

17 de maig de 2025

Dia Mundial de la Hipertensió Arterial

Des del 2005, la Lliga Mundial contra la Hipertensió Arterial, amb el suport de societats científiques, marquen aquest dia per conscienciar de la importància del control de la hipertensió arterial



Professionals de la Unitat de Medicina Vascular i del Metabolisme del Servei de Medicina Interna de l'Hospital Universitari Sant Joan de Reus

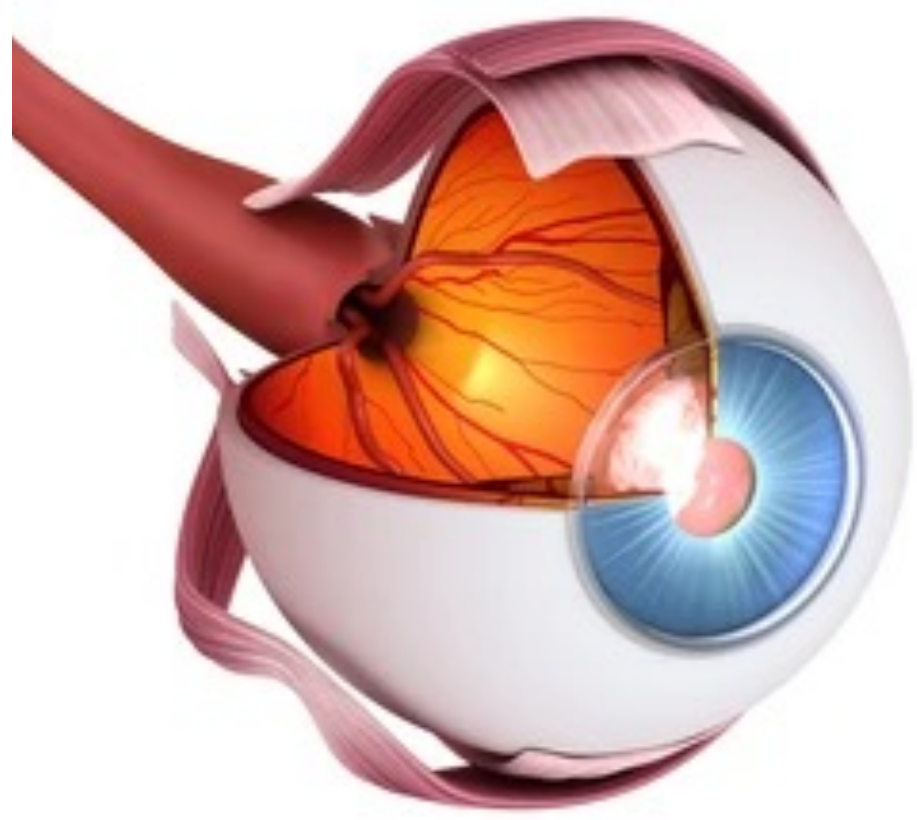
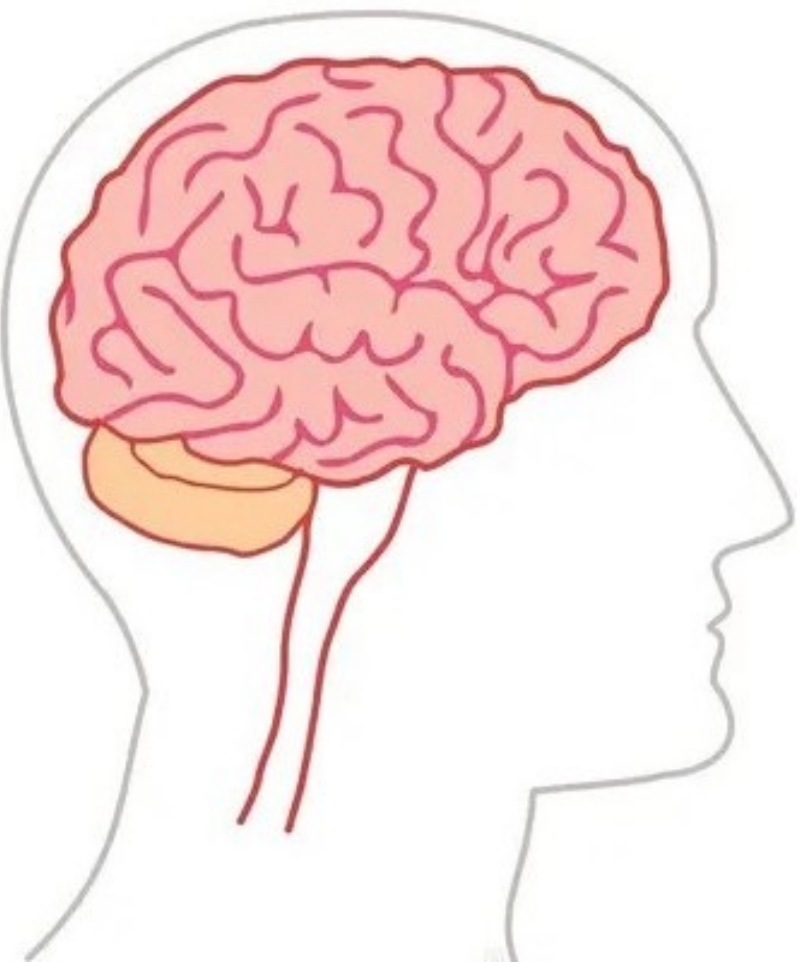


La hipertensió arterial és la causa principal modificable de mort i discapacitat al món

17 de maig de 2025

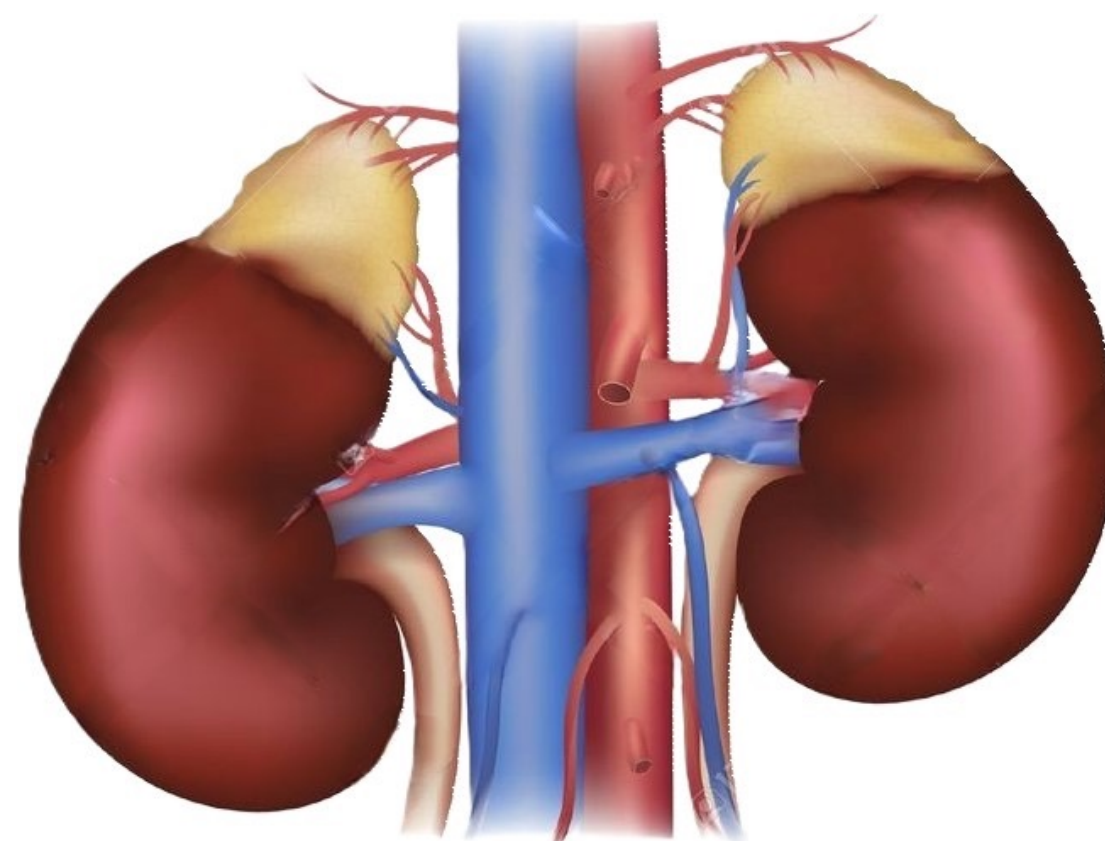
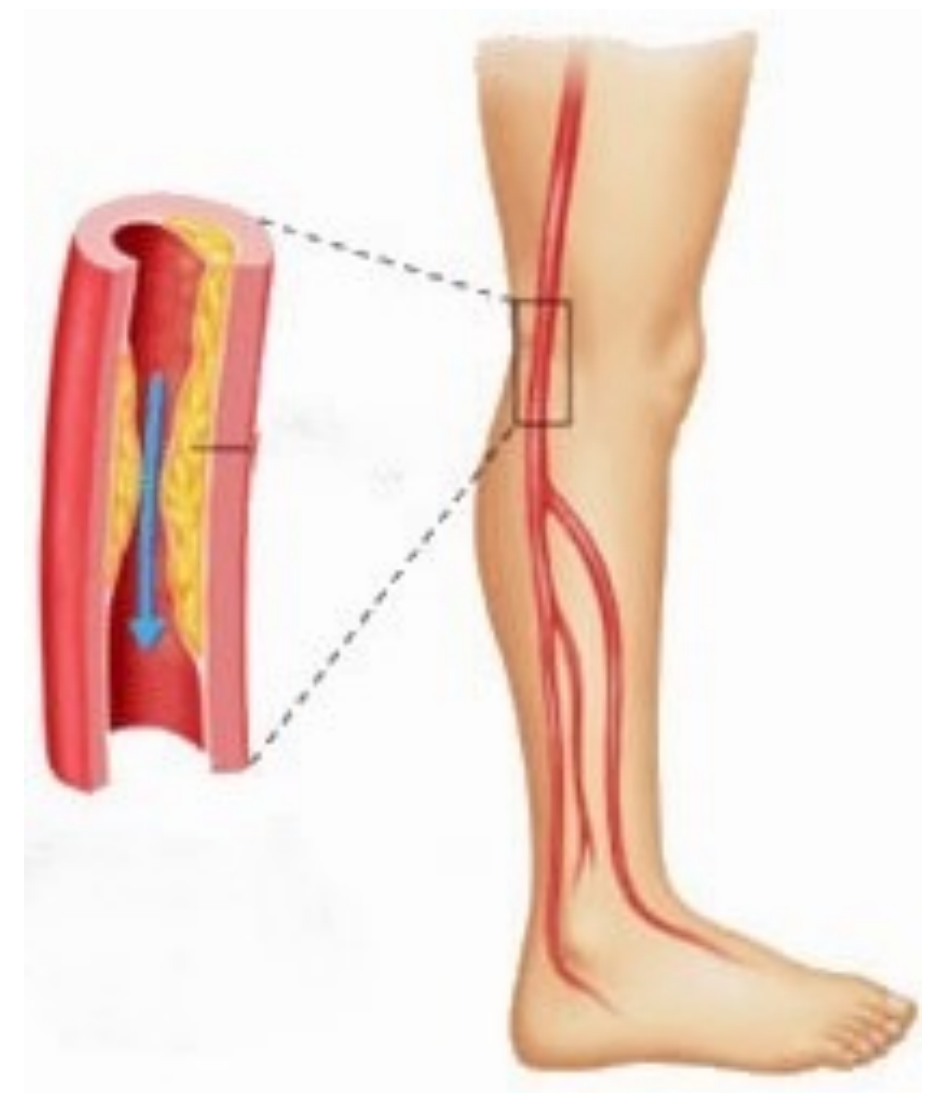
Dia Mundial de la Hipertensió Arterial

La hipertensió arterial afecta òrgans vitals



És la causa més freqüent de:

- Ictus/Feridura
- Infart del cor
- Engruiximent de les parets del cor
- Insuficiència cardíaca
- Insuficiència renal
- Alteració de la retina
- Estretament de les artèries del cos

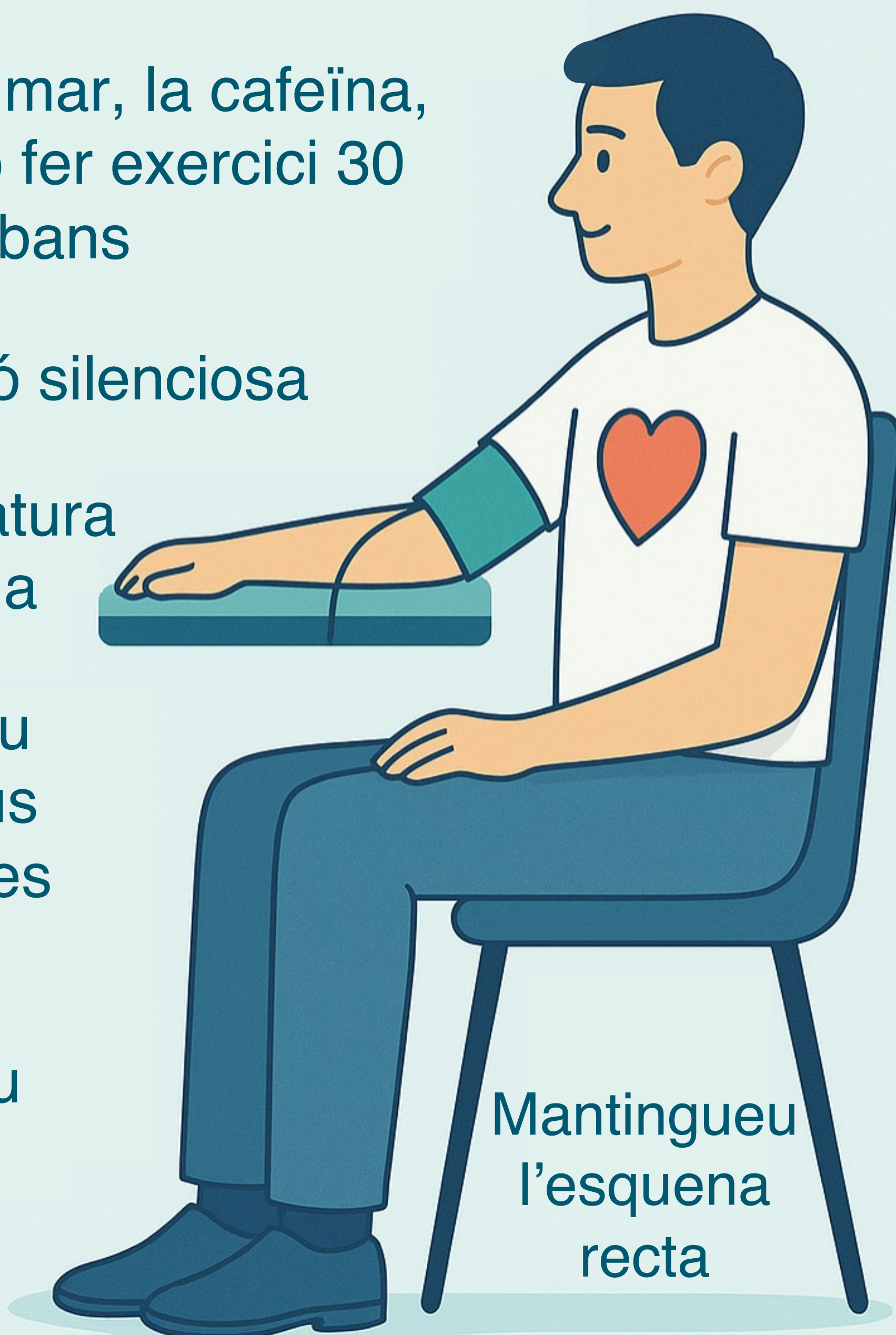


17 de maig de 2025

Dia Mundial de la Hipertensió Arterial

Instruccions per mesurar la pressió arterial

- Eviteu fumar, la cafeïna, menjar o fer exercici 30 minuts abans
- Habitació silenciosa
- Temperatura adequada
- No parleu mentre us prenen les mesures
- Recolzeu els peus



Mesureu-la 3 vegades amb un minut d'interval entre cadascuna. Feu la mitjana de les dues últimes.

Recomanacions

- No fumeu
- Disminuïu el consum de sal i d'alcohol
- Consumiu molta fruita i verdura
- Dueu una vida activa i feu un mínim de 30 minuts d'exercici físic moderat al dia
- Mantingueu un pes saludable
- Apreneu a gestionar l'estrès
- Seguiu amb els controls de la pressió arterial
- Preneu-vos el tractament (si ho teniu indicat)



Controleu la hipertensió. Viviu més i millor!