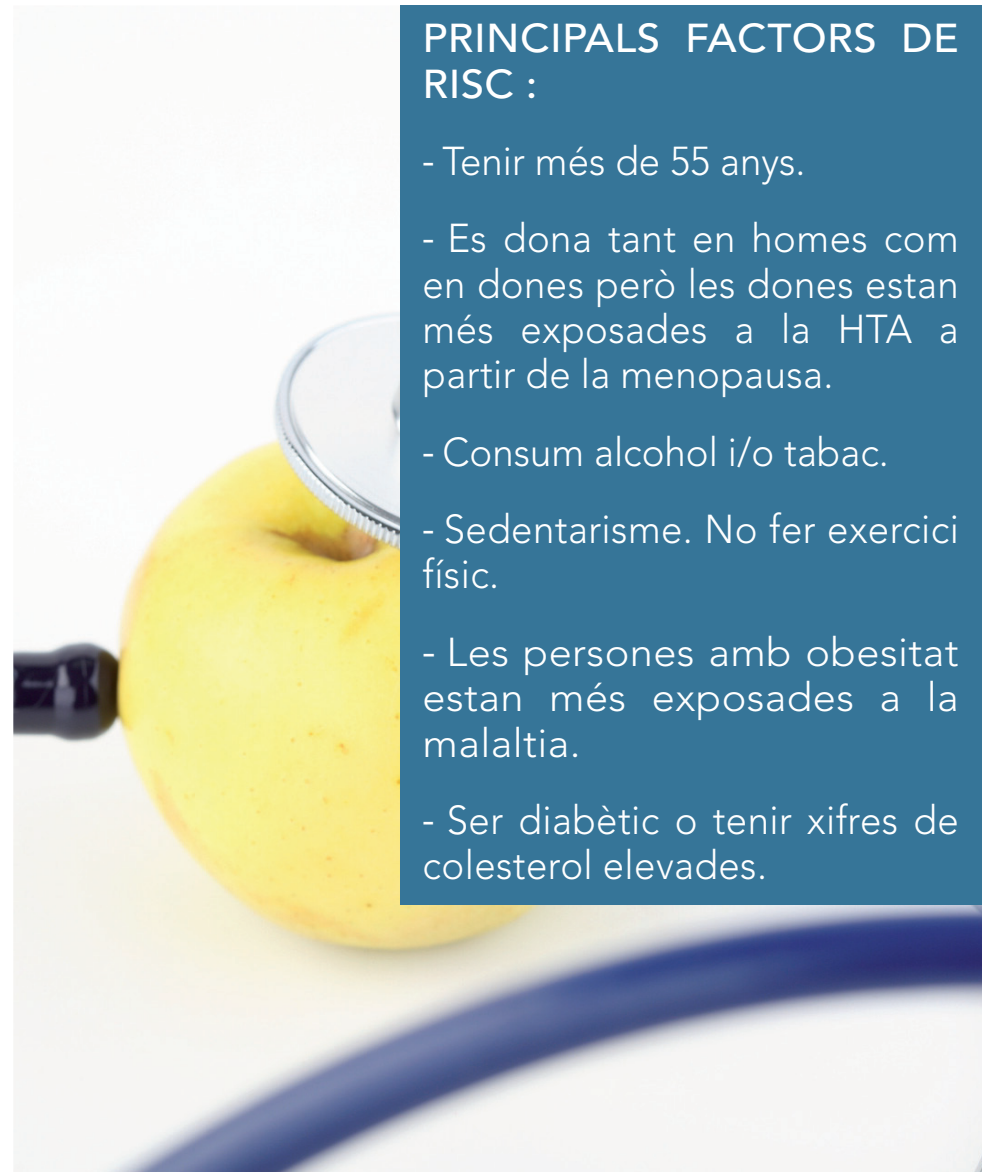
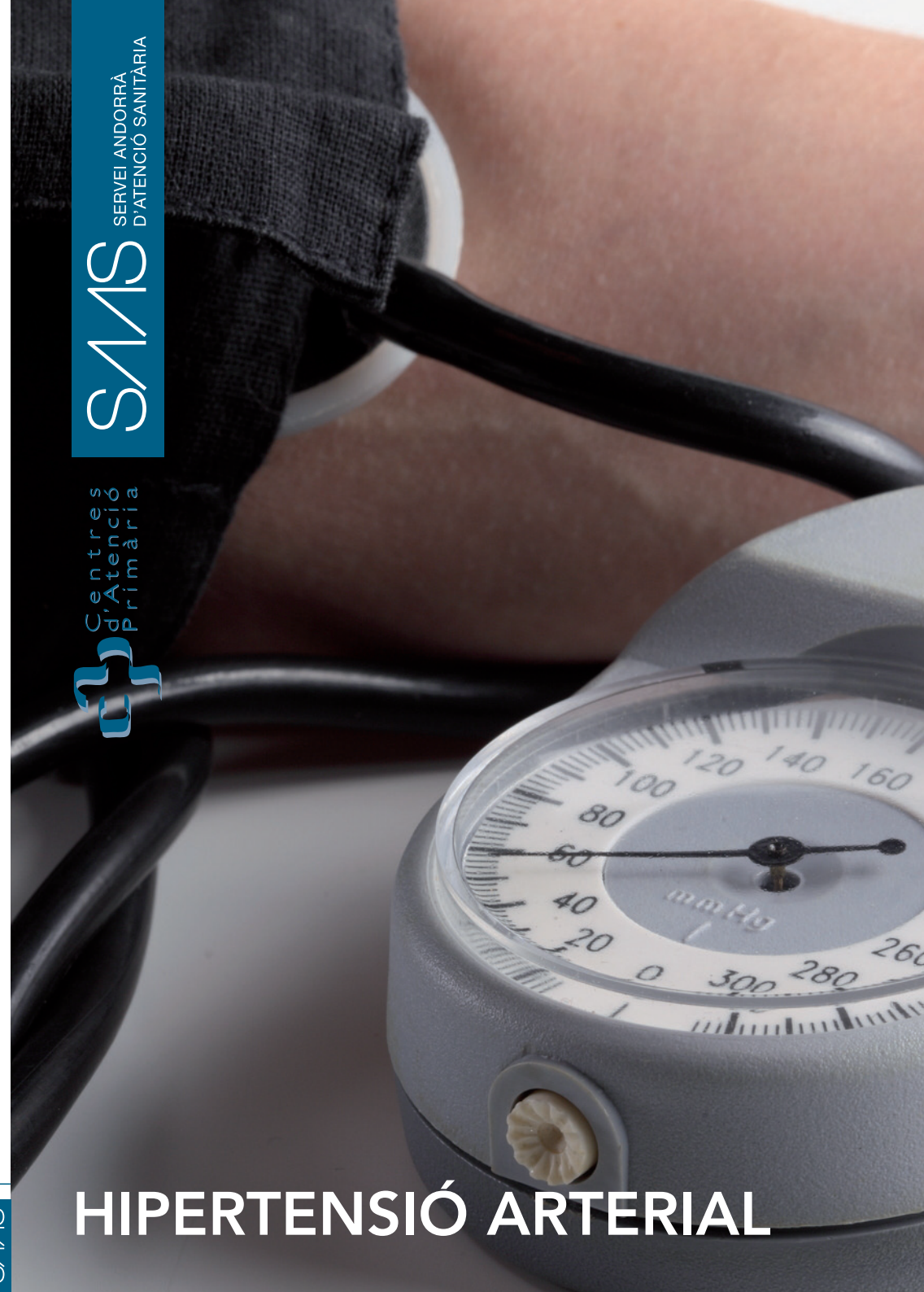


PRINCIPALS FACTORS DE RISC :

- Tenir més de 55 anys.
- Es dona tant en homes com en dones però les dones estan més exposades a la HTA a partir de la menopausa.
- Consum alcohol i/o tabac.
- Sedentarisme. No fer exercici físic.
- Les persones amb obesitat estan més exposades a la malaltia.
- Ser diabètic o tenir xifres de colesterol elevades.



Realitzat per: Cristel Rabasa Moreno i Marta Perez Burgos



QUÈ ÉS LA HIPERTENSIÓ ARTERIAL I COM ES DIAGNOSTICA?

És l'elevació continuada de la pressió arterial, tant la sistòlica (alta) com la diastòlica (baixa).

Una persona és hipertensa quan té repetidament una pressió arterial igual o superior a 140 i/o 90 mmHg.

REPERCUSSIÓ EN L'ORGANISME:

La hipertensió arterial (HTA) va danyant l'organisme de forma silenciosa, ja que no dona símptomes.

Pot ser causa de problemes al cervell, al cor, al ronyó i al sistema arterial en general.



5 PASOS A SEGUIR PER REDUIR EL RISC DE PATIR HIPERTENSIÓ ARTERIAL:



1· REDUÏU EL VOSTRE CONSUM DE SAL:

- Eviteu aliments precuinats
- Eviteu el consum de concentrats de brou i salaons.

- Cuineu sense sal.
- Substituiu la sal per altres condiments, llimona, herbes aromàtiques, etc.

2· PER PERDRE PES EN CAS DE SOBREPÈS O OBESITAT:

- Cuineu al vapor, a la planxa o bullit.
- Utilitzeu oli d'oliva.



- Seguiu una dieta rica en fruita, verdura i productes làctics desnatats.

3· REALITZEU EXERCICI FÍSIC:

Camineu a pas lleuger 35-45 minuts, tres o més dies a la setmana.



4· REDUÏU EL CONSUM DE BEGUDES ALCOHÒLIQUES:

Reduïu al mínim el consum de vi, cervesa, licors, etc...

5· DEIXEU DE FUMAR:

Consulteu amb el vostre Centre d'Atenció Primària en cas de necessitar ajuda.



AMB QUINA FREQÜÈNCIA US HEU DE PRENDRE LA PRESSIÓ?

La freqüència dels controls de tensió arterial, és molt variable i està en funció de les xifres de pressió arterial i de la presència d'altres malalties associades, etc.

Si no sou hipertens i teniu les xifres de la pressió arterial normals, us heu de prendre la pressió arterial cada 2 anys.