

Hipertensió arterial.

Una situació freqüent que entre tots podem solucionar.

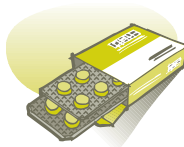
Informació bàsica per al pacient hipertens. Consells per als pacients i per a la persona que els cuida.

Què és la hipertensió arterial (HTA)?	És l'elevació continuada de les xifres de pressió arterial (PA), tant la sistòlica com la diastòlica. Una persona és hipertensa quan té repetidament una PA igual o per sobre de 140 i/o 90 mmHg.
Quantes i quines persones afecta?	Afecta al voltant del 20 % de la població adulta. Aquest percentatge augmenta amb l'edat. L'HTA es dona tant en els homes com en les dones però, a partir de la menopausa, és més freqüent en les dones.
Per què és important?	Perquè tenir HTA incrementa el risc de patir una malaltia del cor, del ronyó, del cervell i dels vasos arterials.
Com sabem si una persona té la PA elevada?	Cal tenir present que la PA alta NO dona símptomes. Per ser diagnosticat d'HTA no n'hi ha prou amb una única mesura de la PA. Us heu de mesurar la PA en diverses visites consecutives al vostre centre d'atenció primària. Per diagnosticar-vos HTA, tots els valors de PA han de ser elevats. En mesurar la PA s'enregistren dos valors: la pressió arterial sistòlica o "màxima", que és el valor més alt, i la pressió arterial diastòlica o "mínima", que és el valor més baix.
Per què cal tractar-la?	Perquè baixar la PA evita l'aparició de malalties cardiovasculars com l'infart, l'embòlia i l'hemorràgia cerebral. Cal aconseguir reduir i mantenir les xifres de PA per sota 140 i 90 mmHg. En cas de patir diabetis les xifres de control han de ser més baixes (per sota de 130/85 mmHg).
Com podeu baixar la PA?	Reduint el pes. La pèrdua de pes, sobretot en els obesos, dona lloc a una reducció de la PA. Una reducció de 4 a 5 Kg de pes ja repercuteix favorablement amb una disminució de la PA.  Reduint el consum de sal. Cal acostumar el paladar als menjars amb poca sal. Per acostumar-s'hi hi ha una sèrie de recursos: evitar el consum d'aliments precuinats (pastilles de caldo, patates xips, salses comercials, etc.), d'embotits, conserves, salaons i fumats, així com l'ús de la sal en el procés de cocció. Cal tenir cura de la presentació dels aliments, recórrer a coccions al vapor, a la planxa o estofats, utilitzar olis amb més sabor (d'oliva o bé perfumats amb all, orenga, etc.).  Fent una activitat física regularment. Cal que, de forma regular, feu un passeig a pas lleuger, de 35-45 minuts, tres o més dies a la setmana. En cas de limitacions físiques o altres situacions cal consultar amb el professional sanitari.  Reduint el consum d'alcohol. Es aconsellable moderar-ne el consum. Cal consultar-ho amb els professionals sanitaris.  Deixant de fumar Deixar de fumar, juntament amb el control de la PA, ha de repercutir favorablement en la vostra salut.  Prenent la medicació En una part dels pacients són suficients les modificacions de l'estil de vida que s'han comentat. En altres pacients no són suficients i cal recórrer a l'administració de fàrmacs. CAL QUE US ELS PRENGUEU! Qualsevol introducció d'un nou medicament ha de ser autoritzada per un metge. Assegureu-vos que heu entès correctament la dosi, la freqüència i l'hora en què heu de prendre els medicaments. És important que prengueu els medicaments sempre a la mateixa hora. Això ha de disminuir el risc que us n'oblídeu. Davant l'aparició d'algun problema que pugui relacionar-se amb la presa de la medicació, poseu-vos en contacte amb el vostre metge o infermera; ells us aconsellaran el més convenient.  Cada quan us heu d'anar a prendre la PA? És molt variable i està en funció de les xifres de PA, la presència d'altres malalties, etc. En cas d'un bon control, una visita cada 3-6 mesos pot ser suficient. Anualment cal fer una avaluació mèdica. És molt important que acudiu regularment a mesurar la PA. És la millor manera de controlar-se i evitar complicacions. 

Hipertensión arterial.

Una situación frecuente que entre todos podemos solucionar.

Información básica para el paciente hipertenso. Consejos para los pacientes y para la persona que los cuida.

¿Qué es la hipertensión arterial (HTA)?	Es la elevación continuada de las cifras de presión arterial (PA), tanto la sistólica como la diastólica. Una persona es hipertenso cuando tiene repetidamente una PA igual o superior a 140 y/o 90 mmHg.
¿A cuántas i qué personas afecta?	Afecta alrededor del 20 % de la población adulta. Ese porcentaje aumenta con la edad. La HTA se da tanto en los hombres como en las mujeres pero, a partir de la menopausia, es más frecuente en las mujeres.
¿Por qué es importante?	Porqué tener HTA incrementa el riesgo de padecer una enfermedad del corazón, del riñón, del cerebro y de los vasos arteriales.
¿Cómo sabemos si una persona tiene la PA elevada?	Hay que tener en cuenta que la PA alta NO da síntomas. Para ser diagnosticado de HTA no es suficiente con disponer de una única toma de PA. Debe tomar la PA en varias visitas consecutivas en su centro de atención primaria. Para que le sea diagnosticada HTA, todos los valores de PA deben estar altos. Al tomar la PA se registran dos valores: la presión arterial sistólica o "máxima", que es el valor más alto, y la presión arterial diastólica o "mínima", que es el valor más bajo.
¿Por qué hay que tratarla?	Porqué bajar la PA evita la aparición de enfermedades cardiovasculares como el infarto, la embolia y la hemorragia cerebral. Hay que conseguir reducir y mantener las cifras de PA por debajo de 140 y 90 mmHg. En caso de padecer diabetes las cifras de control deben de ser más bajas (inferiores a 130/85 mmHg).
¿Cómo puede bajar la PA?	Reduciendo el peso. La pérdida de peso, sobre todo en los obesos, da lugar a una reducción de la PA. Una reducción de 4 a 5 Kg. de peso ya repercute favorablemente con una disminución de la PA.
	Reduciendo el consumo de sal. Hay que acostumbrar al paladar a las comidas con poca sal. Para acostumbrarse a ello existen una serie de recursos: evitar el consumo de alimentos precocinados (pastillas de caldo, patatas xips, salsas comerciales, etc.), de embutidos, conservas, salazones y ahumados, así como el uso de la sal en el proceso de cocción. Hay que vigilar la presentación de los alimentos, recorrer a cocciones al vapor, a la plancha o los estofados, utilizar aceites con más sabor (de oliva o bien perfumados con ajo, orégano, etc.).
	Haciendo una actividad física regularmente. Con cierta regularidad, debe dar un paseo a paso ligero, de 35-45 minutos, tres o más días a la semana. En caso de limitaciones físicas o demás situaciones hay que consultar con el profesional sanitario.
	Reduciendo el consumo de alcohol. Es aconsejable moderar su consumo. Hay que consultar con los profesionales sanitarios.
	Dejando de fumar Dejar de fumar, junto con el control de la PA, repercutirá favorablemente en su salud.
	Tomando la medicación En una parte de los pacientes, las modificaciones del estilo de vida que se han comentado son suficientes. En otros pacientes no son suficientes y hay que recurrir a la administración de fármacos. ¡DEBE TOMARSELOS! Cualquier introducción de un nuevo medicamento debe ser autorizada por un médico. Asegúrese de que ha entendido correctamente la dosis, la frecuencia y la hora en que debe tomar los medicamentos. Es importante que tome los medicamentos siempre a la misma hora. Así disminuirá el riesgo que se olvide de ello. Si aparece algún problema que pueda estar relacionado con la toma de la medicación, póngase en contacto con su médico o enfermera; ellos le aconsejarán lo más conveniente.
Cada quan us heu d'anar a prendre la PA?	És molt variable i està en funció de les xifres de PA, la presència d'altres malalties, etc. En cas d'un bon control, una visita cada 3-6 mesos pot ser suficient. Anualment cal fer una avaluació mèdica. És molt important que acudiu regularment a mesurar la PA. És la millor manera de controlar-se i evitar complicacions.

