

---

# Tinc hipertensió. I ara què?

---

Albert Ledesma

# Índex

<b>Cuidem la nostra salut</b> .....	7
-------------------------------------	---

## **Bloc 1. Què hem de saber sobre la tensió?**

<b>Què és la tensió arterial?</b> .....	13
<b>I què és la hipertensió?</b> .....	17
<b>I per què convé estar dins els valors normals? .....</b>	19
<b>Què ens passa si tenim la tensió alta?</b> .....	20
<b>Afecta gaire gent?</b> .....	23

## **Bloc 2. I si sospitem que tenim hipertensió?**

<b>Mesurem la tensió</b> .....	27
Quins sistemes hi ha? .....	28
Com hem de fer l'automesura? .....	30
Condicions per prendre bé la mesura .....	32
A quina hora ho hem de fer? .....	35
<b>Em surten valors elevats</b> .....	36
Confirmem el diagnòstic .....	37

**Bloc 3. Som hipertensos. I ara què fem?**

<b>Acordem un pla de tractament</b> .....	43
<b>Seguim un estil de vida saludable</b> .....	45
<b>Controlem el pes</b> .....	46
<b>Alimentem-nos bé</b> .....	50
Amb poca sal.....	53
Però amb tot el gust.....	54
Prenem potassi.....	55
<b>Vigilem amb l'alcohol</b> .....	55
<b>I vigilem amb les begudes ensucrades i energètiques</b> .....	60
<b>Fem exercici físic de manera regular</b> .....	61
Quin tipus d'exercici ens convé? .....	66
Què cal tenir en compte quan fem exercici .....	68
<b>Evitem el tabac i les drogues</b> .....	69
<b>Mediquem-nos correctament</b> .....	70
<b>Què hi ha de cert?</b> .....	75

## **Cuidem la nostra salut**

Tenir la tensió arterial alta és un dels problemes de salut més freqüents en la nostra societat: afecta al voltant d'un 40 % de les persones de més de divuit anys. Són persones que tenen una tensió elevada de forma persistent, és a dir, per sobre dels límits que considerem normals i durant un temps prolongat. En aquests casos, diem que aquestes persones tenen hipertensió arterial.

La hipertensió arterial és un factor de risc que pot provocar moltes malalties cardiovasculars i altres problemes derivats. Un fet determinant que va permetre avaluar-ne l'impacte i dedicar recursos a abordar aquesta patologia va ser una investigació de companyies asseguradores dels Estats Units, duta a terme l'any 1925. La investigació va demostrar que les persones amb hipertensió arterial estaven més malaltes i morien abans. A la dècada dels 40 del segle passat, ja disposaven dels primers fàrmacs per tractar la hipertensió.

Prevenir aquest factor de risc, retardar-ne l'aparició i, quan s'hagi presentat, controlar-lo amb un tractament que el combati en les fases inicials evitarà múltiples complicacions de salut i contribuirà a augmentar l'esperança i la qualitat de vida, no només de les persones afectades, sinó del seu entorn familiar i de la comunitat

en general, per la reducció de la despesa sanitària que representa.

Per aconseguir-ho, tu hi tens un paper essencial. Avui dia la majoria de les persones són conscients de la necessitat de cuidar-se la salut i volen participar activament en aquest procés, informant-se i prenent un paper actiu en la corresponsabilitat que els professionals de la salut els brindem. S'han acabat aquells temps en què la paraula de metge era paraula de Déu i s'acceptaven els tractaments sense qüestionar res.

La finalitat d'aquesta nova col·laboració entre el professional sanitari i el pacient és assolir un control més eficaç dels problemes de salut. I els beneficis es noten especialment en malalties i problemes crònics, amb els quals hem de conviure durant anys, com és el cas de la hipertensió.

El propòsit d'aquesta guia és oferir-te la informació i el coneixement necessaris per animar-te a assumir el compromís de promoure i mantenir la teva salut, tot reduint el risc de la tensió arterial elevada.

Veuràs que les recomanacions de la guia posen l'èmfasi en els hàbits de vida saludables, ja que són el pal de paeller tant per evitar o retardar l'aparició de la tensió elevada, com per controlar-la bé. Fer activitat física, seguir una dieta equilibrada amb poca sal, prendre poc alcohol o

gens, mantenir el pes adequat, no fumar ni consumir drogues són aspectes clau.

Vols trobar-te bé? Vols evitar malalties? Vols compartir amb la teva gent una vida de més qualitat? T'animem, doncs, a llegir els consells que posem a la teva disposició en les pàgines següents. Són recomanacions que podràs dur a la pràctica amb una mica de voluntat i esforç i et reportaran beneficis enormes. Tu decideixes.

Comencem?

## Què hi ha de cert?

**Tinc la tensió descompensada perquè la mínima i la màxima tenen valors molt pròxims**

Aquesta és una idea equivocada. La relació de distància entre els dos valors no té cap importància. L'únic que importa és que tots dos valors estiguin dintre els límits que considerem normals. Per exemple, tenir la tensió sistòlica a 101 mmHg i la diastòlica a 79 mmHg en una mesura feta a casa és del tot normal.

**No tinc la tensió controlada perquè la mínima és més alta que la meitat de la màxima**

Com hem dit abans, l'únic que importa és que les dues tensions arterials, la sistòlica i la diastòlica, tinguin valors normals. No hi fa res que la diastòlica sigui més alta que la meitat de la sistòlica.

**El que és dolent és tenir alta la tensió mínima**

Si una de les dues tensions està per sobre dels valors normals, és dolent. I tant se val si és la mínima o la màxima.

**Només tinc la tensió elevada  
quan vaig al metge**

Hi ha persones que, pel sol fet que els prenguin la tensió arterial, es posen nerviosos i això els n'eleva els valors. És l'efecte «de la bata blanca». En aquests casos cal valorar, a partir de l'autoregistre de la tensió arterial a casa (AMPA), el registre continu de 24-48 hores (MAPA) i les possibles complicacions que presenti la persona, si realment hi ha hipertensió.

**Cada vegada que em prenc la tensió,  
canvien els valors; l'aparell no mesura bé**

La tensió arterial canvia sovint, però no és que l'aparell mesuri de forma incorrecta o que ho fem malament. En la primera mesura de la tensió arterial sol haver-hi una resposta involuntària de la persona que fa que s'elevin els valors. D'aquí ve que recomanem fer tres mesures cada vegada.

**Em fa mal el cap,  
tinc la tensió alta**

La hipertensió arterial no sol donar símptomes, llevat en casos de tensions molt elevades. Si pensem que tenim hipertensió el millor és mesurar-la i, si cal, consultar un professional de la salut.



Què hi ha de cert?

**Soc de tenir la tensió alta  
i em trobo molt bé**

Hi ha gent que creu equivocadament que es troba millor quan té la tensió elevada. És fals. Cal normalitzar els valors, encara que al començament del tractament la persona hipertensa pugui tenir una sensació de debilitat. Això és perquè el seu cos s'havia habituat a una situació anòmala. Amb el temps aquesta sensació desapareixerà.

**Ja soc gran i és normal  
que tingui la tensió alta**

Tot i que amb l'edat la tensió tendeix a augmentar, tenir hipertensió és perjudicial per a tothom. Per tant, cal consultar el metge quan es té la tensió arterial alta.

**Tinc la tensió normalitzada; no cal que  
segueixi fent el tractament**

La decisió sobre seguir o interrompre un tractament d'hipertensió no la pot prendre només la persona afectada. De vegades, els canvis d'estil de vida redueixen per si sols els nivells de tensió arterial i els fàrmacs no són necessaris, però la decisió de no seguir medicant-se s'ha de prendre amb assessorament mèdic.

**La recepta electrònica està caducada i no la puc renovar fins a la setmana entrant. Com que no tinc pastilles per la pressió, no en prendré**

Aquesta és una conducta poc adequada. El tractament ha de ser continuat, sense interrupcions: cal tenir sempre medicació a l'abast.

**Només prenc les pastilles, si tinc la tensió alta**

Si ens han prescrit pastilles per a la hipertensió, les hem de prendre cada dia. I si pensem que tenim la tensió arterial massa baixa, hem de fer una consulta al metge perquè valori si cal que continuem el tractament.

**Com que em medico, ja puc menjar tota la sal que vulgui**

Abordar i tractar la hipertensió demana un seguit de mesures, entre les quals hi ha fer un consum baix de sodi. Si la tensió arterial es redueix molt amb el tractament i cal ajustar-lo, el més correcte és intentar tractar la hipertensió sense fàrmacs i mantenir un estil de vida saludable, menjant amb poca sal.

Què hi ha de cert?

**No puc prendre cafè**

El cafè té una acció molt lleu i de curta durada sobre la tensió arterial. Per tant, no cal deixar de prendre cafè, però tampoc no se'n pot abusar: un o dos al dia com a màxim.

**No puc menjar picant o amb massa espècies**

Només la sal afecta els nivells de tensió arterial i, per això, cal reduir-ne el consum. La resta d'espècies, picants o no, poden ser un bon substitutiu de la sal per reforçar el gust dels plats.

**Si em prenc la tensió cada dia, la tinc més ben controlada**

Mesurar la tensió arterial ens permet conèixer com la tenim, però no n'assegura un bon control. No cal que ens obsessi- onem a prendre'ns-la massa sovint, perquè l'efecte pot ser contrari. Per comprovar com la tenim, n'hi ha prou amb una mesura setmanal, bisetmanal o mensual.

**El metge m'ha recomanat fer dieta i exercici i perdre pes, però no té res a veure amb la hipertensió**

És una idea errònia. La pràctica d'exercici físic, una dieta saludable i un pes normal són pilars fonamentals en qualsevol tractament de la hipertensió arterial.