

17 de maig de 2024

Dia Mundial de la **Hipertensió Arterial**



Unitat de Medicina Vascular i del Metabolisme
Servei de Medicina Interna de l'Hospital Universitari Sant Joan de Reus

Per què celebrem el Dia Mundial de la Hipertensió Arterial?

La **Lliga Mundial contra la Hipertensió Arterial**, amb el suport de les societats científiques des del 2005, marca aquest dia per posar el focus i conscienciar de la importància del control de la hipertensió arterial.

La hipertensió arterial és la principal causa modificable de mort i discapacitat al món.

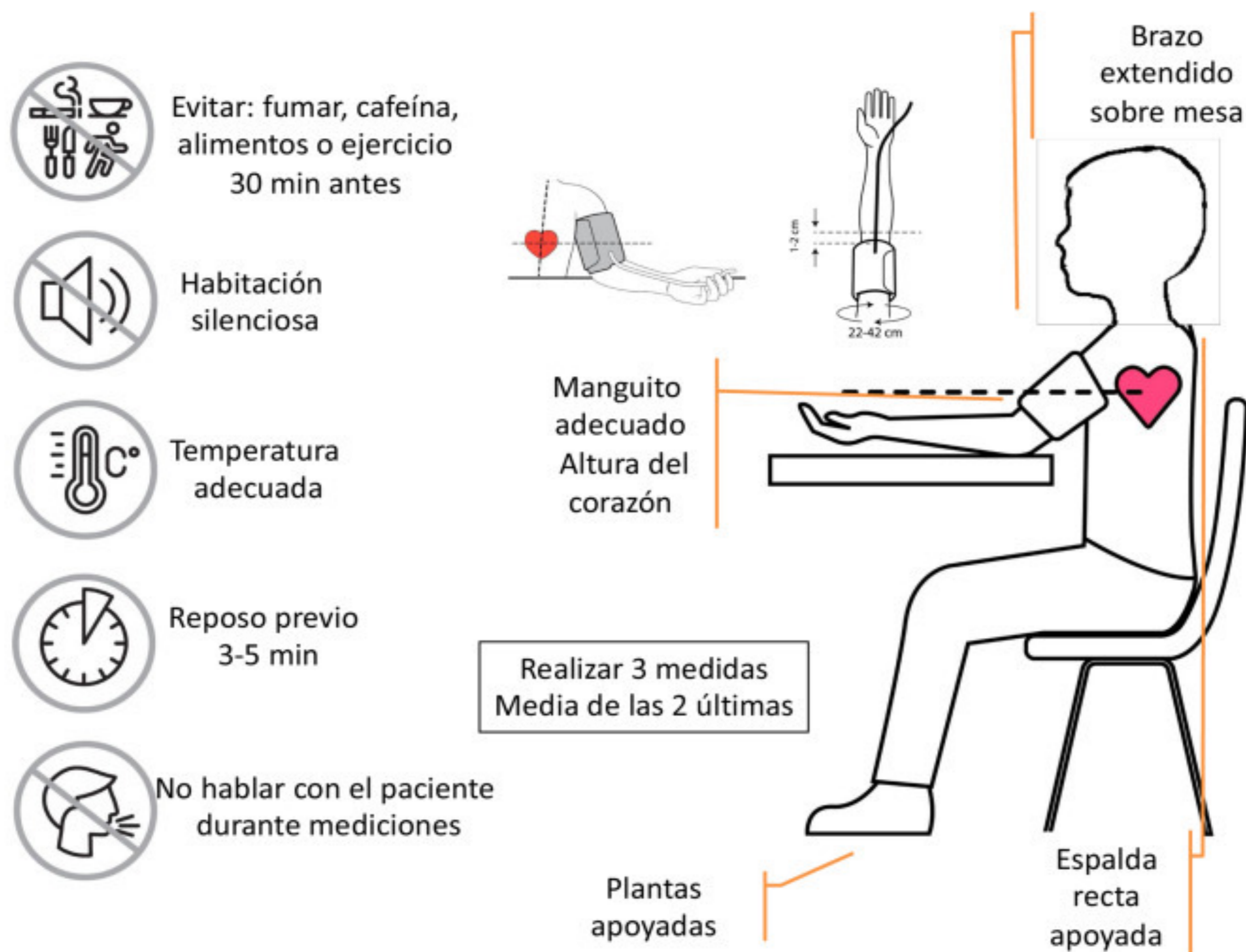
Controla la hipertensió, viu més i millor!

Com es detecta la hipertensió?

- Podeu no notar res!
- S'ha de mesurar amb aparells adients, validats i de forma correcta.
- S'ha de sospitar si la pressió arterial sistòlica és igual o superior a **140 mmHg** i/o la diastòlica és igual o superior a **90 mmHg**.



Com s'ha de mesurar de forma correcta?



Què és el MAPA?

- L'especialista pot necessitar un MAPA: **Monitoratge Ambulatori de la Pressió Arterial** durant les 24 h.
- Permet veure el patró nocturn de la hipertensió, descartar o confirmar el fenomen de la “bata blanca” i la hipertensió emmascarada.
- Tots aquests punts ajuden a optimitzar el pla terapèutic.

Consisteix a portar l'aparell de la pressió arterial adaptat durant tot el dia i tota la nit.

S'ha de fer un diari d'activitats i apuntar les hores d'anar a dormir i d'aixecar-se.

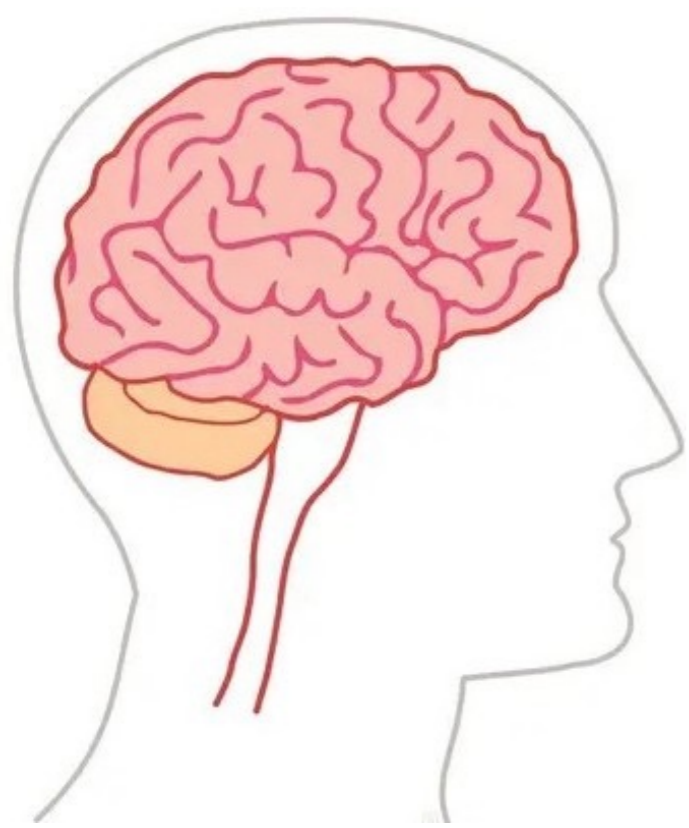


És tan important la hipertensió arterial?

- Afecta el **30 % de la població** adulta.
- El **50 %** no saben que tenen hipertensió.
- De les persones es tracten, només el **25 % en tenen un bon control**.
- També pot afectar infants i embarassades.

Com pot danyar la hipertensió arterial?

Deteriora diferents òrgans vitals



És la causa més freqüent de:

Ictus

Infart del cor

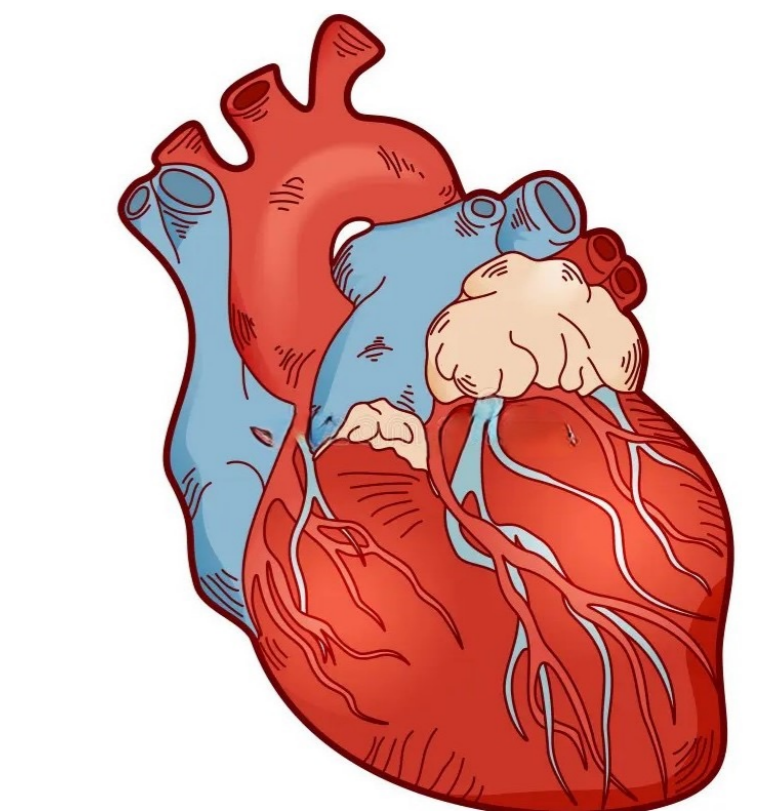
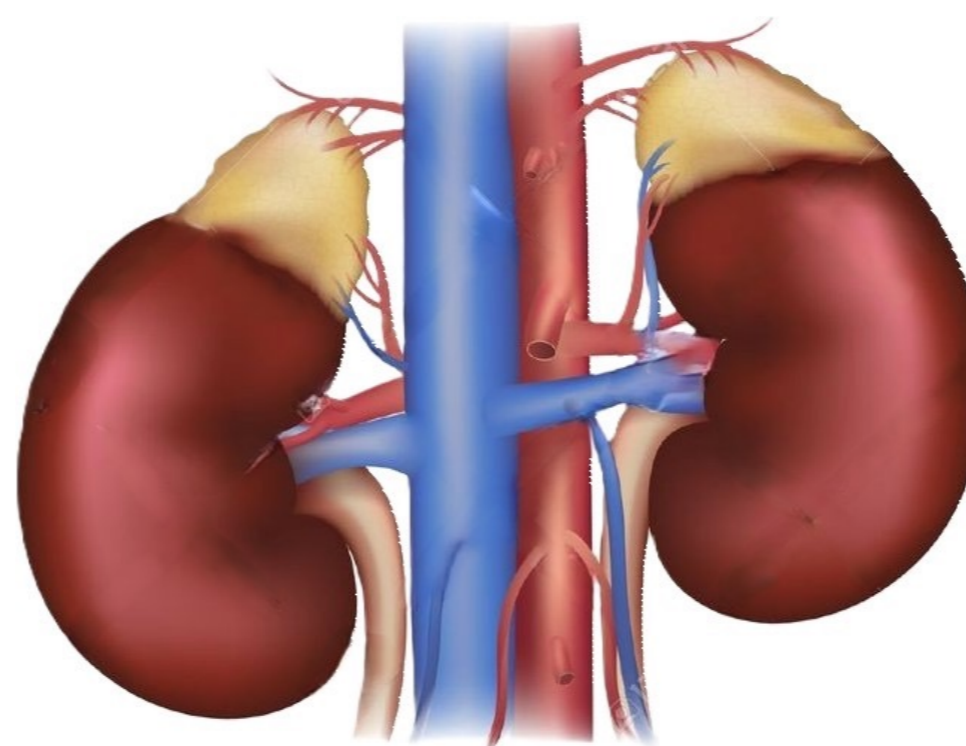
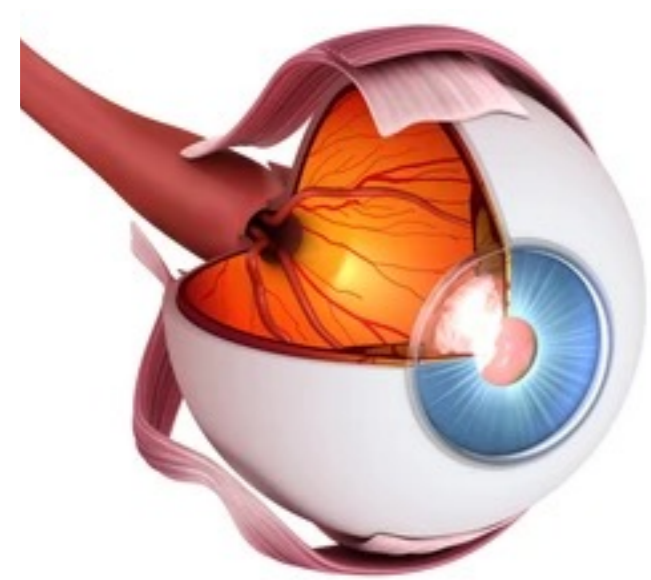
Engruiximent de les parets del cor

Insuficiència cardíaca

Insuficiència renal

Alteració de la retina

Estretament de les artèries del cos



Què hem de fer?

- **No fumar.**
- **Disminuir el consum de la sal i de l'alcohol.**
- **Consumir molta fruita i verdura.**
- **Dur una vida activa i fer un mínim de 30 minuts d'exercici físic moderat al dia.**
- **Mantenir un pes saludable.**
- **Aprendre a gestionar l'estrès.**
- **Seguir amb els controls de la pressió arterial.**
- **Prendre el tractament (si està indicat).**