



GIORNATA MONDIALE DELL'IPERTENSIONE

Commissione Centrale Medica del Club Alpino Italiano

# Perché misurare la pressione qui, in montagna?

Perché la montagna non è la città: salendo di quota, la pressione arteriosa tende ad aumentare. Misurarla qui racconta qualcosa che a valle non vedresti.



## IL VALORE DI SEMPRE

### Il «killer silenzioso»

L'ipertensione di solito non dà sintomi: molti non sanno di averla. Misurarla è il primo passo per accorgersene. Qui vale come in un gazebo in città: un minuto può dire molto sulla tua salute.

## IL VALORE IN PIÙ

### L'effetto della quota

Più si sale, meno ossigeno c'è nell'aria. Il corpo reagisce: il cuore accelera, i vasi si restringono, la pressione sale. L'effetto è più marcato di notte e in chi è già iperteso, e si somma a freddo e fatica. Il rifugio è il posto giusto per vedere come la tua pressione risponde davvero all'alta quota.

## A CHI SERVE DI PIÙ · COSA FARE

- Sei iperteso o prendi farmaci per la pressione? Conoscere la tua reazione in quota è utile prima di un trekking impegnativo.
- Non sospendere la terapia di tua iniziativa: parlane con il tuo medico.
- Pressione molto alta con sintomi (forte mal di testa, malessere)? Non ignorarla.

**Fermati un minuto. Misura la tua pressione.**

Un gesto semplice, un dato in più per la tua sicurezza in montagna.