

Pressione, come misurarla da soli in modo corretto? Ecco gli errori da evitare

ITALIA > CRONACA BIANCA

Mercoledì 7 Dicembre 2022



La prevenzione del **rischio cardiovascolare** passa anche attraverso un corretto monitoraggio della pressione, non solo dal medico ma anche attraverso l'automisurazione. Ma come farlo al meglio? Ecco una semplice guida con alcuni punti da seguire per non sbagliare.

In caso di misurazioni domiciliari i valori pressori da considerare normali sono **al di sotto dei 135/85 mmHg**. Ecco alcuni punti per effettuarla in maniera corretta:

- Dovete mettervi seduti su una sedia, senza incrociare le gambe, in posizione normale.
- Non dovete aver fumato una sigaretta né bevuto alcolici nei 15 minuti precedenti e dovete stare a riposo per 5 minuti prima di effettuare la misurazione.
- Una volta posizionato il bracciale sul braccio (indifferente se destro o sinistro) all'altezza del cuore farete partire la misurazione.
- Normalmente vengono fatte due misurazioni tenendo come valida la seconda oppure facendone tre ed utilizzando la media delle ultime due.
- Molto importante è segnarsi tutte le misurazioni su un **diario pressorio** (o portare con se la macchinetta in caso presenti una memoria interna) da far poi valutare dal proprio medico di base
- Ad oggi nessuno degli strumenti per l'automisurazione domiciliare da polso sia correttamente validato e studiato e quindi è necessario utilizzare quelli da braccio.

Pressione, ogni quanto misurarla a casa?

- La frequenza di auto-misurazione domiciliare dovrebbe essere circa di **una volta a settimana** (in caso di pressione ben controllata e di terapia stabile) ma il medico può chiedere di farlo più frequentemente anche **fino a tre volte al giorno** per alcune settimane, particolarmente in caso di scarso controllo dei valori pressori oppure in caso di modifiche recenti alla terapia

Cosa è il monitoraggio pressorio delle 24 ore

Infine esiste anche un'ultima modalità di misurazione della pressione arteriosa che è il **monitoraggio pressorio delle 24 h** (in sigla MAP) che consiste nel mantenere un bracciale sfigmomanometrico per un'intera giornata collegato ad un apparecchio portatile (alla cintura oppure a tracolla) che misurerà automaticamente la pressione ogni 15-20 minuti di giorno e meno frequentemente di notte.

L'utilità di questo tipo di misura sta proprio nella valutazione della pressione durante l'abituale attività quotidiana. Ha quindi più senso montarlo in settimana quando si lavora più che nel week-end. Infatti permetterà di valutare anche la risposta agli eventi stressanti della giornata ed inoltre permetterà di vedere come sono i valori pressori durante la notte. Questo, oltre a correlare con la qualità del sonno, darà importanti informazioni sulla fisiologica riduzione della pressione arteriosa nel passaggio dalla veglia al sonno.

Verrà chiesto al paziente di compilare un diario delle attività giornaliere in modo da poterle correlare poi ai valori riscontrati. Cosa molto importante, quando si sente che il bracciale inizia a gonfiarsi si deve cercare di fermarsi (almeno con il braccio con su il bracciale) fino alla fine della misurazione. Se questo non fosse possibile (si sta guidando o facendo un'attività per cui non ci si può fermare) la macchinetta emetterà un segnale di errore e ripartirà con un'altra misurazione in 5 minuti circa.

[Alessia Sbal, chi era l'estetista di Monteverde. Su Facebook scriveva: «Sono un'anima libera»](#)

I valori da tenere d'occhio

I valori ideali di pressione arteriosa sono sotto i 140/90 mmHg dal medico, e sotto i 135/85 mmHg al domicilio, perfetto se si riescono a portare i valori sotto i 130/80 mmHg.

Oggi in Italia sono 120.000 le persone che hanno un infarto miocardico acuto di cui 25.000 muoiono prima di raggiungere l'ospedale. Una delle eccellenze italiane in questo campo è il Niguarda "De Gasperis" Cardiocenter. La fondazione De Gasperis lo sostiene attraverso donazioni private. I fondi raccolti sono utilizzati per promuovere la ricerca sulle cardiopatie e la prevenzione del rischio cardiovascolare. Chi vuole può donare qui: https://www.degasperis.it/vuoi_aiutarci/come_sostenerci.html



Ipertensione, un killer silenzioso

Quando parliamo di prevenzione dobbiamo sapere che l'ipertensione arteriosa è sicuramente uno dei più importanti fattori di rischio cardiovascolare. La campagna di prevenzione "Abbiamo a cuore l'Italia" punta a sensibilizzare la popolazione. L'ipertensione viene anche chiamata il killer silenzioso perché spesso non si fa individuare, decorrendo del tutto asintomatica anche per molti anni.

E' proprio per questo che è importante (specie dai 40 anni in su) farsi misurare la pressione dal proprio medico di medicina generale almeno una volta all'anno ed anche più precocemente qualora coesistesse un altro fattore di rischio cardiovascolare od anche se ci troviamo in quella fase di pre-ipertensione (più correttamente definita ipertensione borderline o valori pressori normali-alti). Valori elevati di pressione arteriosa si definiscono infatti in caso di riscontro di valori di sistolica (comunemente chiamata massima) maggiori di 140 mmHg e/o di diastolica (la minima) maggiori di 90 mmHg.

Come è noto basta la presenza di una sola delle due pressioni (la sistolica o la diastolica) maggiori del valore massimo a definire come elevati la presenza di valori pressori. Si parla invece di valori border-line per una sistolica tra i 130 e i 140 ed una diastolica tra gli 85 ed i 90 mmHg. In questo caso non si può parlare di ipertensione arteriosa ma bisogna aumentare i controlli perché il rischio di evolvere verso la vera e propria ipertensione arteriosa è alto.