

# Només vostè pot controlar la seva pressió. Fer-ho és fàcil i important

Com vostè ja sap, la hipertensió –tenir la pressió alta– és un factor de risc per a la salut, un factor que no es pot eliminar, però que es pot controlar.

Com que en general la hipertensió no dona molèsties, sovint oblidem prendre la medicació o seguir els consells del metge. Tenir la pressió a ratlla és fàcil, però això només ho pot fer vostè.

Si fa una vida saludable i pren la medicació, augmentarà el seu benestar i millorarà la seva qualitat de vida.

Sanitat Respon 24 hores  
**902 111 444** 

 [www.gencat.net/salut](http://www.gencat.net/salut)

© Generalitat de Catalunya · D.L.B.-45.292-2.004

 Generalitat de Catalunya  
Departament  
de Salut



Una vida  
**saludable,**  
la millor recepta  
per controlar  
**la pressió**



# Set normes senzilles per controlar la pressió i augmentar la qualitat de vida

1

## **El metge, el millor conseller**

Ell sap perfectament què cal fer. Segueixi estrictament les seves indicacions. No es quedi amb dubtes. Faci-li tantes preguntes com vulgui. El seu metge li dirà què ha de fer i com pot tenir la pressió a ratlla.

2

## **Com menys sal, més salut**

Els aliments ja contenen totes les sals necessàries per a la seva salut. Per tant, cal que no n'afegeixi en cuinar ni posi el saler a taula. També cal que eviti els menjars preparats que en tinguin molta, com per exemple els embotits, les conserves o els aliments precuinats.

Acostumar-s'hi és fàcil, i els avantatges són molt grans.

3

## **Tregui's un bon pes de sobre**

A cada edat i alçada li correspon un pes adequat. Si té excés de pes, faci una dieta amb poques calories. Aprimi's de mica en mica, tot fugint de règims miraculosos. Es trobarà millor i la seva pressió també estarà millor.

4

## **Guanyi el seu campionat particular**

Passejar una estona cada dia, i fins i tot practicar algun tipus d'exercici físic adequat a la seva edat, el faran estar més àgil i se sentirà millor. Millorarà en vitalitat i guanyarà el campionat de la seva salut.

5

## **Brindi, de veritat, a la seva salut**

Una mica de vi o cervesa en els àpats no el perjudicarà, però intenti reduir al màxim el consum d'alcohol.

A partir d'avui, procuri beure begudes no alcohòliques. Aquest sí que serà un brindis a la seva salut.



6

## **Aire pur a tota hora**

Faci que, a partir d'ara, els seus pulmons tinguin sempre aire pur. Molta gent ha aconseguit deixar de fumar. Segur que vostè també pot fer-ho. És qüestió de proposar-s'ho i, si ho creu convenient, de comptar amb l'ajuda d'algun programa de deshabitació.

7

## **Medicació al peu de la lletra**

El fet que vostè es trobi bé no vol dir que pugui deixar, reduir o modificar la medicació. Recordi-se'n cada dia. Prengui-la exactament com li ha dit el metge. És la millor manera de tenir la pressió a ratlla.

