

## HIPERTENSIÓ ARTERIAL

---

Es considera que hi ha hipertensió arterial (HTA) quan es superen les xifres de 140/90 mmHg.

### La HTA es classifica en:

- essencial, primària o idiopàtica:
  - \* Factor genètic o hereditari
  - \* Ingestió de sal
  - \* Obesitat
  - \* Professió
  - \* Nivell social
- secundària a altres malalties d'origen renal, suprarenal o neurològic

### Mesures generals

- En principi, tota hipertensió arterial mantinguda s'ha de tractar
- Reduir l'aport de sodi:
  - cuinar amb poca sal
  - eliminar el saler de la taula
  - eliminar els aliments precuinats
  - el pa no ha de tenir sal
- Reduir pes, si hi ha obesitat:
  - una reducció de pes amb dietes baixes en calories (amb poc greix) fa que la pressió arterial disminueixi
- Activitat física:
  - es aconsella practicar exercicis dinàmics no competitius, acompanyats de tècniques de relaxació
- Suprimir l'alcohol i el tabac
- No es aconsella el consum de cafè
- S'ha d'intentar evitar l'estrès, l'ansietat i les situacions tenses i preocupants