
Què es la hipertensió?



La hipertensió és una malaltia del sistema cardiovascular considerada una de les causes principals dels accidents cardiovasculars. **Aquest problema de salut passa quan la sang que circula per les artèries ho fa amb una pressió major del normal, arribant a provocar seriosos problemes en òrgans com el cor, el cervell o els ronyons.**

Es diu que una persona té hipertensió quan els seus nivells de pressió en la sang estan per sobre dels 140 mm de Hg (tensió sistòlica) i 90 mm de Hg (tensió diastòlica). **El més alarmant d'aquest problema es que un 25% de la població adulta i un 50% de les persones majors de 60 anys ho pateixen.**

Fins ara el millor remei que existeix per a la hipertensió és la prevenció. Els principals factors de risc per patir aquesta malaltia són els estils de vida i els hàbits poc saludables, per la qual cosa es fonamental iniciar un millor estil de vida.

Consells i recomanacions per prevenir la hipertensió arterial



Deixar de fumar

La cigarreta té molts impactes negatius en la salut, incloent el desenvolupament de la hipertensió. Existeix una relació directa entre el consum de tabac i la hipertensió, per la qual cosa els experts recomanen deixar de fumar per prevenir aquesta malaltia. **Segons els experts deixar de fumar pot ajudar a reduir notablement la hipertensió, fins i tot molt més que els medicaments.**



Controlar el colesterol dolent

El colesterol dolent es un altre dels pitjors enemics d'una pressió arterial bona. Aquesta substància grassa en la sang és una de les principals causes de la hipertensió a causa, que s'acumula en les artèries, evitant el pas normal del torrent sanguini, per la qual cosa la sang circularà a una pressió més elevada del normal. **Per a una pressió arterial controlada, els nivells de colesterol no han de superar els 200 mg/dl.**

Reducir el consum de sal



Les persones que tenen una dieta rica en sal són més propenses a partir d'hipertensió arterial, ja que és un dels altres factors principals del desenvolupament d'aquesta malaltia. D'acord amb l'Organització Mundial de la Salut (OMS), **una persona ha de menjar menys de 6 grams de sal al dia.** El més preocupant d'això es que la majoria consumeix el doble i fins i tot més del recomanat. Si es desitja prevenir la hipertensió és molt important reduir i/o suprimir el consum de sal.

Evitar el consum d'alcohol



Les persones que consumeixin alcohol excessivament també tenen un alt risc de patir hipertensió. En aquest punt és clau no excedir-se en el seu consum, ja que una petita dosi representa un risc per a la salut. Fins i tot es recomana beure una copa de vi al dia per prevenir aquest problema. Els experts recomanen no consumir més de 30 grams diaris d'etanol, l'equivalent a 300 ml de vi i 60 ml de whisky al dia.

Si voleu saber més coses:

[Canal Salut de la Generalitat de Catalunya](#)

[CAMFIC \(Societat catalana de medicina familiar i comunitària\): la hipertensió arterial \(HTA\)](#)

[Organització Mundial de la Salut: la hipertensió](#)