



**Amici del  
Diabetico**  
Organizzazione di Volontariato  
dell'Ospedale Fatebenefratelli e Oftalmico

## **Conviene misurare la pressione! Alcuni consigli semplici e pratici**

La risposta è affermativa, e riguarda soprattutto le persone che sanno di essere ipertese e per le quali è opportuno procedere all'automisurazione della pressione sanguigna. Questa pratica è fondamentale per tali soggetti per verificare l'efficacia del trattamento, considerando che circa il 30% degli ipertesi in terapia farmacologica non raggiunge un buon controllo della pressione. Secondo recenti studi statistici l'automisurazione è una buona abitudine in generale, in quanto consente di verificare l'ipertensione anche in chi non sa di averla.

Ma come procedere senza entrare nella "spirale" dello *stress* psicologico della misurazione continua o, viceversa, vivere con assoluta indifferenza, non misurandola mai? Un medico attento suggerisce, all'inizio della terapia, due misurazioni al giorno, che possono diventare settimanali qualora si dimostri che il trattamento in corso sembra funzionare.

Un altro aspetto cui fare attenzione sono le mutate condizioni ambientali. Trovarsi ad una certa altitudine, o il cambiamento sensibile della stagione, sono situazioni che richiedono una verifica. A questo punto sorge spontanea la domanda: come procedere all'automisurazione? Lo sfigmanometro del medico non è di facile uso, oltretutto è necessaria la presenza di una persona che sappia usarlo. Inoltre, lo strumento sta andando fuori mercato a causa della presenza, ormai vietato. È quindi opportuno optare per gli strumenti automatici (cosiddetti elettronici) con il dispositivo a bracciale. Questi ultimi sono da preferire a quelli da polso, con i quali è più facile incorrere in errori di misurazione. Infine, conviene fare più misurazioni nelle medesime condizioni, preferibilmente a riposo o a intervalli di cinque minuti a riposo, facendo poi una media dei valori ottenuti.

---

**A.D. - Corso di Porta Nuova, 23 - 20121 Milano**

**Iscritta al Registro Regionale del Volontariato: Foglio 629 - n° 2513 - Cod. Fiscale 97226520159**

**C/C Postale 43489202 - Banca Commercio & Industria - IBAN IT85K0504801794000000 34119**

**Tel/Fax: 02.63632775 - Cell 328.4540498 e-mail: [info@amicideldiabetico.org](mailto:info@amicideldiabetico.org) - sito: [www.amiciamicideldiabetico.org](http://www.amiciamicideldiabetico.org)**

**Facebook: [amicideldiabetico](https://www.facebook.com/amicideldiabetico) - Twitter: [amicidiabetico](https://twitter.com/amicidiabetico)**