HIPERTENSIÓ ARTERIAL

Es considera que hi ha hipertensió arterial (HTA) **quan se superen les xifres 140/90 mmHg**

La hipertensió arterial **es classifica en:**

Essencial, primària o idiopàtica:

Que pot ser ocasionada per factor genètic, ingestió de sal, sobrepès o obesitat, professió.

Secundària:

A altres malalties d'origen renal, suprarrenal o neurològic.

Mesures generals

En principi, **tota hipertensió arterial mantinguda s'ha de tractar.** Si aquest és el teu cas, **segueix les instruccions del metge,** recorda complir el tractament i no t'automediquis

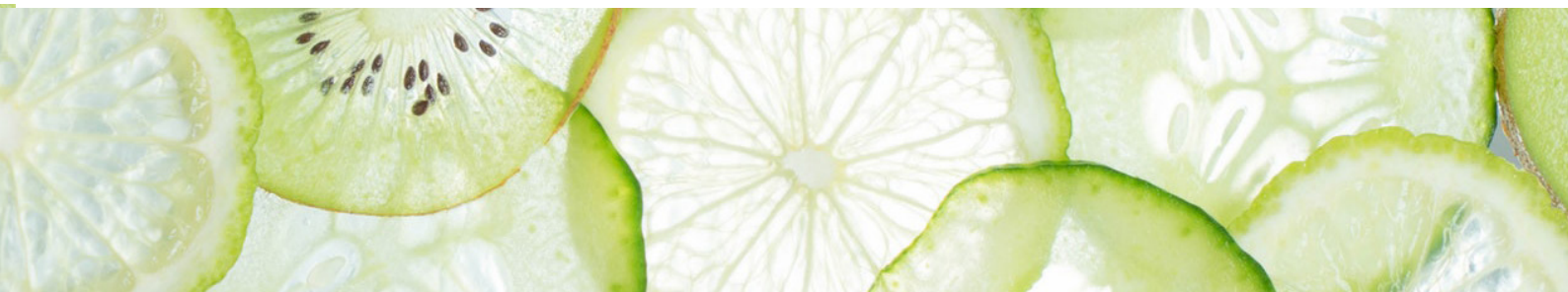
Reduir el consum de sodi:

- Cuinar amb poca sal i condiments/additius
- Eliminar el saler de la taula
- Eliminar elements precuinats

Activitat física. Més de 45 minuts és ideal per a un millor efecte antihipertensiu

En cas de sobrepès o obesitat, una reducció de pes amb una dieta hipocalòrica i hiposòdica supervisada per un professional

Evitar, sempre que es pugui, l'estrès, l'ansietat i les situacions tenses i preocupants

Suprimir l'alcohol i el tabac

Recorda: consulta sempre al metge de capçalera