

La hipertensió arterial

Què n'he de saber?



Pastilles,
només les
necessàries

Què n'he de saber?



La hipertensió arterial és una malaltia crònica molt freqüent que apareix quan es mantenen uns valors de pressió arterial elevats de manera constant. No sol presentar símptomes, però si no es tracta, pot provocar complicacions en òrgans vitals.

En general, la pressió arterial es considera normal quan és de **120/80 mmHg**. Tot i així, cal individualitzar els valors de control per a cada pacient, especialment en el pacient fràgil.

Quines mesures no farmacològiques cal seguir per controlar la pressió arterial?



Prendre mesures periòdiques de la pressió arterial: es pot fer al centre d'atenció primària i també a la farmàcia. Per a un millor control, en alguns casos també pot ser recomanable prendre mesures a casa.



Mantenir un **estil de vida saludable:**

- Seguiu una alimentació saludable i reduïu el consum de sal.
- Feu activitat física regular.
- Abandoneu el consum de tabac.
- Reduïu la ingesta d'alcohol.
- Controleu el pes.
- Procureu un bon descans i eviteu l'estrès.

Quan està indicat el tractament farmacològic?



Els professionals sanitaris valoraran els nivells de pressió arterial i us oferiran el suport necessari per seguir aquestes recomanacions. Si, malgrat tot, la hipertensió no es controla adequadament, valoraran prescriure-us un tractament farmacològic.

Aquests medicaments, tenen efectes adversos?



Sí. Els més freqüents són tos seca, retenció de líquids als turmells, restrenyiment, sensació de calor o vermellor a la cara, marejos que demanen aixecar-se poc a poc, gota i risc de deshidratació.



gen.cat/hipertensio



Per a més informació, escaneja aquest codi QR
o consulta **gen.cat/hipertensio**



Generalitat
de Catalunya

La hipertensió arterial

Què n'he de saber?

 Pastilles,
només les
necessàries

Ajustos, canvis o retirada d'alguna medicació?



Depenent de la situació de cada pacient, es pot valorar, ajustar, canviar o retirar la medicació en base a diferents factors:

- Si teniu més de 65 anys.
- Si us trobeu en una situació de vulnerabilitat: dificultats per sol·licitar ajuda, si viviu sols, o teniu demència.
- Si patiu altres malalties com diabetis, insuficiència renal o insuficiència cardíaca.
- Si heu patit episodis de baixades de pressió arterial amb risc de caigudes.
- En casos de manca d'eficàcia o problemes de seguretat (efectes adversos i/o interaccions amb altres medicaments).



És important que consulteu el vostre professional sanitari de referència **si identifiqueu alguna situació d'alarma (caigudes, marejos..)** o davant de qualsevol dubte sobre el seguiment i control de la malaltia o els medicaments prescrits.



gen.cat/hipertensio



Per a més informació, escaneja aquest codi QR o consulta **gen.cat/hipertensio**



**Generalitat
de Catalunya**