

17 de maig de 2023

Dia Mundial de la Hipertensió Arterial



Societat Catalana
d'Hipertensió Arterial



Unitat Vascular i Metabolisme - Servei de Medicina Interna
de l'Hospital Universitari Sant Joan de Reus

QUÈ ÉS LA HIPERTENSIÓ ARTERIAL?

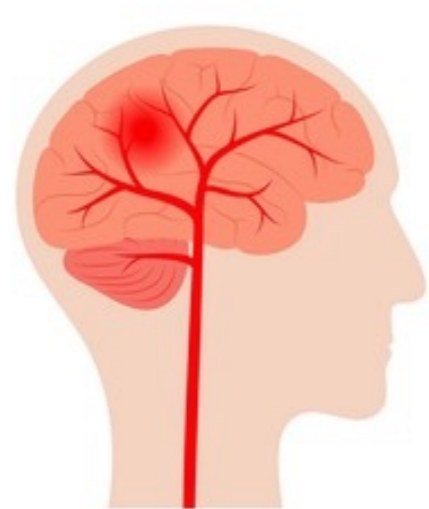


És un trastorn que es detecta amb la pressió arterial sistòlica igual superior a **140** mmHg o diastòlica igual o superior a **90** mmHg.



Per què és tan important la HIPERTENSIÓ ARTERIAL?

DETERIORA DIFERENTS ÒRGANS



Uns exemples:

Ictus

Infart del cor

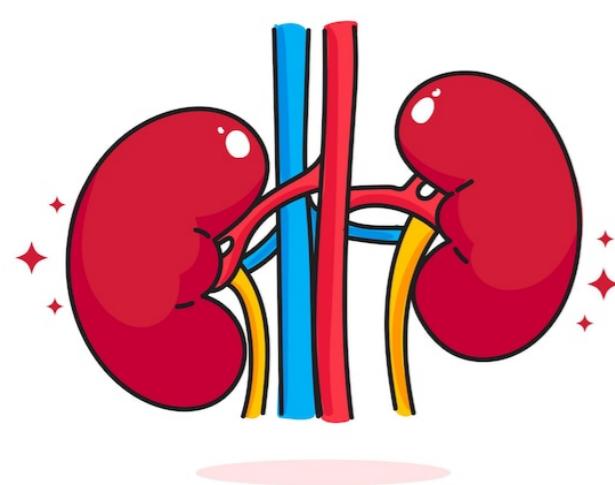


Engreixament de les parets del cor

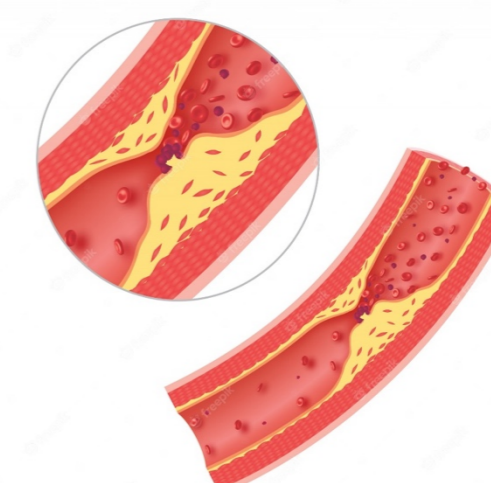
Insuficiència cardíaca

Insuficiència renal

Alteració de la retina



Estretament de les artèries del cos



- Afecta al voltant d'un terç de la població adulta, però quasi la meitat no saben que tenen hipertensió.
- Un de cada 4 homes i una de cada 5 dones.
- Dels que es tracten només el 20% tenen bon control.
- La hipertensió és una de les principals causes de mort prematura a tot el món.

Què podem fer?

1) Saber la teua la pressió arterial!

2) Mesurar de forma correcta:



Evitar: fumar, cafeïna,
alimentos o ejercicio
30 min antes



Habitación
silenciosa



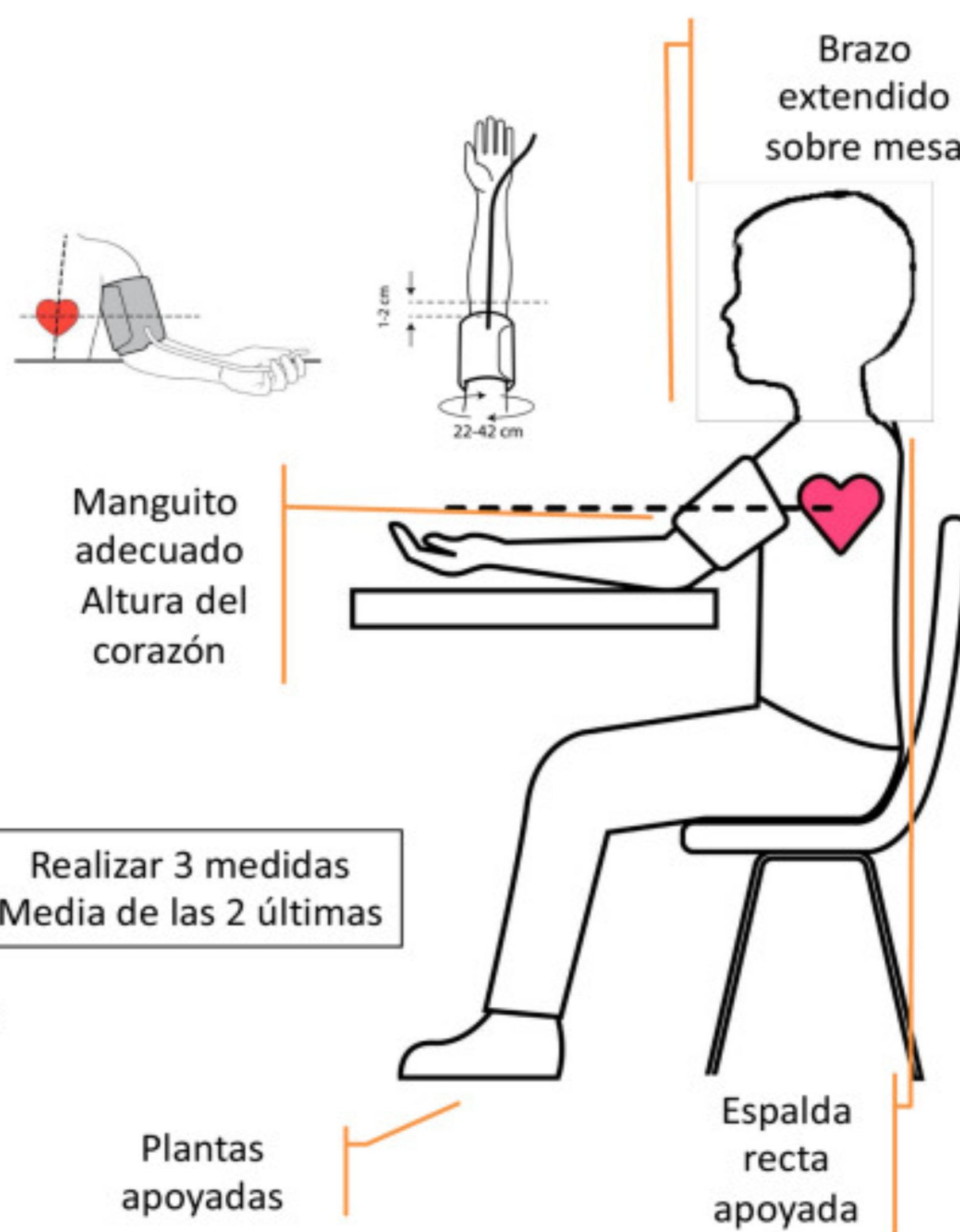
Temperatura
adecuada



Reposo previo
3-5 min



No hablar con el paciente
durante mediciones



- No fumar
- Disminuir el consum de la sal i de l'alcohol
- Consumir molta fruita i verdura
- Vida activa i mínim 30 minuts d'exercici moderat al dia
- Mantener un pes saludable
- Reduir l'estrès
- Seguir amb els controls de la pressió arterial
- Prendre el tractament (si està indicat)

