

Ecco alcune semplici regole per l'automisurazione a domicilio

- 1.** Prima di procedere alla misurazione, rimanere seduti e rilassarsi per almeno 3-5 minuti in un ambiente confortevole.
- 2.** Nei trenta minuti che precedono la misurazione si dovrebbe evitare di consumare pasti, bere alcolici, ingerire caffè, fumare, eseguire sforzi fisici o subire forti emozioni.
- 3.** Quando si misura la pressione per la prima volta, la determinazione deve essere fatta su entrambe le braccia: se si ottengono valori notevolmente differenti è necessario parlarne con il proprio medico.
- 4.** La misurazione della pressione deve essere effettuata sul braccio che in precedenti occasioni ha fornito i valori più elevati.
- 5.** Il braccio deve essere libero da indumenti, appoggiato su una superficie piana e posizionato all'altezza del cuore.
- 6.** È necessario procedere ad almeno due, o meglio tre, misurazioni; va utilizzato l'ultimo dei valori rilevati attendendo almeno 1 minuto prima di effettuare un nuovo rilevamento.