

Cartilhas do Cuidado

VIVER BEM

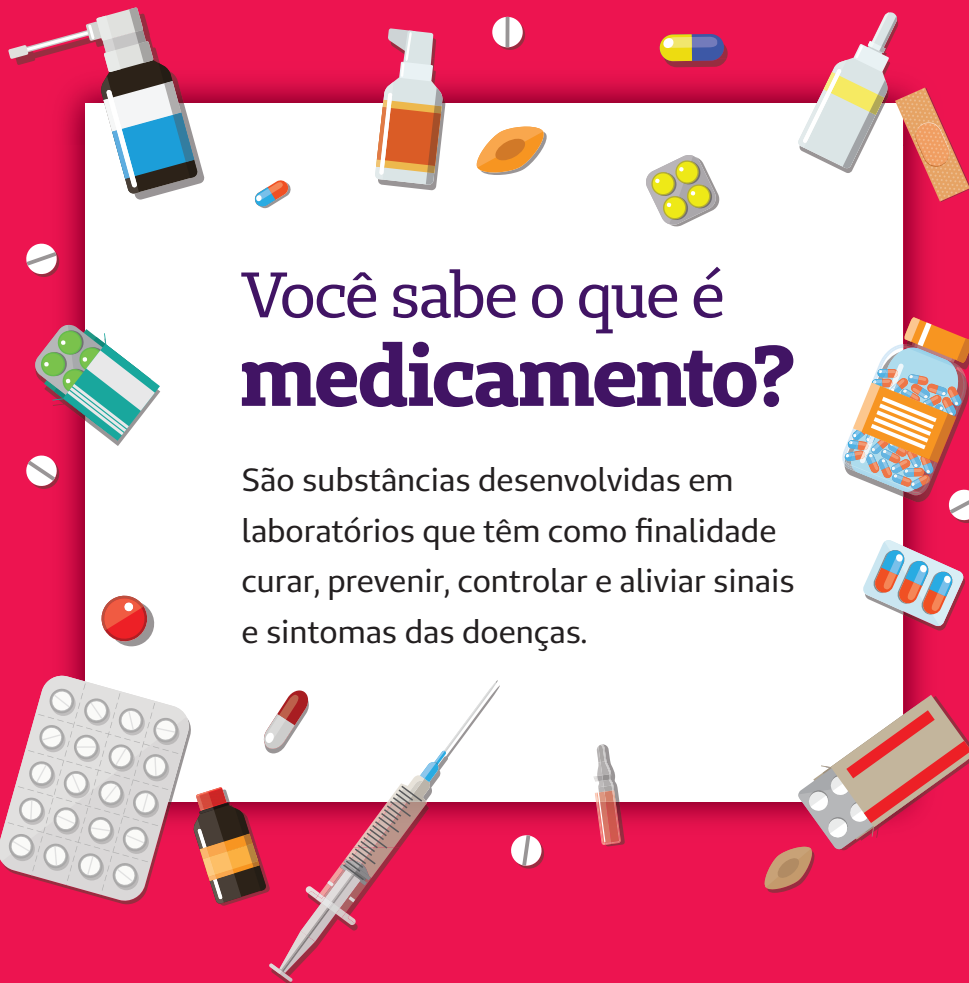


TOMADA
CERTA

HIPERTENSÃO
ARTERIAL

VIVER BEM

Unimed 
Cuiabá



São substâncias desenvolvidas em laboratórios que têm como finalidade curar, prevenir, controlar e aliviar sinais e sintomas das doenças.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), 50% dos pacientes no mundo tomam medicamentos de forma incorreta, causando riscos à saúde que podem levar a morte.

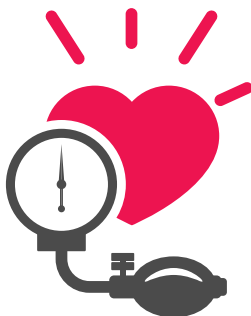


Para mais informações acesse o site: www.unimedcuiaba.coop.br



Para que servem os medicamentos para **Hipertensão Arterial?**

Para reduzir e controlar a Pressão Arterial, uma vez que a doença não tem cura, apenas controle, e devem ser tomados todos os dias.



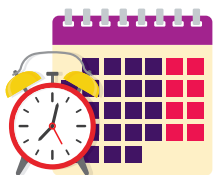
Como manter sua pressão **SOB CONTROLE?**



Esclareça todas as dúvidas.

Não saia do consultório se não entender o que está escrito na receita e as orientações do seu médico.

Tome seus medicamentos conforme a orientação do seu médico e sempre no mesmo horário. Faça uma agenda, programe o alarme do celular, despertador ou qualquer outro recurso para que você não se esqueça.



Ingira-os, de preferência, com água.

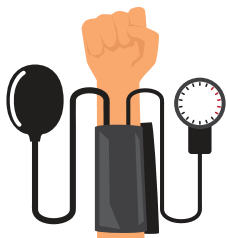


Não altere a dose ou suspenda o uso dos seus medicamentos mesmo que sua pressão esteja controlada. São eles que a deixam Sob Controle.



Sua medicação deve ser tomada mesmo quando for a uma consulta médica ou realizar exames. Lembre-se, ela é de uso contínuo.

Alivie o estresse e a ansiedade com atividades de lazer, que tragam bem-estar.



Caso vá **viajar ou passar o dia fora de casa, não se esqueça de levar seus remédios.**

Monitore sua pressão conforme as orientações do seu médico.

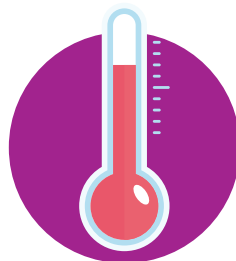
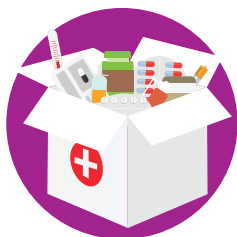
O que fazer caso esqueça de tomar a medicação?

- Tome o remédio assim que se lembrar, principalmente se tiver passado pouco tempo do horário;
- A próxima dose deverá ser tomada no horário normal;
- Não dobre a quantidade do medicamento caso a próxima dose esteja perto. Ingira apenas a dosagem do horário.



Cuidados com os medicamentos

- Verifique a data de validade e não compre medicamentos com embalagens violadas;
- Guarde em local seguro, fora do alcance das crianças e na embalagem original para evitar que se misturem com outros medicamentos;
- O porta comprimido deverá ser utilizado em um curto período, de um dia a uma semana, no máximo;
- Evite guardar em locais quentes e úmidos como cozinha e banheiro, pois podem causar alterações em sua composição.



EVITE tomar medicamentos indicados por amigos, vizinhos e parentes. Use apenas aqueles prescritos pelo seu médico e jamais abandone o tratamento sem o conhecimento dele.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Acesse o site e conheça mais sobre o Viver Bem
www.unimedcuiaba.coop.br