

LES MILLORS FORMES DA BAIIXAR LA TENSIÓ ALTA

20 setembre, 2021

Per la OMS (Organització Mundial de la Salut), el 36.7 % de la població adulta a Espanya pateix hipertensió arterial. En total, 11 milions de persones. Es tracta d'un problema de salut molt greu que té tractament.

No sempre, la pressió arterial alta està associada a símptomes clars. Ni tan sols quan assoleix valors elevats i perillosos

per la salut. Com a molt, les persones que tenen hipertensió pateixen esporàdicament mal de cap, sagnat nasal o dificultat per respirar. Però, com diem, no és habitual.

Per això, controlar la tensió arterial i baixar-la a nivells normals és fonamental. Tant si has estat diagnosticat d'hipertensió per un especialista com si no. Però, ¿Si saps com fer-lo? Hem d'aprendre per reduir el risc de patir un infart, angina de pit, o qualsevol altra accident cardiovascular potencialment fatal.

Baixar la tensió de forma natural

Reduir els nivells de tensió arterial és més fàcil del que penses. De fet, moltes vegades, aquest problema sorgeix per l'adquisició de mals hàbits alimentaris de salut. Aquí et proposem alguns consells.

- Baixar de pes i vigilar el diàmetre cintura. EL sobrepès i la hipertensió van de de la mà en la immensa majoria dels casos. De fet, segons diversos estudis científics, és possible baixar la lectura 1mmHg (mil·límetre de mercuri) per cada kilogram perdut. Especialment important és reduir la mesura de la cintura. Ens els homes no deu excedir de 102 cm en cap cas. En les dones, no ha de superar els 89 cm.
- Fer exercici diari: 30 minuts d'activitat física moderada poder ser suficients per reduir la pressió arterial entre 5 i 8 mmHg. Això si, ha de ser acord a les teves possibilitats. Hi ha persones a les que els i ve millor caminar o córrer. A altres si tenen problemes d'articulacions, nedar.
- Cuida la teva dieta. Ha de ser saludable i equilibrada. Els protagonistes en ella han de ser fruites, les verdures, els cereals integrals i els lactis baixos en greixos. Els greixos saturats i les carns vermelles, ja que eleven els nivells de colesterol LDL, han de passar a ser cosa del passat. També has de reduir al mínim el

consum del sodi (sal).

- Digues adeu al alcohol, al cafè i al tabac. Els tres afecten molt negativament als nivells de pressió arterial del teu organisme. Alguns estudis relleven que una copa de vi o una cervesa al dia poden ser saludables, però no més.
- Redueix els teus nivells d'estrès. És considerat com un "assassí silenciós". Canviar les expectatives de vida, practicar medicació i tractar l'ansietat amb ajuda professional si és necessari són també aspectes clau per reduir la tensió arterial.

A més d'aquests consells, també et recomanem posar-te sota supervisió professional. Si tens hipertensió és imprescindible que visitis al teu metge de família periòdicament. Segons la gravetat del problema, hauràs d'anar una vegada al mes o cada tres mesos, aproximadament.

Com mesurar la tensió.

O bé a qualsevol farmàcia, o també si tens un dispositiu que et permeti mesurar la teva pressió arterial de forma còmoda i ràpida a casa. Qualsevol tensiòmetre ofereix lectures molt precises, fiables i fàcils d'interpretar a través de la seva pantalla digital. També és capaç de detectar el pols cardíac des de l'artèria braquial i alerta quan es produeixen batejos irregulars.

Graus de pressió arterial.

La tensió arterial pot estar elevada a nivell sistòlic, a nivell diastòlic o ambdues, és important mantenir les dos pressions dintre de límits normals i no només una d'elles:

- Pressió arterial normal: De 120 de pressió sistòlica i 80 de pressió diastòlica.
- Pressió arterial: límit del normal fins 140 de pressió sistòlica i 90 pressió diastòlica.
- Hipertensió grau 1: Entre 140 i 159 de pressió sistòlica

i 91 a 99 de pressió dia diastòlica.

- Hipertensió grau 2: Entre 160 i 179 de pressió sistòlica i 100 a 109 pressió diastòlica.
- Hipertensió grau 3: Mes de 180 de pressió sistòlica i més de 110 de la diastòlica.

Què prendre per baixar la tensió

Hi ha molts suplementes naturals que poden ajudar-te a reduir els teus nivells de pressió arterial. Evidentment, es tracta de complements nutricionals a la dieta, a l'activitat física i a alguns consells i trucs.

1. Caminar i fer exercici regularment.
2. Reduir el consum de sal.
3. Beure menys alcohol.
4. Menjar més aliments rics en potassi.
5. Reduir la cafeïna.
6. Aprendre a manegar l'estrès.
7. Menjar xocolata de cacau.
8. Perdre pes.

Tractament

La hipertensió és una malaltia crònica que no es pot guarir, però que es pot controlar mitjançant un tractament higienicodietètic i, quan convé, amb fàrmacs. L'objectiu del tractament és reduir la pressió arterial per evitar el risc de possibles complicacions.

Només un mateix pot controlar la tensió arterial. Fer-ho és fàcil i important. Si es porta una vida saludable i es pren la medicació, el benestar augmenta i la qualitat de vida millora.

Donem unes recomanacions senzilles per controlar la pressió i augmentar la qualitat de vida:

- Els millors consellers, els metges

Sabem perfectament què cal fer. Seguiu estrictament les

indicacions. No us quedeu amb dubtes, Feu-los abans preguntes com vulgueu. Us informaran què heu de fer i com es pot tenir la pressió a ratlla.

- Com menys sal, més salut

Els aliments ja contenen totes les sals necessàries per a la salut. Per tant, cal que no n'afegiu en cuinar i que no poseu el saler a taula. Cal evitar els menjars preparats que en tinguin molta, com embotits, conserves o aliments precuinats.

- Baixar de pes:

A cada edat i alçada li correspon un pes adequat. Si teniu excés de pes, fes una dieta amb poques calories. Aprimeu-vos mica en mica, i fugiu de règims miraculosos. Us trobareu millor i la pressió també millorarà.

- Exercici físic:

Passejar una estona cada dia i, fins i tot, practicar algun tipus d'exercici físic adequat a la vostra edat us farà estar més àgils i sentir-vos millor. Millorareu en vitalitat i guanyareu el campionat de la vostra salut.

- Guanyeu el vostre campionat particular

Passejar una estona cada dia i, fins i tot, practicar algun tipus d'exercici físic adequat a la vostra edat us farà estar més àgils i sentir-nos millor. Millorareu en vitalitat i guanyareu el campionat de la vostra vida.

- Medicació al peu de la lletra

El fet que us trobeu bé no vol dir que pugueu deixar, reduir o modificar la medicació. Cal recordar-se'n cada dia. Prendre-la exactament, com ha dit el metge o la metgessa, és la millor manera de tenir la pressió a ratlla.