

Hipertensão

Não deixe o *silêncio*
falar mais *alto*

A prevenção é o
melhor remédio,
cuide-se.

Unimed 

Santa Bárbara
d'Oeste e Americana

Mais conhecida como **pressão alta**, a hipertensão é uma doença causada pelos níveis elevados da pressão sanguínea nas artérias, fazendo com que o coração precise fazer um esforço maior do que o normal para que haja circulação sanguínea em todo o corpo.

A doença é um dos principais fatores de risco para a ocorrência de problemas como **acidente vascular cerebral, aneurisma arterial, infarto e insuficiência renal e cardíaca.**

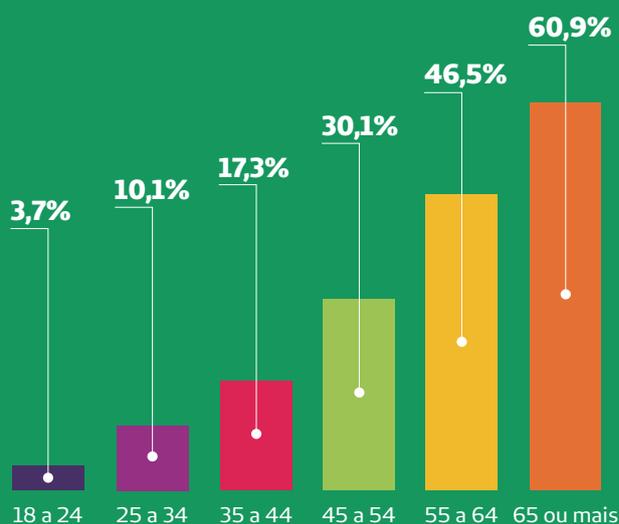


FATOR HEREDITÁRIO

A doença é **herdada dos pais em 90% dos casos**, mas há vários fatores que influenciam nos níveis de pressão arterial, como os **hábitos de vida** do indivíduo.

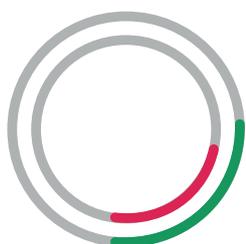
FATOR IDADE

Segundo levantamento da Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel) de 2017, a **pressão alta tende a aumentar com a idade. Confira a proporção por faixa etária.**



FATOR GÊNERO

Ainda de acordo com a Vigitel, as mulheres possuem maior prevalência de diagnóstico médico de hipertensão arterial em comparação aos homens. Confira a prevalência por sexo dos que referiram diagnóstico médico de hipertensão arterial no conjunto da população adulta (18 anos ou mais) nas capitais brasileiras.



26,4% para **mulheres**
21,7% para **homens**

No Brasil, **388 pessoas** morrem por dia de hipertensão.



Entenda um pouco mais sobre a doença:

O que causa pressão alta?

- Fumar
- Consumir bebida alcoólica
- Obesidade
- Estresse
- Alto consumo de sal
- Níveis altos de colesterol
- Não praticar atividade física

Tem tratamento?

Apesar de não ter cura, a pressão alta pode ser controlada e possui tratamento com o uso de medicamentos e a mudança de hábitos.

Em todos os casos, deve ser tratada com orientação e prescrição médica.

E quais são os sintomas?

A hipertensão é conhecida como uma doença silenciosa e os sintomas começam a surgir quando a pressão já atingiu níveis elevados.

Exemplos:

- Dores no peito
- Dor de cabeça
- Tonturas
- Zumbido nos ouvidos
- Fraqueza
- Visão embaçada
- Sangramento no nariz



Como é o diagnóstico?

A única forma de diagnosticar a doença é realizando a medição regularmente.

Recomenda-se que pessoas acima de 20 anos afirmem a pressão ao menos uma vez ao ano. Caso haja casos na família, deve-se aferir no mínimo duas vezes por ano.



Quais as consequências?

No coração: entupimento de vasos sanguíneos e consequente dor no peito, podendo ocasionar um infarto ou até mesmo a morte súbita.

No cérebro: o entupimento pode ocasionar um AVC (Acidente Vascular Cerebral).

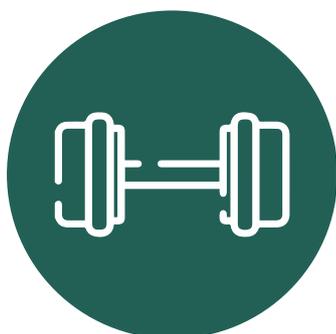
Nos rins: pode alterar a filtração ou até mesmo resultar na paralisação dos órgãos.



O que eu posso fazer para prevenir?

A prevenção é o melhor remédio e, para isso, é muito importante adotar um estilo de vida saudável. Veja algumas dicas:

- Manter a alimentação controlada, evitando o consumo de alimentos gordurosos e embutidos
- Diminuir a ingestão de alimentos com muito sal ou demais temperos fortes
- Praticar exercícios físicos regularmente
- Relaxar a mente, aproveitando momentos de lazer
- Parar de fumar
- Ingerir bebida alcoólica de forma controlada
- Controlar a diabetes
- Dormir bem (de seis a oito horas por dia)
- Hidratar-se bem





Viu só? Agora você já sabe como se cuidar para ter sua pressão controlada. A prevenção é o melhor remédio, cuide-se.

Lembre-se: não se automedique e pratique exercícios desde que haja consentimento médico.

dê as mãos para a sua saúde

Acesse o site da Unimed e conheça
o Programa Viver Bem: www.unimedsa.com.br

Cuidar de você.
Esse é o plano.

Unimed 
Santa Bárbara
d'Oeste e Americana

ANS - nº 36929-2

Conteúdo produzido pela equipe
de Comunicação e Marketing da
Unimed Santa Bárbara d'Oeste e
Americana - 2022

Fontes:

Ministério da Saúde:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/h/hipertensao-pressao-alta-1/hipertensao-pressao-alta>

Cartilha Hipertensão arterial – Unimed do Brasil 01:

<https://www.unimed.coop.br/portalunimed/cartilhas/hipertensao-arterial/>

Cartilha Hipertensão arterial – Unimed do Brasil 02:

<http://www.unimed.coop.br/portalunimed/cartilhas/hipertensao-arterial2/>