



Els metges alerten: la hipertensió no es va de vacances

Les vacances poden ser un factor de risc per a les persones que pateixen hipertensió si se n'obliden que el mal no marxa de vacances.

Madrid
EFE

Els canvis d'hàbits que es produeixen durant les vacances d'estiu provoquen que moltes persones amb hipertensió cometin excessos en la seva alimentació i oblidin seguir els seus tractaments, de manera que la taxa d'incompliment terapèutic augmenta un 20 % pel que fa a la resta de l'any.

Així ho ha alertat la Societat Espanyola d'Hipertensió-Lliga Espanyola per a la Lluita contra la Hipertensió Arterial (SEH-LELHA) advertint que "la hipertensió no

es va de vacances" i incideix en la importància de seguir prenent la medicació, cuidant la dieta i practicar exercici físic.

Segons el president de la SEH-LELHA, Julián Segura, molts pacients tendeixen a associar erròniament l'estrès a la hipertensió i això, al costat del fet que la calor sol produir un descens de les xifres tensionals, provoca que els pacients hipertensos "adoptin decisions equivocades sobre la seva medicació".

Així, Segura recomana a les persones que sofreixen aquesta patologia viatjar amb el seu tensiòmetre per mesurar-se els nivells d'hipertensió almenys una vegada a la setmana durant les seves vacances ja que el seu ús "millora el compliment terapèutic ja que implica al pacient de forma més

activa en l'avaluació i control de la seva malaltia".

A més, demana que no es descuri la dieta i que s'inclouï en els menús d'estiu fruites, verdures i hortalisses, així com cereals, làctics descremats, carns blanques, peix blau o blanc i oli d'oliva.

També destaca la importància de mantenir uns nivells mínims d'activitat física durant l'estiu. "La calor no pot ser una excusa per deixar de fer exercici, solament cal reajustar els horaris i protegir-se del sol, per exemple, donant tots els dies un passeig a primera hora del matí", explica.

Un altre dels aspectes que no es pot descuar és la hidratació, ja que si no es beuen les quantitats suficients de líquid, s'incrementen les possibilitats de sofrir una vasodilatació de les artèries.



Nou impuls al Pla Integral d'atenció a les persones amb trastorns mentals i addiccions

El passat 13 de juliol es va reunir la Comissió Interdepartamental que treballa en el Pla Integral d'atenció a les persones amb trastorns mentals i addiccions, depenent del Departament de la Presidència i que integra els Departaments d'Ensenyament,

Salut, Treball, Afers socials i Famílies, i Justícia, conjuntament amb les entitats del sector de la salut mental (persones afectades, famílies, proveïdors i professionals) que són Federació Salut Mental Catalunya, Federació Veus, AMMFEINA Salut Mental Catalunya, Encaix, Consell Assessor de Salut Mental i Addiccions, Fòrum de Salut Mental, Consorci de Salut i Social de Catalunya, Unió Catalana d'Hospitals.

En aquesta reunió es van revisar les línies estratègiques del pla **2014-2016** per tal de definir un nou pla triennal. La Sra. Dolors Rosinés, coordinadora de Polítiques Socials, va reafirmar la voluntat de donar continuïtat al pla integral, des de la revisió del treball fet i realitzant una nova prioritització de les actuacions.

Les línies estratègiques que ara s'estan avaluant són:

1. Lluita contra l'estigma.
2. Millora de l'atenció a la població infantil i juvenil amb problemes de salut mental mit-

Es revisen les línies d'actuació del pla 2014-16 per tal de preparar un nou pla triennal

jançant intervencions conjuntes dels serveis sanitaris, educatius i socials.

3. Promoció dels drets i millora de l'atenció en els entorns assistencials.

4. Participació i associacionisme.

5. Suport a les famílies.

6. Inclusió social.

7. Inserció laboral.

8. Suport en l'àmbit judicial i penal.

CASANETA

NETEJA I MANTENIMENT

Tots els serveis de neteja per a la llar

- Netejes generals i manteniments
- Cuines i tapisseries
- Vidres i persianes
- Jardins, terrasses, comunitats, piscines, garatges i pàrquings

amb vosaltres... des de 2008!

Raons per confiar

- Honradesa i seguretat
- Servei amb supervisió
- Preu econòmic

C/ Vallcalent, 46 Lleida
(cantonada Pg. de Ronda)
973 26 24 24
casaneta@lleida.org

sp.activa

Servei de prevenció de riscos laborals

Av. Pinyana, 1
25005 Lleida
Tel. 973 270 518
info@spactiva.es