

17 de maig de 2026

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.

La hipertensió arterial és la primera causa de mort i discapacitat al món.



Professionals de la Unitat de Medicina Vasculardel Metabolisme - Hipertensió Arterial
Servei de Medicina Interna de l'Hospital Universitari Sant Joan de Reus

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

Quina pressió arterial teniu?

Les xifres de la pressió arterial als 40-50 anys determinen el vostre risc de demència.

El 25% no sabeu que sou hipertensos.



Alteració de la pressió en l'embaràs o la diabetis gestacional → més risc d'hipertensió arterial, ictus i d'altres esdeveniments cardiovasculars.

Baixant només **10 mm Hg**:

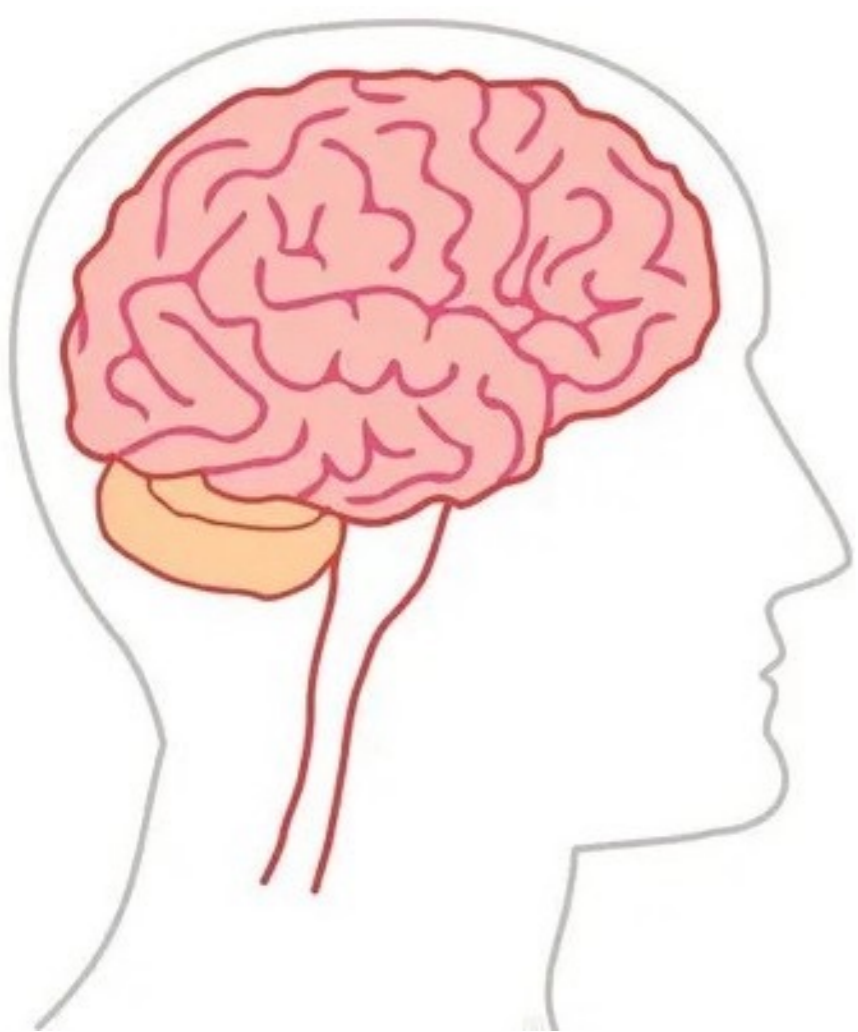
- ↓ Mortalitat total: 15%
- ↓ Risc d'ictus: 25%
- ↓ Insuficiència cardíaca 30%
- ↓ Mortalitat en malaltia renal: 25%

- ↓ Sal
- ↑ Verdures
- + Caminar 30 min al dia

Poden prevenir la hipertensió o reduir fins a **10 mm Hg** la pressió arterial.

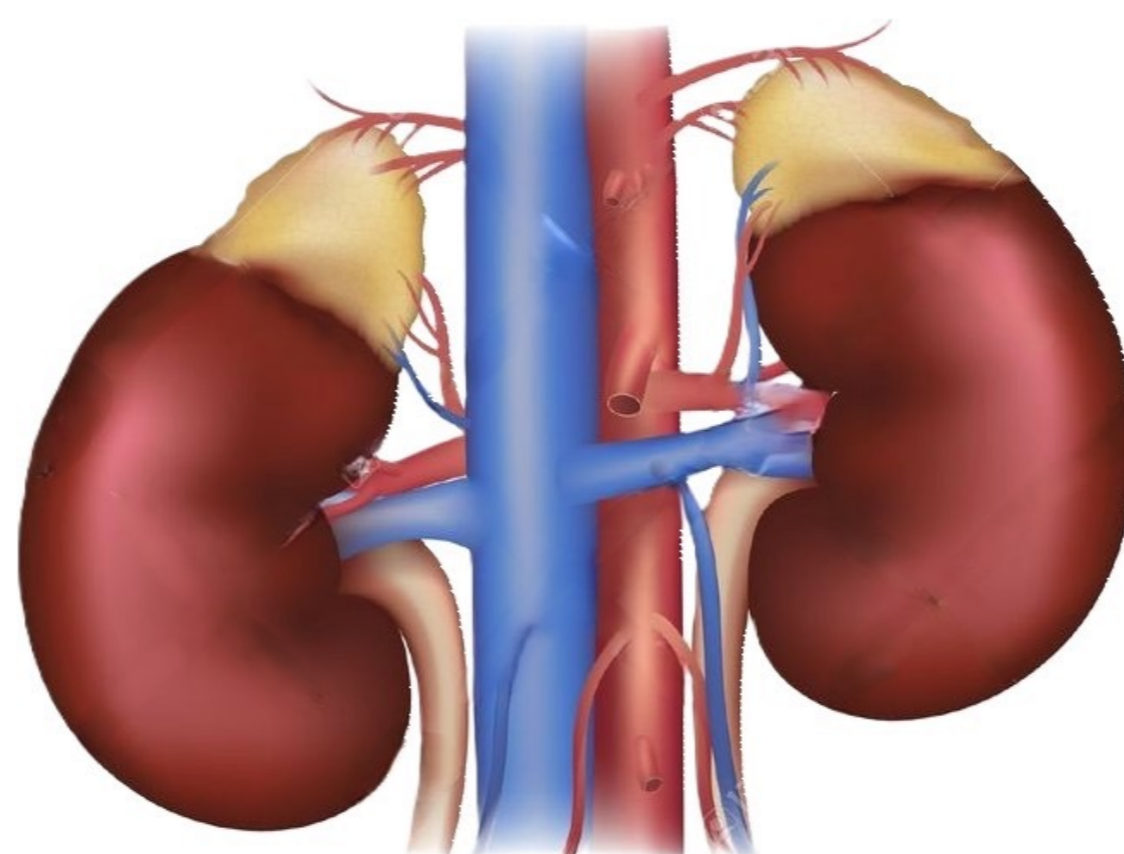
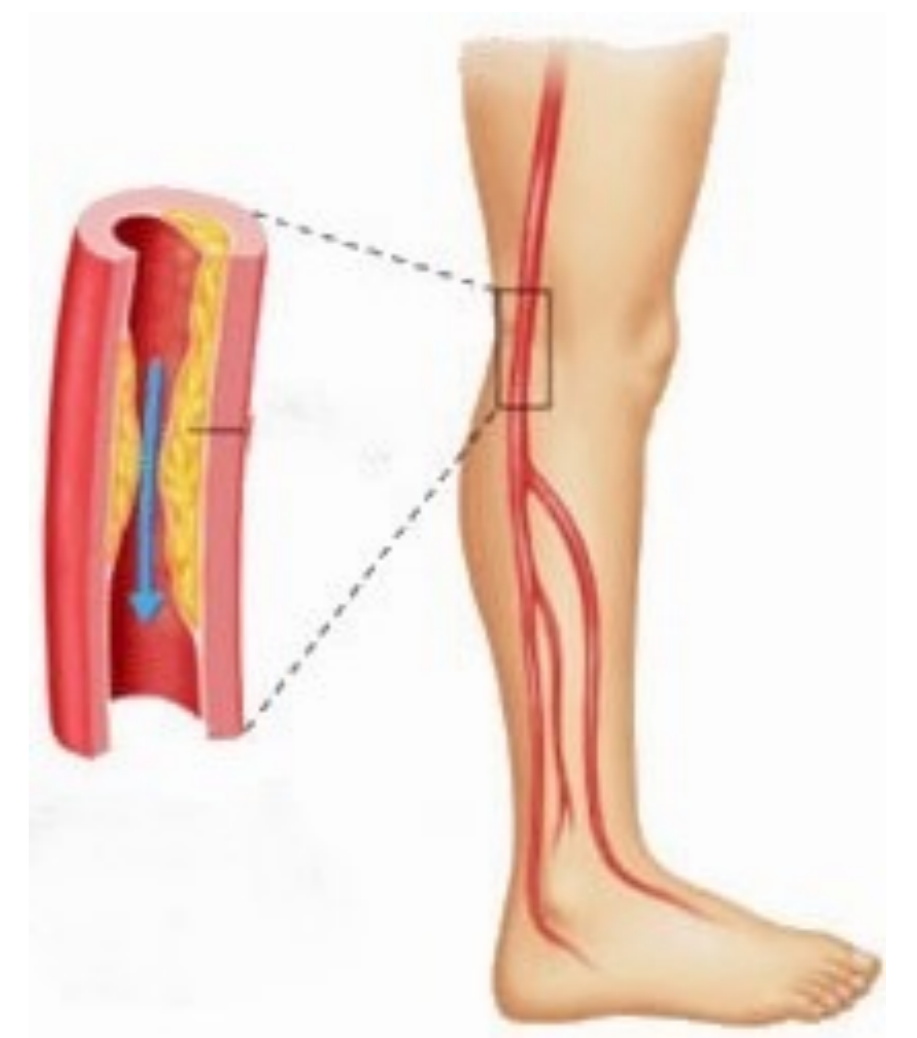
Com pot danyar la hipertensió arterial?

La hipertensió arterial afecta òrgans vitals



És la causa més freqüent de:

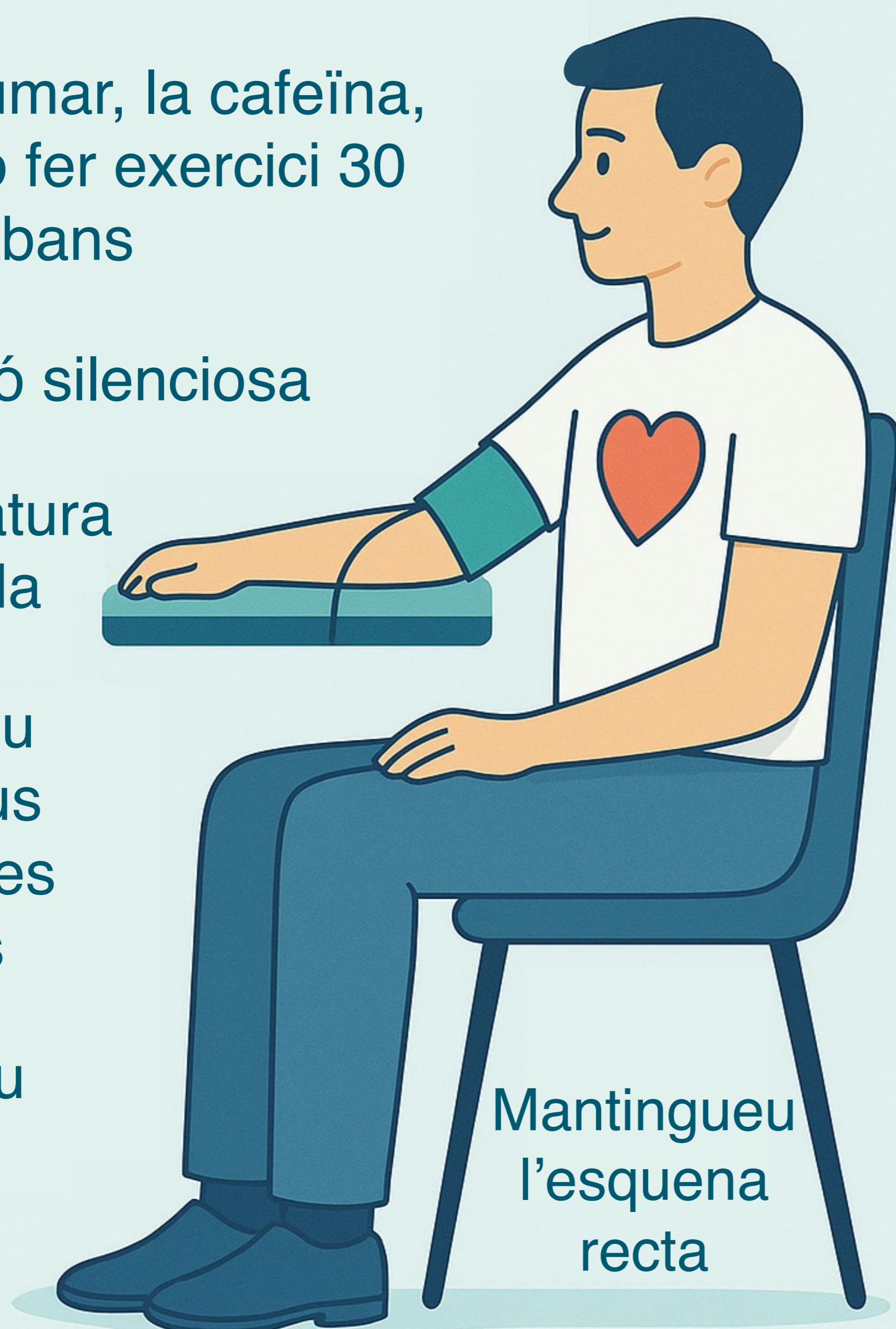
- Ictus/Feridura
- Infart del cor
- Engruiximent de les parets del cor
- Insuficiència cardíaca
- Insuficiència renal
- Alteració de la retina
- Estretament de les artèries del cos



Com mesurar i controlar 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



Recomanacions

- No fumeu
- Disminuiu 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)

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



Controleu la hipertensió. Viviu més i millor!