



L'Hospital de Mataró disposa d'una **Unitat d'Hipertensió**, formada per especialistes de Medicina Interna i Infermeria, on es deriven els pacients que prenen més tres fàrmacs i no tenen controlada la malaltia. La resta de persones amb hipertensió són ateses pels seus equips d'Atenció Primària.

“Gràcies a cuidar-me molt, tinc la malaltia controlada”, Tensi Bleda

Jo sempre he sigut una persona que ha fet molt d'esport i s'ha cuidat i, de més jove, era inclús hipotensa. Però a causa de treballar molts anys de nit, de l'arribada de la menopausa i de l'estrès, em van diagnosticar hipertensió.

Al principi estava molt descontrolada. Em sentia molt cansada, que no “tirava”, i amb molts nervis interns. També em vaig haver de medicar per colesterol i pel cor.

Però ara estic estupenda. Em cuido molt, jugo a ping-pong, a voleibol i vaig a tot arreu caminant; no bec alcohol i prenc sal ni sucre. I amb el mínim de medicació tinc la tensió molt controlada i em trobo molt bé.



Cuida la teva salut... i evita els factors que poden augmentar la pressió arterial:



Excés d'alcohol



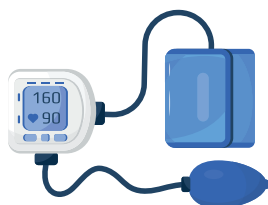
Sobrepès



Mala alimentació



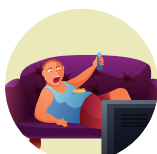
Estrès



Excés de sal



Fumar



Sedentarisme

Sabies que... és coneguda com l'assassina silenciosa, ja que en la majoria dels casos no provoca símptomes, però pot tenir complicacions greus com un ictus o un infart.

Més de **800** maresmcens se sotmeten cada any a una Monitorització Ambulatoria de la Pressió Arterial (MAPA), que mesura la pressió del pacient durant 24 hores fora de l'Hospital i que ajuda a tenir un diagnòstic més acurat.

Què és?



La hipertensió arterial, o pressió alta, és una malaltia que passa quan la sang pressiona massa fort contra les parets de les artèries de manera constant. Això obliga el cor a treballar més del que cal i, amb el temps, pot provocar problemes greus al cor, al cervell o als ronyons.

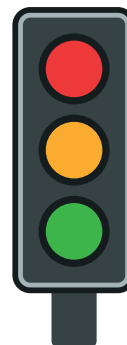
Prevalença

A Espanya, el **33%** dels adults entre **30 i 90 anys** són hipertensos.



1 de cada 3 persones no està diagnosticada

El Semàfor de la hipertensió



ALTA:

Sistòlica ≥ 140
Diastòlica ≥ 90

RISC:

Sistòlica entre 121-139
Diastòlica entre 81-89

NORMAL:

Sistòlica < 120
Diastòlica < 80