

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.

▶ Aprenqui 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 rezepten 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.

La hipertensión arterial

Consiste en tener la presión de la sangre por encima de los valores normales (140/90, en diabéticos 130/80). Puede dañar el cerebro, el corazón y el sistema arterial en general. Además, está muy relacionada con las embolias cerebrales. Todo esto empeora si además se fuma, se bebe alcohol, si hay sobrepeso, no se hace ejercicio, se vive con estrés o se comen muchas grasas.

Si le han diagnosticado hipertensión arterial, no olvide que es una enfermedad crónica, le acompañará siempre. Su médico de familia le ayudará a aprender a vivir con ella y con buena calidad de vida.

Cambios en el estilo de vida

Muchas personas que tienen la tensión alta consiguen tenerla controlada sólo comiendo con poca sal, perdiendo peso si les sobra y haciendo ejercicio regular.

► Para comer con menos sal: evite alimentos precocinados, pastillas de caldo y ahumados. Cocine sin sal. Sustituya la sal por condimentos de hierbas aromáticas, ajo, cebolla, pimienta, limón o vinagre. Cocine al vapor, a la plancha o hervidos. Utilice aceite de oliva. En los restaurantes pida que su plato lo cocinen sin sal.

► Deje de fumar, evite el alcohol.

► Haga ejercicio adecuado a su edad y salud, como por ejemplo, salga a andar 3 veces por semana durante 30 minutos a paso ligero.



► Mantenga una actitud positiva. Resolver los problemas de uno en uno ayuda a vivir más tranquilo.

► Aprenda a tomarse la tensión en su casa. Su médico de familia o su enfermera le explicarán como hacerlo y qué aparato es el adecuado.



Medicación

Si le recetan medicamentos, puede que los tenga que tomar toda la vida. Establezca una rutina diaria para no olvidarse nunca de la medicación.



En el caso de que no se encuentre bien, o ante cualquier duda, consulte siempre a su médico, enfermero o farmacéutico.

Debe saber que algunos medicamentos pueden hacer subir la tensión como la aspirina, los antiinflamatorios, los medicamentos efervescentes, algunos medicamentos para los resfriados, etc.

Así mismo, si ha pensado en tomar algún preparado de herboristería, homeopatía o algún otro tipo de remedio, consúltelo con su médico de familia.