

## Come misurare correttamente la pressione?

- Al mattino prima di assumere i farmaci e/o alla sera prima di cena
- Stai seduto per almeno 5 minuti in una stanza tranquilla, con temperatura mite, prima di iniziare la misurazione
- Stai comodo, appoggiato allo schienale della sedia, con il braccio sul tavolo all'altezza del cuore
- Non accavallare le gambe
- Non bere caffè e non fumare nei 30 minuti precedenti la misurazione
- Esegui tre misurazioni distanziate di un minuto l'una dall'altra: fai la media tra la seconda e la terza
- Misura la pressione sempre allo stesso braccio e aggiorna il diario delle misurazioni

Quando misuri la pressione da solo, a casa, il valore desiderabile è inferiore a 135/85 mmHg.

## Diario della pressione

Giorno	Ora	MASSIMA (sistolica)	MINIMA (diastolica)

Le farmacie sono impegnate ogni giorno per fare prevenzione e aiutare il cittadino a evitare malattie o a tenerle sotto controllo. Questa campagna promossa da Federfarma in collaborazione con la SIIA, Società Italiana dell'Iperensione Arteriosa, intende informare i cittadini sui danni causati dalla pressione alta



**Abbasso!  
la pressione!**



**Abbasso!  
la pressione!**



**Dal 17.  
al 20 maggio  
fai lo  
screening  
in farmacia**

Per maggiori approfondimenti:

**www.federfarma.it**  
**www.siiia.it**

In caso di dubbi rivolgiti al medico di famiglia o a un Centro per l'ipertensione SIIA



**federfarma**



Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa  
Lega Italiana contro l'Ipertensione Arteriosa

Con il contributo non condizionato di



www.tevaitalia.it

**OMRON**



**federfarma**



Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa  
Lega Italiana contro l'Ipertensione Arteriosa

## L'impegno delle farmacie per la prevenzione

Le farmacie sono impegnate ogni giorno ad aiutare le persone a stare in salute. La prevenzione è un'attività fondamentale per evitare le malattie o tenerle sotto controllo. Questa campagna, promossa da Federfarma in collaborazione con la SIIA, Società Italiana dell'Iperensione Arteriosa, vuole rendere consapevoli i cittadini dei danni prodotti dalla pressione alta.

## Pressione alta: il principale fattore di rischio cardiovascolare

Una pressione uguale o superiore a 140/90 mmHg aumenta il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari (infarto e ictus). Tenere sotto controllo la pressione è quindi fondamentale per restare in salute.

## Altri fattori di rischio sono:

- diabete mellito
- valori elevati di LDL-colesterolo e trigliceridi
- fumo di sigaretta
- sovrappeso e obesità (il girovita deve essere inferiore a 102 cm negli uomini e 88 cm nelle donne)
- familiari di primo grado che hanno avuto un infarto o un ictus prima dei 55 anni (uomini) o 65 anni (donne)
- età
- malattia renale

## Che cosa posso fare per prevenire le malattie cardiovascolari?

### Segui uno stile di vita sano

**Riduci il sale:** massimo 5 grammi di sale al giorno (un cucchiaino raso). Non aggiungere sale al cibo. Fai attenzione al sale "nascosto" nei cibi industriali (salumi, formaggi stagionati, alcuni tipi di pane)

**Consuma frutta e verdura:** almeno 3-5 porzioni al giorno

**Controlla il tuo peso:** se sei sovrappeso, perdere qualche Kg significa ridurre la pressione e migliorare i valori di colesterolo, trigliceridi e glicemia

**Mantieniti attivo:** fai attività fisica (camminata veloce, jogging, bicicletta o nuoto) per almeno 30 minuti, almeno 5 giorni a settimana

**Fai attenzione all'alcool:** gli uomini non devono consumare più di 2-3 bicchieri di vino al giorno, le donne non più di 1-2 bicchieri. Anche "sbornie occasionali" hanno effetti devastanti sulla salute

**Non fumare:** le sigarette, oltre che cancerogene, sono un potentissimo fattore di rischio cardiovascolare.

La pressione può essere:



### ALTA

La diagnosi di ipertensione arteriosa viene fatta ai pazienti con valori ripetutamente uguali o superiori a 140/90 mmHg (misurati nello studio del medico). Restare entro questi valori è l'obiettivo per la maggior parte dei pazienti che assumono farmaci anti-ipertensivi.

Se i valori di pressione misurati oggi in farmacia sono uguali o superano i 140 e/o i 90 mmHg è opportuno che ne parli con il tuo medico.

Se ti è stata prescritta una terapia, assumi regolarmente i farmaci.

### NORMALE ALTA

I valori di pressione tra 130/85 mmHg e 139/89 mmHg sono nella fascia definita "normale alta".

I soggetti con pressione "normale alta" hanno elevata probabilità di sviluppare una vera e propria ipertensione arteriosa e hanno un rischio di eventi cardiovascolari maggiore. Nella maggior parte dei soggetti con pressione arteriosa "normale alta" non è necessario un trattamento farmacologico. È però importante tenere sotto controllo la pressione, ripetere nel tempo la misurazione ed evitare gli altri fattori di rischio. Se prendi farmaci per l'ipertensione arteriosa, i valori "normali alti" indicano un soddisfacente controllo della pressione.

### NORMALE

I valori di pressione arteriosa al di sotto di 130/80 mmHg sono normali (ottimali se inferiori a 120/80 mmHg).

Se prendi farmaci per la pressione arteriosa, questi valori indicano un ottimo controllo della pressione. Anche se i valori di pressione arteriosa sono normali o ottimali seguire uno stile di vita sano è fondamentale. Ricorda di misurare periodicamente la pressione, perché essa tende ad aumentare con l'età così come con l'aumento del peso e/o della glicemia.