

### **Estatística importante**

- 10 a 20 milhões de brasileiros sofrem de hipertensão arterial.
- 15% da população adulta apresenta hipertensão arterial.
- 30% dos portadores de hipertensão arterial desconhecem o problema.
- 2/3 das mortes em nosso país relacionam-se com a hipertensão arterial.

### **Medidas preventivas**

- Mudar o estilo de vida.
- Controlar o estresse.
- Manter o peso adequado.
- Reduzir o sal da comida.
- Moderar o consumo de bebidas alcoólicas.
- Praticar exercícios físicos regularmente.
- Parar de fumar.
- Comer frutas e verduras para obter maior quantidade de potássio.
- Evitar o excesso de carne vermelha e não preparar os alimentos com a gordura; retire-a antes.
- Evitar embutidos e molhos, pois são normalmente ricos em gordura animal.




### **Espaço Viver Bem**

Sede da Unimed Sul Capixaba, 5º andar  
Avenida Francisco Lacerda de Aguiar, 46, Gilberto  
Machado, Cachoeiro de Itapemirim-ES  
Tel.: (28) 2101-6302

[www.unimedsulcapixaba.coop.br](http://www.unimedsulcapixaba.coop.br)

 UnimedSulCapixabaOficial

 UnimedSulCapixaba

ANS - Nº 320706

Não jogue este impresso em vias públicas.

Fonte Bibliográfica: INCA - CENTRAL NACIONAL UNIMED

◆ **VIVER BEM** ◆



**HIPERTENSÃO**



A primeira causa de morte do mundo são as doenças cardiovasculares como insuficiência cardíaca e coronária, AVC e infarto do miocárdio. A hipertensão é o principal fator de risco dessas doenças. Há um relacionamento muito forte com o histórico familiar e com fatores como excesso de peso, abuso do álcool, fumo e sedentarismo.

Muito importante é lembrar que esta doença pode atingir qualquer pessoa, sendo que mulheres após a menopausa e idosos têm mais chance de desenvolvê-la.

## O QUE É HIPERTENSÃO?

Quando o coração bombeia sangue pelas artérias, a força do fluxo sanguíneo exerce pressão sobre as paredes das artérias, fazendo com que o sangue circule normalmente por todo o corpo. Se essa força for superior à necessária para manter um fluxo constante durante grande parte do dia, ocorre a hipertensão arterial, também conhecida como pressão alta, que pode variar por fatores diversos. Uma pessoa é considerada hipertensa quando, constantemente, sua pressão ultrapassar 140/90 mm Hg.

Importante: uma única medida da pressão arterial não caracteriza o hipertenso.

## SINTOMAS

A hipertensão é uma doença silenciosa e não apresenta sintomas na maioria dos casos, sendo importante o diagnóstico precoce.

Para isso, listamos alguns sintomas que podem sinalizar uma crise hipertensiva:

- Dor de cabeça;
- Mal-estar;
- Tontura;
- Visão turva;
- Dor torácica;
- Palpitações;
- Falta de ar;
- “Aperto no coração”.

## TRATAMENTO

Hipertensão não tem cura, mas pode se controlar. Um pouco de disciplina e algumas mudanças de hábitos podem ajudar a prevenir e controlar a doença. É necessário mudanças no estilo de vida com reeducação alimentar, prática de atividade física, uso regular dos medicamentos receitados, entre outros.

## FATORES DE RISCO

- Consumo excessivo de sal e de alimentos gordurosos;
- Consumo de bebidas alcoólicas;
- Obesidade;
- Sedentarismo;
- Estresse;
- Tabagismo;
- Fator genético;
- Idade avançada.

Você, cliente Unimed, venha conhecer e participar do grupo de Controle da Hipertensão.

**Entre em contato com o Espaço Viver Bem.**

