



## 26 de Abril: Dia Nacional do Combate à Hipertensão Arterial.

A hipertensão atinge mais de 17 milhões de brasileiros e é caracterizada por níveis elevados de pressão arterial.

A pressão arterial (a força com que o coração bombeia o sangue pelos vasos sanguíneos) considerada ideal é igual ou inferior a 12 x 8. Com a pressão arterial superior a 14 x 9, o indivíduo pode ser considerado hipertenso e estar propenso a sofrer infarto do coração e acidente vascular cerebral, entre outras complicações.

Geralmente os hipertensos não apresentam sintomas. Contudo, quando a pressão alta não é controlada, podem surgir sintomas como dor de cabeça, tontura e zumbido nos ouvidos.

A hipertensão arterial não tem cura, mas pode ser controlada com remédios e algumas melhorias no estilo de vida. As práticas a seguir podem auxiliar na prevenção e no controle desta doença:

- Evite o consumo excessivo de sal. O sal de cozinha contém sódio, substância que retém líquido no corpo, aumentando a pressão arterial;
- Evite o consumo de gorduras. O excesso de gordura no corpo pode dificultar a passagem do sangue pelos vasos sanguíneos, o que aumenta a pressão arterial;

- Consuma alimentos ricos em cálcio e potássio, como leite e banana, uma vez que equilibram os níveis de água e sódio do corpo, controlando a pressão arterial;

- Não abuse das bebidas alcoólicas, pois possuem etanol, substância que pode lesionar o coração, impedindo seu funcionamento normal. O consumo de bebidas alcólicas em jejum pode aumentar a pressão arterial e os riscos de se tornar hipertenso;

- Pratique atividades físicas regularmente. Esta prática controla o estresse, o peso e reduz os níveis de gordura no organismo.

É importante consultar seu médico regularmente e medir sua pressão em todas as consultas, pois uma única medida de pressão elevada não indica hipertensão arterial.

