

Pressão Alta ou Hipertensão Arterial

O que é:
O coração funciona como uma bomba que faz o sangue circular em todo o corpo. Quando está relaxado, o coração se enche de sangue trazido pelas veias, e quando se contrai “empurra” o sangue para as artérias. As artérias oferecem certa resistência a essa circulação do sangue, e é isso que gera a pressão arterial.

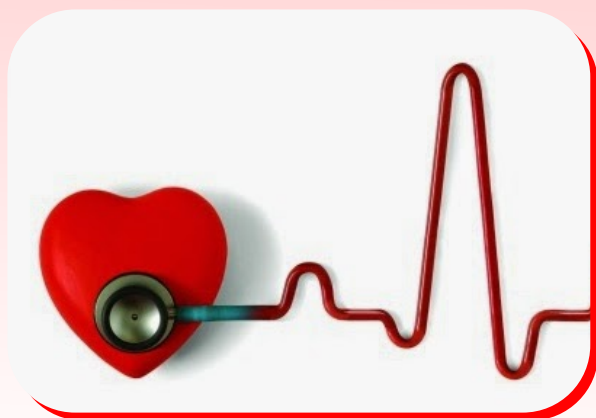
O coração precisa vencer essa pressão para que o sangue possa circular e chegar a todos os órgãos do corpo.
(CARTILHA DE PREVENÇÃO CARDIOVASCULAR)

Fatores Genéticos

O indivíduo herda de seus parentes próximos algumas alterações hormonais, vasculares e renais, que contribuem para elevar a pressão arterial.

Fatores Ambientais

O consumo exagerado de sal na alimentação, a falta de exercícios físicos, a incapacidade de relaxar, a dificuldade de lidar com o estresse, o uso de alguns medicamentos que “sobem” a pressão e a obesidade aumentam o risco do indivíduo se tornar hipertenso.



Dicas para controlar a pressão arterial

Controle o estresse

Diga “não” ao fumo

Reduza o consumo de sal

Evite alimentos gordurosos

Pratique exercícios físicos

Controle seu peso e a circunferência abdominal

Evite o consumo de bebidas alcoólicas