

# Hipertensió arterial

Parlem d'hipertensió arterial quan tenim la pressió de la sang per sobre dels valors normals (140/90 o en diabètics 130/80).

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 conviure 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 en sobra i fent exercici.

Per menjar menys sal:  
eviti aliments precuinats, pastilles de brou, embotits, conserves i salaons. Cuini sense sal.  
Substueixi 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 salut, com a mínim camini 3 vegades a la setmana durant 30 minuts a pas lleuger. Aprengui a mirar-se la pressió a casa seva.

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

## Medicació

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



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.