

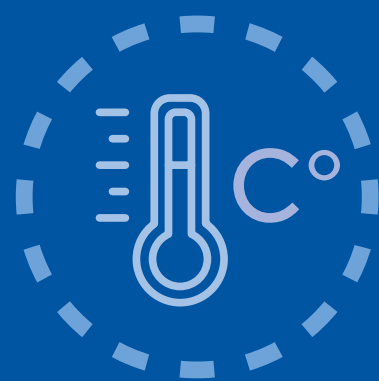
COME MISURARE LA PRESSIONE ARTERIOSA



Nei 30 minuti precedenti la misurazione non fumare, non bere caffè, non mangiare e non fare attività fisica



Scegliere una stanza tranquilla...



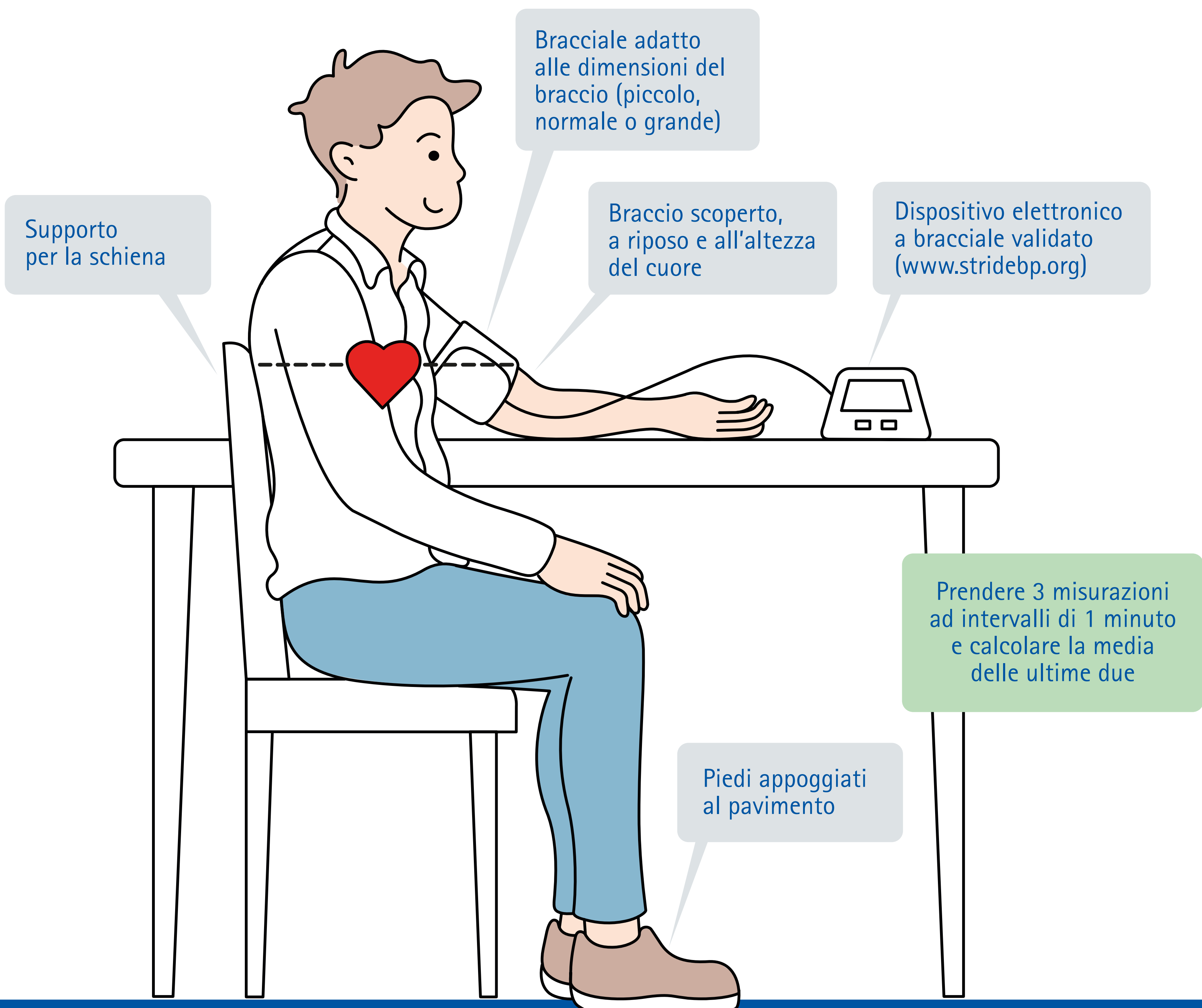
...con una temperatura confortevole



Riposarsi per 3-5 minuti



Non parlare durante e tra le misurazioni



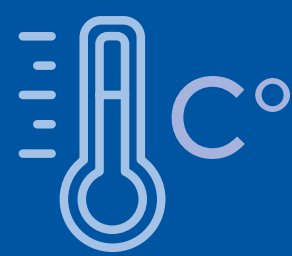
COME MISURARE LA PRESSIONE ARTERIOSA



Nei 30 minuti precedenti la misurazione non fumare, non bere caffè, non mangiare e non fare attività fisica



Scegliere una stanza tranquilla...



...con una temperatura confortevole



Riposarsi per 3-5 minuti



Non parlare durante e tra le misurazioni

Supporto per la schiena

Bracciale adatto alle dimensioni del braccio (piccolo, normale o grande)

Braccio scoperto a riposo e all'altezza del cuore

Dispositivo elettronico a bracciale validato (www.stridebp.org)

Prendere 3 misurazioni ad intervalli di 1 minuto e calcolare la media delle ultime due

Piedi appoggiati al pavimento