

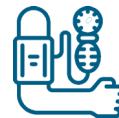
Recomanacions per prendre la pressió



- Escolliu un **ambient tranquil**.
- Eviteu prendre **cafè** o **alcohol**, **fumar** o haver practicat **exercici** 30 minuts abans de començar la prova.
- Estigueu 5 minuts **asseguts**.
- Adopteu una **posició còmoda i relaxada**, recolzant l'esquena i sense creuar les cames.
- Recolzeu el **braç** mantenint-lo a l'alçada del cor.
- Col·loqueu el **braçal** 2 o 3 cm per sobre del colze i eviteu que la roba comprimeixi el braç.
- **No parleu ni moveu** el braç mentre us mireu la pressió.



Automesura de la pressió arterial



Per fer el diagnòstic i valorar els efectes de la medicació hipotensora, les persones amb hipertensió poden mesurar la vostra pressió arterial a casa.

Com fer-ho?

Per a realitzar l'automesura, cal que adapteu el manegot a la mida del braç.

En quin moment del dia?

Al matí i a la tarda, abans de prendre la medicació, feu **tres mesures** en un interval de **2 o 3 minuts**. Quan acabeu, heu de registrar-les.

Per a més informació, podeu contactar amb el Servei de Nefrologia:

**Telèfon: 93 889 11 11 / ext. 1255
93 702 77 20**

Consells per reduir la hipertensió arterial

SERVEI DE NEFROLOGIA

Unitat d'Hipertensió Arterial



**CONSORCI
HOSPITALARI
DE VIC**

Què és la hipertensió arterial?



És quan les xifres de pressió arterial mínimes i màximes es mantenen elevades de forma continuada.

Una persona és hipertensa quan té repetidament una pressió arterial **igual o superior a 140/90 mmHg**. En cas de tenir una malaltia renal i/o diabetis les xifres tensionals han de ser **inferiors a 135/85 mmHg**.

MODIFICABLES	NO MODIFICABLES
Obesitat	Antecedents familiars
Estrès	Edat
Tabaquisme	Sexe
Alcohol	Raça
Consum de sal	Patologies associades
Manca d'exercici	

Què pot produir la hipertensió mal controlada de forma continuada?

- Malaltia cardiovascular com ara l'infart de miocardi
- Embòlia o hemorràgia cerebral
- Insuficiència renal
- Trencament dels vasos oculars

10 Consells per reduir la hipertensió



Seguiu el tractament pautat per l'especialista. Qualsevol introducció d'un nou medicament ha de ser autoritzat per un metge/essa.



Manteniu el pes adequat. La pèrdua de pes dona lloc a una reducció de la pressió arterial.



Practiqueu activitat física. Es recomana fer, com a mínim, entre 35 i 45 minuts d'exercici al dia.



Seguiu una dieta saludable. Es recomana fer una dieta mediterrània, baixa en greixos.



Reduïu la sal. Es recomana 5 g al dia com a màxim, que equival a una cullerada de cafè.



Limiteu la ingesta d'alcohol a una copa de vi o a una o dues cerveses al dia.



Si sou persones fumadores, heu de deixar de fumar. A la guia d'ajuda www.papsf.cat trobareu consells per abandonar el tabac.



Controleu l'estrès. Intenteu realitzar activitats que us agradin per minimitzar l'estrès com per exemple llegir o caminar.



Limiteu el consum de cafeïna. Es recomana no prendre més de dues tasses de cafè al dia.



Mesureu la vostra pressió arterial amb un aparell automàtic oscil·lomètric homologat. És important saber la pressió que teniu en la vostra activitat diària i fora de la consulta.



Alguns medicaments poden fer pujar la pressió arterial, com ara l'aspirina, els antiinflamatoris, medicaments efervescents o remeis per als refredats.