

# GUIDA AD UNA CORRETTA MISURAZIONE DELLA PRESSIONE

## Valori di pressione

Fonte: Istituto Superiore di Sanità  
Valori espressi in mmHg

Desiderabili

<120  
<80

Normali

<140  
<90



Nella mezzora che precede la misurazione evitare di



Consumare alcolici



Fumare



Consumare bevande calde e/o eccitanti come caffè e coca



Mangiare



Praticare attività fisica



Fare doccia o bagno

Nei cinque minuti prima è necessario



Svuotare la vescica



Iniziare a sedersi



Rilassarsi



Rimuovere eventuali indumenti troppo stretti

Braccio all'altezza del cuore

Schiena appoggiata allo schienale

Seduti, meglio su una sedia rispetto al divano

Non incrociare né gambe né piedi

Piedi ben poggiati a terra

