

Hipertensió arterial. Consells per als pacients

La hipertensió arterial, una situació freqüent que podem solucionar entre tots.

Què és la hipertensió?	La hipertensió és l'elevació continuada de les xifres de pressió arterial (PA): la sistòlica (màxima) i la diastòlica (mínima). Una persona és hipertensa si té repetidament una pressió arterial igual a 140 i/o 90 mmHg o més.
A quantes persones afecta?	La hipertensió afecta, aproximadament, el 20% de la població adulta. Aquest percentatge augmenta amb l'edat. A partir de la menopausa, la hipertensió és més freqüent en les dones que en els homes.
Per què és important com a malaltia?	Perquè tenir hipertensió incrementa el risc de patir una malaltia del cor, del ronyó, del cervell i dels vasos arterials.
Com se sap si una persona té la pressió arterial elevada?	Cal tenir present que la pressió arterial alta NO dona símptomes. Per ser diagnosticat d'HTA no n'hi ha prou amb una única mesura de la PA, cal mesurar-la en diverses visites consecutives al vostre centre d'atenció primària. Totes les PA han d'estar elevades per poder diagnosticar-vos hipertensió. En mesurar la pressió arterial 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. Si voleu comprar-vos un aparell per mesurar-vos la pressió a casa, és millor que consulteu la compra amb el vostre equip mèdic. Heu de tenir en compte que no tots els aparells són iguals.
Per què s'ha de tractar?	Perquè abaixar 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 de 140 i 90 mmHg. En cas de patir diabetis les xifres recomanades poden ser més baixes.
Com podeu abaixar la PA?	Reduint el pes La pèrdua de pes, sobretot en les persones amb obesitat, redueix la pressió arterial. Una reducció de 4 a 5 kg de pes ja repercuteix favorablement en una disminució de la PA. 
	Reducció de la sal Cal acostumar el paladar als menjars amb poca sal. Per acostumar-s'hi, hi ha una sèrie de recursos: evitar aliments precuinats (pastilles de brou, patates fregides, salses comercials, etc.). També cal evitar els embotits, les conserves, salaons i els fumats i emprar la sal en el procés de cocció. Cal tenir cura de la presentació dels aliments, cuinar al vapor, a la planxa o estofats, utilitzar oli d'oliva que és més gustós o olis perfumats amb all, orenga...
	Activitat física regular Cal que la feu de forma regular: un passeig a pas lleuger de 35 a 45 minuts tres o més dies de la setmana o altres activitats equivalents com ara ballar, anar en bicicleta o nedar. Si teniu alguna limitació física, cal que consulteu el tipus d'exercici amb l'equip mèdic.
	Reducció del consum d'alcohol És aconsellable moderar-ne l'ús i consultar qualsevol aspecte relacionat amb l'alcohol amb l'equip mèdic.
	Cal deixar de fumar Deixar de fumar, juntament amb el control de la pressió arterial, repercutirà beneficiosament en la vostra salut.
	Cal prendre la medicació En una part de les persones amb hipertensió, les modificacions de l'estil de vida que s'han comentat són suficients. En altres persones amb hipertensió no són suficients i han de prendre fàrmacs.
Cal que us prengueu la medicació	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 disminuirà el risc d'oblidar-ne la presa. Davant l'aparició d'algun problema que pugui relacionar-se amb la presa de la medicació, poseu-vos en contacte amb el vostre equip mèdic que us aconsellarà el més convenient.
Quan heu de controlar la PA?	Això és molt variable i es determina segons les xifres de PA, presència d'altres malalties, etc. Si hi ha un bon control pot ser suficient una visita a infermeria cada tres o sis mesos. Anualment caldrà realitzar una avaluació mèdica. És molt important que aneu regularment al control de la PA. És la millor manera d'evitar-vos complicacions.

