

Hipertensió

La hipertensió arterial és una elevació sostinguda de la pressió arterial. La pressió es considera elevada quan la màxima és superior a 140 i la mínima a 90.

Et recomanem

- Reduir la ingesta de sal. Pots utilitzar condiments per millorar el gust com vinagre, llimona, all, herbes aromàtiques...
- Beure entre 1,5 i 2 litres d'aigua cada dia.
- Realitzar exercici físic suau durant 30 minuts al dia com a mínim 3 dies a la setmana: nedar, córrer, caminar, anar amb bicicleta...



Intenta evitar

- La ingesta d'alcohol: com a màxim 1 copa de vi o 2 gots de cervesa al dia.
- La ingesta de begudes estimulants: cafè, te...
- El sobrepès i la obesitat.
- Fumar.

Menjars que cal evitar

- Embotits.
- Formatges.
- Fumats.
- Congelats.
- Aliments precuinats.
- Conserves: olives, anxoves...
- Bosses de patates fregides i altres snacks.



Farmàcia Ciurana

Migdia, 54
17003 Girona
972.200.280

farmaciaciurana@gmail.com
www.farmaciaciurana.cat

T'aconsellem els següents aliments

- Dieta mediterrània: fruites, verdures, peix, llegums, llet i derivats desnatats baixos en calories.
- Diürètics: pera, poma, meló, préssec, síndria, nespres, raïm, espàrrecs, cols, api, carxofes i albergínies.



En cas de tenir la pressió elevada, t'aconsellem que vinguis a prendre't la tensió a la nostra farmàcia un cop al mes, per poder-la tenir controlada.

Hipertensió

Tingues cura de la teva salut