

## Recomanacions al pacient amb Hipertensió arterial

### QUÈ ÉS LA HIPERTENSÍO ARTERIAL?

- La Tensió o Pressió Arterial és la força que exerceix la sang sobre les parets dels vasos sanguinis. Ve determinada fonamentalment per dos factors: la quantitat de sang que tenim i el calibre dels vasos sanguinis pels quals circula.
- Per mesurar-la es fan servir dos valors o xifres, el valor més alt és la pressió sistòlica o Màxima, el menor valor és la pressió diastòlica o mínima.
- La OMS considera que valors que sobrepassin 140/90 mmHg, indiquen que existeix Hipertensió arterial. Para valorar si un pacient té HTA com risc cardiovascular, hem de tenir en compte a més a més altres factors de risc. (diabetes...)
- RISCOS I COMPLICACIONS DE LA HIPERTENSÍO ARTERIAL**
  - ✓ El principal risc és patir un infart de miocardi.
  - ✓ A nivell cerebral pot produir trombosi o trencaments arterials que derivin en hemorràgies amb dany en les cèl·lules nervioses.
  - ✓ A nivell renal pot produir insuficiència renal.
  - ✓ Pot produir trencament dels vasos oculars ocasionant pèrdua de visió.
  - ✓ El risc de malaltia cardiovascular augmenta si també pateix altres malalties associades: diabetis, dislipèmia, tabaquisme, etc.
- La Hipertensió arterial és una malaltia crònica, **que necessita ser controlada para minimitzar els danys:**



Seguir una dieta baixa en sal



Deixar de fumar i beure



Activitat física



Controlar el pes



Seguir el tractament farmacològic



Gestionar l'estrès

## ▪ TRACTAMENT DE HTA

Per controlar la HTA ens centrarem en:

- ✓ Dieta
- ✓ Exercici
- ✓ Medicació

### **Dieta**

- Ha de seguir una dieta pobre en sal. L'excés de sal provoca retenció de líquids i en conseqüència augmenta la pressió arterial.
- Li entregaran un full de recomanacions que explica de forma específica la dieta pobre en sal.
- Recomanen no prendre alcohol
- Consumeixi aliments rics en, como llegums i verdures
- Eviti el colesterol i els àcids grassos saturats. És preferible consumir olis vegetals i peix, que són rics en omega3.

### **Exercici**

- Eviti la vida sedentària
- Un programa d'exercici adequat a la edat i capacitats personals ajuda a controlar el pes, enfortir el nostre cor i controlar la nostra pressió arterial.

### **Tractament**

- Prengui la medicació tal com se li ha indicat.
- Consulti qualsevol dubte sobre el tractament.
- Informi sempre a qualsevol metge que visiti de tots els fàrmacs que pren, dosi etc.

Afegirem a aquestes recomanacions un altre punt important: **EVITAR L'ESTRÉS**

## SIGNES D'ALERTA



Consulti al seu metge o vingui a urgències en cas de:

- Sensació de mareig intens, alteracions visuals ...
- Forts mals de cap
- Sagnat nasal
- S'ha pres la tensió i té xifres elevades, i després nova presa, havent estat assegut 10 minuts es mantenen xifres elevades.