



## CONTROLEM LA TENSIÓ!

La hipertensió arterial incrementa el risc de patir malalties cardiovasculars (ictus i infart agut de miocardi, etc.). És el factor de risc cardiovascular més important, però també el més fàcil de detectar i el de tractament més eficaç i senzill.

Amb quina periodicitat cal prendre's la pressió arterial?  
És molt variable i està en funció de les xifres de pressió arterial, la presència d'altres malalties, etc. En cas d'un bon control, una visita cada 3-6 mesos pot ser suficient. Cal fer una avaluació mèdica a l'any perquè acudir regularment a mesurar la pressió és la millor manera de controlar-se-la i d'evitar complicacions.

## Consells bàsics per prevenir l'HTA



Controleu el vostre pes



Seguiu una alimentació equilibrada



Modereu el consum de sal



Reduïu/eviteu el consum d'alcohol



Feu activitat física regularment



Deixeu de fumar

 @salut\_gj

 salutgirona.tumblr.com

[girona.cat/salut](http://girona.cat/salut)