

5 consigli pratici. Tienili a mente e a portata di mano.

L'ipertensione si gestisce nella quotidianità, con attenzione e continuità. Ecco **5 indicazioni pratiche**, utili per proteggere il cuore e tenere la pressione sotto controllo.

1

MISURA LA PRESSIONE REGOLARMENTE

La pressione arteriosa è molto variabile: può cambiare in base allo stress, all'attività fisica, alle emozioni e persino da un battito all'altro.

Per questo motivo, una **singola misurazione non basta**.

È utile misurarla con regolarità e fare più rilevazioni nell'arco della giornata.

2

LO STILE DI VITA È LA PRIMA TERAPIA

Quando la pressione non è molto elevata, la prima e più efficace strategia di prevenzione è lo stile di vita.

In particolare:

- poco sale (non più di **5 grammi al giorno**)
- **attività fisica moderata e regolare** (es. camminare 30 minuti al giorno)
- controllo del **peso** corporeo
- **limitare l'alcol**
- **non fumare**

Sono gesti semplici, ma fondamentali per il cuore.

3

NO AL FAI-DA-TE

In caso di valori alti o di mal di testa improvviso, **evita decisioni autonome**.

Non è corretto assumere farmaci “al bisogno” o sospendere una terapia sulla base di una sola misurazione.

Sarà sempre il medico a decidere **se, quando e come intervenire**, valutando i valori nel tempo.

4

OCCHIO ANCHE ALLA PRESSIONE TROPPO BASSA

In alcune persone, soprattutto anziani e diabetici, può comparire la **ipotensione ortostatica**: giramenti di testa quando ci si alza in piedi.

In questi casi è importante:

- segnalarlo al medico
- controllare la pressione **da sdraiati e in piedi**

Anche cali eccessivi di pressione meritano attenzione.

5

CONTROLLA LA PRESSIONE... MA NON SOLO

Chi soffre di ipertensione dovrebbe monitorare anche altri parametri importanti per la salute cardiovascolare:

- colesterolo “buono” e “cattivo”
- glicemia
- trigliceridi
- funzione renale

Spesso i fattori di rischio cardiovascolare sono **collegati tra loro** e vanno considerati nel loro insieme.