

UMA VIDA SAUDÁVEL AUXILIA NO CONTROLE E NA PREVENÇÃO DA HIPERTENSÃO

Adotar um novo estilo de vida
para reduzir o risco cardiovascular.

♦ Manter o peso adequado. Se necessário,
mudar seus hábitos alimentares.



♦ Não abusar do sal.
Usar outros temperos que
ressaltam o sabor dos alimentos.



♦ Praticar uma atividade física
regular.



♦ Aproveitar os momentos de lazer.



♦ Deixar de fumar.

♦ Moderar o consumo de álcool.



♦ Evitar alimentos gordurosos.



VIDA
SAUDÁVEL
O MELHOR REMÉDIO

hipertensão

HIPERTENSÃO ou PRESSÃO ALTA

significa pressão sanguínea elevada.

- ◆ Quando a pressão se mantém freqüentemente acima de 140 por 90 mmHg a pessoa é considerada hipertensa.

A HIPERTENSÃO PODE PREJUDICAR ÓRGÃOS NOBRES

- ◆ A pressão, quando não controlada, pode prejudicar o funcionamento do coração, do cérebro e dos rins.

O DIAGNÓSTICO É SIMPLES

- ◆ Medir a pressão é a única maneira de diagnosticar a hipertensão.
- ◆ Pessoas acima de 20 anos devem medir a pressão pelo menos uma vez por ano. Se houver pessoas hipertensas na família, recomenda-se medir a pressão pelo menos 2 vezes ao ano.

SINTOMAS DA HIPERTENSÃO

- ◆ Na maioria dos casos a pressão alta não apresenta nenhum sintoma. Porém, algumas pessoas apresentam dores de cabeça, tonturas, zumbido no ouvido, dor no peito e fraqueza, que podem ser sinais de alerta.

FATORES DE RISCO

O consumo excessivo de sal pode causar o aumento da pressão arterial.



A hipertensão pode ocorrer em qualquer idade. Mas, é comum o seu aparecimento na fase adulta e em pessoas idosas.

O consumo de álcool pode aumentar a pressão arterial, além de dificultar o seu tratamento.



O fumo aumenta o risco de problemas cardiovasculares, principalmente em pessoas hipertensas.

O excesso de peso prejudica o controle da pressão arterial, além de fazer o coração trabalhar mais.

Uma vida com estresse pode levar a pessoa a desenvolver a hipertensão.



A falta de atividade física contribui para o aumento da pressão.



Os portadores de diabetes estão mais propensos a desenvolver a hipertensão.



O CONTROLE DA PRESSÃO NECESSITA DE ORIENTAÇÃO MÉDICA