

ENTENDA COMO O ESTRESSE FAVORECE O INFARTO

Com a correria do dia a dia ficou cada vez mais difícil se manter distante de situações estressantes. Estresse é fator de risco para muitas doenças, e entre as mais graves estão as cardiovasculares, como o infarto.



Situações estressantes aumentam a produção de adrenalina e corticoides. Esses hormônios, se produzidos em excesso, podem acarretar arritmias, aumentar a pressão arterial e o risco de trombose, além de dificultar a coagulação sanguínea.



O estresse também eleva a produção de glóbulos brancos, responsáveis pelo sistema imunológico. Até poderíamos pensar que isso é uma consequência boa, pois nossas defesas seriam intensificadas. Porém essas células podem se acumular nas paredes das artérias, reduzindo o fluxo sanguíneo e contribuindo para o entupimento dos vasos.

Por isso, é importante adotar alguns hábitos que reduzem o risco de infarto. Como sempre reforçamos, praticar atividade física (por pelo menos 30 minutos por dia três vezes por semana), além de

melhorar a circulação, promove a liberação de endorfinas, que dão a sensação de bem estar.

Dormir bem também é fundamental. O sono adequado – geralmente de oito horas por dia – diminui o cansaço e aumenta a qualidade de vida e a disposição para realizar as atividades diárias.



Manter o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional é outra recomendação essencial. Questões de trabalho são comumente as que desencadeiam o estresse. Se você tem dificuldades em manter a calma na sua rotina, não hesite em procurar ajuda de profissionais da área da saúde para obter orientações nesse sentido. Os malefícios do estresse podem se acumular sem dar muitos indícios e culminar em consequências graves e permanentes, portanto, não perca tempo.

Publicado em 13/07/2016 por Paula Andregheo em:
<http://coracaoalerta.com.br/fique-alerta/entenda-como-o-estresse-favorece-o-infarto/>



Saúde e Segurança: Curta essa ideia!
De 17 à 21 de Outubro de 2016.
Mais informações em breve!