

Sem Doenças Cardiovasculares

As doenças do coração estão entre as maiores causas de morte no mundo, afetando na mesma proporção homens e mulheres. Entre os fatores de risco, a pressão alta é a principal causa de derrame e infarto, por isso é importante que você verifique sua pressão anualmente ou de acordo com a orientação de seu médico.



Fatores de Risco:

- Pressão alta (hipertensão arterial)
- Diabetes
- Tabagismo
- Gordura no sangue (dislipidemia)
- Sedentarismo
- Obesidade
- Histórico familiar

Melhor que combater a hipertensão é reduzir, desde a infância, os fatores de risco associados. Portanto siga essas recomendações:

- consulte seu médico pelo menos uma vez ao ano;
- limite o uso de bebidas alcóolicas em geral;
- mantenha seu peso sob controle constante;
- pratique atividades físicas regulares;
- não fume;
- controle o estresse;
- tenha uma alimentação saudável.

