

La hipertensió arterial

Consisteix a tenir la pressió de la sang per sobre dels valors normals (140 /90, en diabètics 130 /80). Pot fer mal al cervell, al cor, al ronyó i al sistema arterial en general. Està molt relacionada amb les embòlies cerebrals. Això empitjora si, a més, es fuma, es beu alcohol, s'està gras, no es fa exercici, es viu amb estrès o es mengen molts greixos.

Si li han diagnosticat hipertensió arterial, no oblidí que és una malaltia crònica, li acompanyarà sempre. El seu metge de família li ajudarà a aprendre a viure amb ella i amb bona qualitat de vida.

Canvis en l'estil de vida

Moltes persones que tenen la tensió alta aconseguen tenir-la bé només menjant poca sal, perdent pes si els en sobra i fent exercici.

▶ Per menjar menys sal: eviti aliments precuinats, pastilles de brou i salaons. Cuini sense sal. Substitueixi la sal per condiments d'herbes aromàtiques, all, ceba, pebre, llimona o vinagre. Cuini al vapor, a la planxa o bullits. Utilitzi oli d'oliva. Als restaurants demani que el seu plat li cuinin sense sal.

▶ Deixi de fumar, no begui gaire alcohol.



▶ Faci exercici adequat a la seva edat i salut, com per exemple caminar 3 vegades a la setmana durant 30 minuts a pas lleuger.

▶ Mantingui una actitud positiva. Resoldre els problemes d'un en un ajuda a viure més tranquil.

▶ Aprenquí a prendre's la pressió a casa seva. El seu metge o infermera li explicaran com fer-ho i quin aparell és l'adequat.



Medicació

Si li recepten medicaments, pot ser que els hagi de prendre tota la vida. Estableixi una rutina diària per no oblidar-se mai de la medicació.



En cas que noti que no es troba bé o davant de qualsevol dubte, consulti sempre al seu metge, infermer o farmacèutic.

Cal saber que alguns medicaments poden fer pujar la tensió, com l'aspirina, els antiinflamatoris, medicaments efervescents, medicaments per als refredats, etc.

Així mateix, si ha pensat prendre algun tipus de remei d'herboristeria, homeopatia o altres, consulti-ho amb el seu metge de capçalera.