

Recomanacions per prendre la pressió



- Escolliu un **ambient tranquil**.
- Eviteu prendre **café** 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 podeu 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 d'apuntar-les.

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

**Telèfon: 93 889 11 11 / 93 702 77 20
extensió 1255**

Correu: nefrologia@chv.cat

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.



Reduiu la sal. Es recomana 5 gr 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.



Automesureu-vos la pressió arterial. És important saber la pressió arterial que teniu en la vostra activitat diària i fora de la consulta. Mesureu-la utilitzant l'aparell automàtic oscil·lomètric homologat.



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