

NOTÍCIAS

Aprendre a cuidar-se

El doctor Albert Ledesma publica un llibre amb aspectes pràctics sobre la hipertensió

Vic

Miquel Erra

La pastilla que es pren per controlar la hipertensió té efectes secundaris? Les situacions d'estrès afecten la tensió arterial? Entrar a la jubilació pot ser-ne un dels desencadenants? S'ha de prendre molt sovint, la pressió? Són algunes de les preguntes que es van anar formulant des del públic que dimarts omplia una de les aules del CAP del Remei de Vic. Moltes de les respostes es podran trobar en el llibre que s'hi presentava, *Tinc hipertensió. I ara què?* (Eumo Editorial, 2018), que ha escrit Albert Ledesma, un dels metges fundadors de l'Equip d'Assistència Primària que gestiona aquest CAP. El llibre, eminentment didàctic, també trenca amb alguns dels falsos mites sobre aquesta disfunció.

La hipertensió no és una malaltia en si mateixa, però incrementa el risc de tenir malalties cardiovasculars, entre d'altres. Avui, un 42% de la població major de 18 anys és hipertensa, però només un 62% està diagnosticada. Dels que ho estan, a més, un de cada tres no en porta un control correcte. "Sovint perquè la persona no valora la importància de tenir la tensió arterial a nivells normals", adverteix Ledesma en el llibre.

I aquest va ser, precisament, el missatge que van voler llançar les dues persones que l'acompanyaven en la presentació: el també metge de família Carles Blay i l'exconsellera de Salut i actual coordinadora del Centre d'Estudis Sanitaris i Socials de la UVic, Maria Geli. "El repte principal que tenim és

Portes obertes amb visites guiades al Seminari de Vic

Vic Per sisè any consecutiu, el Seminari de Vic celebrarà aquest diumenge una jornada de portes obertes, amb l'objectiu de mostrar alguns dels espais i serveis d'aquest edifici singular de la ciutat, situat a la ronda de Camprodon. La jornada, que s'allargarà tot el matí, proposa als assistents una visita guiada a càrrec del mateix personal de l'equipament. Com a novetat, es podrà escollir entre un recorregut més extensiu o un de més breu.



Un moment de la intervenció de Carles Blay, amb Albert Ledesma i Marina Geli compartint la presentació

que els mateixos pacients es facin responsables de la seva salut; és la clau de l'èxit del sistema sanitari", va insistir Blay, metge de l'ABS de Santa Eugènia, convençut que "instruments com aquest", en referència al llibre "el més entenedor sobre hipertensió que he llegit mai", segur que poden contribuir "que la gent aprengui a cuidar-se". Tant Ledesma com Geli també van insistir en la necessitat d'"empoderar" els pacients per tal que participin "del procés de curar-se" i prenguin decisions "conjuntament" amb els professionals de la salut.

Abans, però, caldrà continuar *lidiant* la batalla de la prevenció, en aquest cas en forma d'hàbits de vida saludables. "Malauradament, durant la meua vida professional he hagut d'atendre molta gent que ja ha fet tard; no controlar aquests factors de risc pot tenir conseqüències greus", va voler apuntar el

Gómez-Batiste parla a Vic dels suports al final de la vida

Vic "Decisions ètiques davant una malaltia." És el títol de la conferència que aquest dissabte impartirà el doctor Xavier Gómez-Batiste, director de la Càtedra de Cures Pal·liatives de la UVic-UCC, en el marc de la tercera edició del programa "Viure amb sentit, dignitat i suport al final de la vida". La xerrada tindrà lloc als locals d'El Tupí (que hi col·labora), a partir de les 5 de la tarda, i cal reserva prèvia per poder-hi participar.

doctor Ramon Pujol, actual degà de la Facultat de Medicina, a qui es va donar veu des del públic. L'any passat, per exemple, es van atendre 18.000 casos d'ictus a tot Catalunya. Per pensar-hi.

Moments abans de la presentació, Montse Ayats,

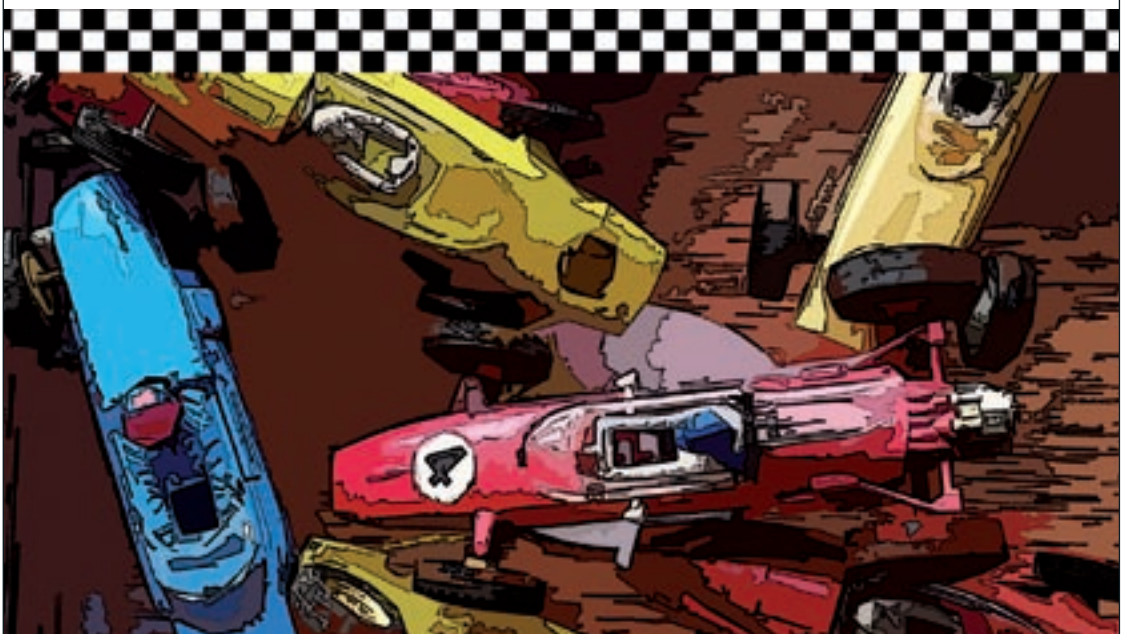
directora d'Eumo Editorial, responsable de l'edició, valorava l'oportunitat de poder publicar llibres de divulgació en temes de salut "en català", i va anunciar que ja s'està treballant per treure nous volums d'aquesta col·lecció eminentment didàctica.

SABIES QUE...

- 1.- Amb l'edat la tensió arterial tendeix a incrementar-se.
- 2.- Les dones solen experimentar una pujada de la tensió amb la menopausa.
- 3.- Els homes comencen aquest increment abans, a partir dels 40 anys.
- 4.- La genètica condicio-na la predisposició a tenir hipertensió.
- 5.- Els estils de vida influeixen de manera determinant en els nivells de tensió arterial.
- 6.- La persona que està en bona forma física normalment té una tensió més baixa. Fer 10.000 passes diàries podria estalviar de prendre una pastilla.
- 7.- L'obesitat, el consum d'alcohol, l'estrès o el baix consum d'aliments amb potassi i calci influeixen en la hipertensió.
- 8.- Dels 14 fins als 40 anys cal una mesura de la pressió cada quatre o cinc anys. A partir dels 40 anys, cada dos anys.
- 9.- Entre les 4 i les 10 del matí és quan es té la tensió més elevada i quan s'hauria de mesurar.
- 10.- Cal prendre el medicament com s'ha prescrit i a la mateixa hora.

13^a Fira Vic Slot Clàssic

17/03/2019 de 09h a 14h
Plaça Major de Vic



Organitza:



Patrocina:

