# Tenho HTA: que cuidados devo ter?

# Importância do controlo da tensão arterial e consequências

O controlo da tensão arterial é crucial para o bom funcionamento do organismo, a manutenção da saúde cardiovascular e para a prevenção de várias complicações.

#### Doenças cardiovasculares

A tensão arterial elevada prolongada sobrecarrega o coração, podendo levar a **enfarte agudo do miocárdio** e diminuição da sua função (**insuficiência cardíaca**).





## Acidente Vascular Cerebral (AVC)

A hipertensão danifica os vasos sanguíneos do cérebro, aumentando o risco de **AVC** hemorrágico (quando um vaso sanguíneo rompe) ou **AVC isquémico** (quando o fluxo sanguíneo é interrompido por um coágulo). Ambas as formas podem causar incapacidade permanente ou até mesmo morte.

#### Doença renal

Os vasos sanguíneos dos rins expostos a tensões elevadas vão-se deteriorando, diminuindo a capacidade de filtrar resíduos e líquidos do sangue, culminando em **doença renal crónica**.



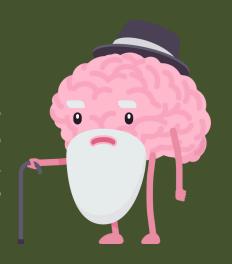


#### Problemas de visão

A hipertensão pode danificar os vasos sanguíneos dos olhos, causando retinopatia hipertensiva, o que pode levar à perda de visão parcial ou total.

### Défice cognitivo e Demência

A hipertensão pode afetar o fluxo sanguíneo no cérebro, contribuindo para o desenvolvimento de défices cognitivos e **demência** vascular, afetando a memória e a capacidade de raciocínio.





# Disfunção Erétil

A hipertensão também pode danificar os vasos que irrigam o pénis, prejudicando o fluxo sanguíneo e podendo causar dificuldades em obter ou manter uma ereção.