

Come misurare la pressione arteriosa

Guida pratica per la misurazione domiciliare - ESC Guidelines 2024

CLASSIFICAZIONE ESC 2024 - PRESSIONE ARTERIOSA



Non elevata

Nessun intervento farmacologico necessario

<120/70



Pressione elevata

Stile di vita; farmaci se presenti altri fattori di rischio cardiovascolare

120-139 / 70-89



Ipertensione

Conferma diagnostica + trattamento nella maggior parte dei casi

>=140/90

Tutti i valori in mmHg - La diagnosi richiede misurazioni ripetute - Fonte: ESC Guidelines 2024 - doi.org/10.1093/eurheartj/ehae178

COME MISURARE LA PRESSIONE A CASA - 5 PASSI ESC 2024

Anche piccoli errori nella posizione del braccio o nei tempi di riposo possono alterare la lettura di 10-15 mmHg.

1

Riposa 5 minuti prima di misurare

Siediti con schiena appoggiata, piedi piatti sul pavimento. Non accavallare le gambe.

» Attendi 30 min dopo attività fisica, caffè o fumo

2

Bracciale sul braccio nudo

2-3 cm sopra il gomito, direttamente sulla pelle. Mai sopra maglioni o maniche.

» Il bracciale deve essere della misura giusta

3

Braccio all'altezza del cuore

Appoggia il braccio sul tavolo. Ogni 10 cm di differenza dal cuore = circa 8 mmHg di errore.

» Gomito appoggiato al tavolo: posizione ideale

4

Silenzio e immobilità durante la misura

Non parlare, non muoverti. Anche una risposta breve può aumentare la pressione.

» Non guardare il display: può causare ansia

5

2 misurazioni a distanza di 1-2 minuti

Registra entrambi i valori. La prima è spesso più alta per la reazione di allerta.

» La media delle due misurazioni è più affidabile

CONSIGLIO CIR

Annota ogni misurazione

Registra: data, ora, sistolica, diastolica e frequenza cardiaca. È il dato più utile per il medico.

Raccomandazione ESC 2024:

2 misurazioni mattina e sera per almeno 3 giorni consecutivi (idealmente 7).

QUANDO MISURARE

Mattino - entro 1h dal risveglio

- Prima dei farmaci antipertensivi
- Prima di colazione e caffè
- Prima di qualsiasi attività fisica

Sera - prima di coricarsi

- 30 min dall'ultima sigaretta o caffè
- 30 min dall'attività fisica
- 5 min di riposo seduto



Guarda il video dimostrativo

Inquadra il codice QR con la fotocamera del telefono per vedere la Dott.ssa Presta spiegare la tecnica corretta di misurazione passo per passo.

SOGLIE DIAGNOSTICHE ESC 2024 PER METODO DI MISURAZIONE

Le soglie variano in base al metodo. Una stessa persona può risultare normotesa in studio ma ipertesa a casa (ipertensione mascherata) o viceversa (ipertensione da camice bianco).

Categoria	In studio (mmHg)	Domiciliare HBPM	Holter 24h ABPM
 Non elevata	<120/70	<120/70	<115/65 (media 24h)
 Pressione elevata	120-139 / 70-89	120-134 / 70-84	115-129 / 65-79
 Ipertensione	>=140 / >=90	>=135 / >=85	>=130/80 (media 24h)

Fonte: ESC Patient Guide 2024 - doi.org/10.1093/eurheartj/ehae178

Importante:

Se la pressione è costantemente superiore a 120/70 mmHg, le linee guida ESC 2024 raccomandano di parlarne con il medico per discutere strategie di trattamento appropriate.

I 6 ERRORI CHE ALTERANO LA MISURAZIONE

Anche chi misura la pressione da anni li commette. Il risultato è una diagnosi inaffidabile.

1

Caffè o fumo nei 30 min precedenti

Caffè, tè, fumo ed energy drink possono alzare i valori per 30-60 min.

Effetto: aumento significativo della sistolica

2

Misura subito dopo attività fisica

Anche salire le scale può dare valori falsamente elevati per 15-30 min.

Effetto: aumento pressorio transitorio

3

Parlare durante la misurazione

Durante la misura restare in silenzio e immobili.

Aumento documentato di SBP e DBP

4

Bracciale sopra i vestiti

Applicare sempre il bracciale sul braccio nudo.

Errore possibile da +5 a +50 mmHg

5

Braccio non all'altezza del cuore

Appoggiare il braccio sul tavolo, all'altezza del cuore.

Errore idrostatico sistematico

6

Bracciale di misura sbagliata

Troppo piccolo sovrastima; troppo grande sottostima.

Errore possibile: +/-10-15 mmHg

QUALE MISURATORE SCEGLIERE - BRACCIO SÌ, POLSO NO

Scegli questi

✓ Sfigmomanometro da braccio superiore

✓ Validazione clinica ESH/ISO

✓ Bracciale della misura giusta

✓ Con memoria e rilevazione aritmie

✓ Verifica su stridebp.org

Evita questi

✗ Misuratori da polso - sensibili alla posizione

✗ Misuratori da dito - non validati clinicamente

✗ App smartphone senza bracciale validato

✗ Dispositivi senza validazione ESH/ISO

✗ Misuratori a mercurio - vietati in Europa