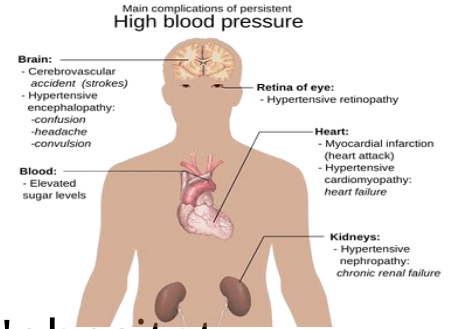




Saps com controlar la teva tensió arterial (TA)?

Tenir la TA elevada o **Hipertensió** fa que el cor i les artèries realitzin un sobre esforç i augmenta el risc de patir infarts cerebrals i de miocardi, insuficiència renal, insuficiència cardíaca, d'anys als ulls i disfunció sexual.

Aquest risc empitjora si a més va acompanyat d'obesitat, tabaquisme, hipercolesterolèmia, sedentarisme o diabetis.



En les fases inicials de la hipertensió poden no aparèixer símptomes, per tant la **presa de la tensió arterial de forma periòdica** ens pot ajudar a descartar el problema o detectar-lo a temps



Quina és la TA normal?

La TA normal es de **120 mm Hg la sistòlica i 80 mm Hg la diastòlica**

Es considera un risc quan la pressió sistòlica supera els 140 mm de Hg o quan la diastòlica supera els 90 mm Hg.

Però en tots els casos és el teu metge qui t'ha d'indicar els nivells de TA que per a tu són acceptables

Les següents mesures poden ajudar-te a controlar la teva tensió arterial

1- Controla el teu pes i menja sa



2- Fes exercici

3- Limita la ingesta de sal

4- Evita o limita el consum d'alcohol

5- No fumis

6- Si el teu metge t'ha receptat medicació pren-la tal com t'ha indicat

7- Dorm bé i controla l'ansietat

