



HIPERTENSIÓ ARTERIAL

UN MAL QUE CAL PREVENIR

Segons l'OMS, una de cada cinc persones al món morirà per malalties relacionades amb aquesta afecció, que es produeix quan la pressió de la sang sobre la paret de les artèries és més elevada que la que necessita

Segons l'OMS un de cada cinc persones al món morirà per malalties relacionades amb la hipertensió arterial. Així explica aquesta afecció el doctor Joan Torras Borrell, metge de família del CAP Sant Llàtzer del Consorci Sanitari de Terrassa, coordinador del grup de Treball en Hipertensió Arterial de la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària i vocal de la Societat Catalana d'Hipertensió Arterial i Risc Vascular. La defineix com "el que es produeix quan la pressió que fa

la sang sobre la paret de les artèries és més elevada que no pas la necessària perquè la sang arribi a tot arreu i, a la vegada, vagi produint un desgast d'aquestes artèries". El passat dia 17 de maig es va celebrar el seu dia mundial, amb la finalitat destacar la importància del control d'aquest factor de risc en la prevenció de les malalties cardiovasculars i difondre informació sobre la seva detecció i tractament.

Què la pot causar?

L'especialista en aquest camp, sobre

les possibles causes de la hipertensió arterial, exposa que "és un factor de risc cardiovascular causat, entre altres factors, per l'enduriment progressiu de les artèries i moltes altres variables que desconexem".

També diu que, ocasionalment, "pot ser conseqüència de certes condicions o malalties", i assegura que "el que sabem segur és que ve en relació i de forma secundària a múltiples causes, com serien un estil de vida poc saludable i l'envelliment".

El doctor Torras, respecte als possibles símptomes que avisin de la seva aparició, explica que "el desgast progressiu no acostuma a donar símptomes fins que, en moltes ocasions, és massa tard, perquè el deteriorament progressiu ha donat problemes a òrgans com el ronyó o el cervell". L'especialista del Consorci Sanitari de Terrassa, afegeix que "aquest mateix deteriorament progressiu o bé un augment bruscat poden provocar que una artèria no aguanti més la pressió de la sang i rebenti, causant malalties agudes com podrien ser un infart de miocardi, un ictus o que exploti un aneurisma", que pot passar quan una artèria s'ha dilatada.

Sobre si és una malaltia per sempre i si es pot prevenir, el metge de família comenta que "el més habitual és que un cop diagnosticada no es pugui retirar el diagnòstic, però respon molt bé a alguns canvis de l'estil de vida com és portar una dieta sana, disminuir el consum de sal, realitzar exercici físic i perdre pes quan hi ha sobrepès". A més, hi ha tractaments farmacològics "eficaços per millorar el seu control i pronòstic a llarg termini i, si la gent es cuida, podrà millorar i poder endarrerir els problemes que se'n deriven".

En principi, és una afecció que pot afectar a tots els perfils, però Torras aporta alguns matisos. "Tots

estem en perill, però com sempre com més grans ens fem, més possible és", detalla. L'especialista del Consorci Sanitari de Terrassa diu que, actualment, "es recomana prendre la pressió arterial de forma anual en un centre sanitari a aquelles persones que tenen més de 40 anys, a les persones amb sobrepès i a les que tenen una pressió arterial major de 130/80 mmHg per a descartar que no hagin sobrepassat el límit de 140/90 mmHg que podria ser compatible amb un diagnòstic d'hipertensió".

Els tractaments

Hi ha tractaments que es poden aplicar a les persones que pateixen hipertensió arterial, si bé el doctor Torras recorda que "cal prendre consciència del factor de risc que suposa per a la salut" i, això, significa que les persones han d'autoresponsabilitzar-se i portar una vida sana. En cas de diagnòstic i si no s'arriba al control, recorda que "disposem de cinc famílies de fàrmacs per a tractar-la inicialment i quatre més en cas de mal control". Però el primer de tot, reitera, és "fer una dieta sana, fer esport, perdre pes i reduir el consum de sal".

A part d'això, recorda que caldrà "seguir els controls adequats, incloent-hi una analítica de sang i orina anual, i almenys una visita al metge i a la infermera anuals".