

Com essas medidas,
você irá viver
MAIS e MELHOR.

**Ações Básicas
de Saúde**

**O que é
Hipertensão**

O que é hipertensão arterial ou pressão alta?

A hipertensão arterial

É uma doença crônica, de causa desconhecida, que não tem cura, mas pode ser controlada.

O diagnóstico da hipertensão é simples e é estabelecido pela aferição da pressão arterial.

A hipertensão arterial

É quando esta pressão é igual ou maior a 140/90mmHg. Os sintomas de um paciente com hipertensão, em sua fase inicial, podem passar despercebidos.

A hipertensão arterial

Está associada à hereditariedade, a algumas doenças e aos hábitos de vida. Assim, é importante saber o que podemos fazer para nos cuidar, mudar estes hábitos e evitar complicações da hipertensão.

Quais os fatores de risco para hipertensão?

• Pessoas que são:



Estressadas;



Obesas;



Da raça negra;



Diabéticas;



Fumantes;



Filhos de pais hipertensos.

• Grandes consumidores de:



Comida salgada;



Alimentação pouco saudável;



Bebidas alcoólicas.

Se você for obeso, seu risco de doença do coração é maior. Emagrecendo, você pode diminuir sua pressão ou até mesmo normalizá-la. Desse modo, precisará tomar menos remédios. Se você for fumante tem um risco maior de ter infarto, derrame, doenças nas artérias e câncer de pulmão.

Quando não tratada a hipertensão pode provocar derrame, doenças do coração, paralisação dos rins, lesões arteriais e problemas de vista.

Cuidados importantes



- Caminhar ao menos 3 vezes por semana;
- Participe de grupos educativos e de caminhadas;
- Use escada em vez de elevador, sempre que possível.



• Relaxe



- Diminua o sal e evite bebidas alcoólicas;



• Não Fume

- Compareça a unidade de saúde e participe das atividades de prevenção e cuidados na hipertensão.
- Tome a medicação conforme orientação médica.