

Open Acces



Revisió científica:

M. Antònia Vila
(Grup HTA) i Roger
Badia (Grup d'Educació
Sanitària)

Revisió editorial:

Lurdes Alonso, Grup
Educació Sanitària

Correcció lingüística:

Quasar Serveis d'Imatge

Il·lustracions:

Elvira Zarza

Hipertensió arterial

Grup d'Hipertensió Arterial de la CAMFiC

Parlem d'**hipertensió arterial** quan tenim la pressió de la sang per sobre dels valors normals (**140/90**). Pot danyar el cervell (embòlies cerebrals), el cor, el ronyó i el sistema arterial en general. Si, a més, fuma, beu alcohol, està gras, no fa exercici, viu amb estrès o menja molts greixos, el dany és més gran.

La hipertensió arterial és una malaltia crònica que l'acompanyarà tota la vida. El seu metge de família o infermera l'ajudarà a aprendre a con viure amb ella mantenint una bona qualitat de vida.

Canvis en l'estil de vida

Moltes persones que tenen la tensió alta aconsegueixen tenir-la bé, tan sols amb el fet de [menjar amb poca sal](#), perdent pes si els ensobra i

fent exercici. Per

menjar menys sal: eviti aliments

precuinats,

pastilles

de brou,

embotits,

conserves

i salaons.

Cuini

sense sal.

Substituei-

xi la sal per

condiments

d'herbes

aromàtiques, all, ceba, pebre, llimona o

vinagre. Als restaurants demani que el

seu plat li cuinin sense sal. Cuini al vapor,

a la planxa o bullits. Utilitzi oli d'oliva.

Deixi de fumar, no begui gaire alcohol.

Faci exercici adequat a la seva edat i sa-

lut, com a mínim camini 3 vegades a la

setmana durant 30 minuts a pas lleuger.

Aprengui a mirar-se la pressió a casa. El

seu metge o infermera li explicaran com fer-ho i quin aparell és l'adequat.

Medicació

Si li recepten medicació, pot ser que n'hagi de prendre tota la vida. Estableixi una rutina diària per no oblidar-se mai del tractament.



En cas que noti que no es troba bé o davant de qualsevol dubte, consulti sempre el seu metge, infermer o farmacèutic.

Alguns medicaments poden fer pujar la tensió, com l'aspirina, els antiinflamatoris, medicaments efervescents, medicaments per als refredats, etc.

Així mateix, si ha pensat prendre algun tipus de remei d'herboristeria, homeopatia o altres, consulti-ho amb el seu metge de capçalera.

Com citar l'article:

Grup d'Hipertensió Arterial,
Hipertensió arterial de la CAMFiC.
But At Prim Cat 2018;36:45