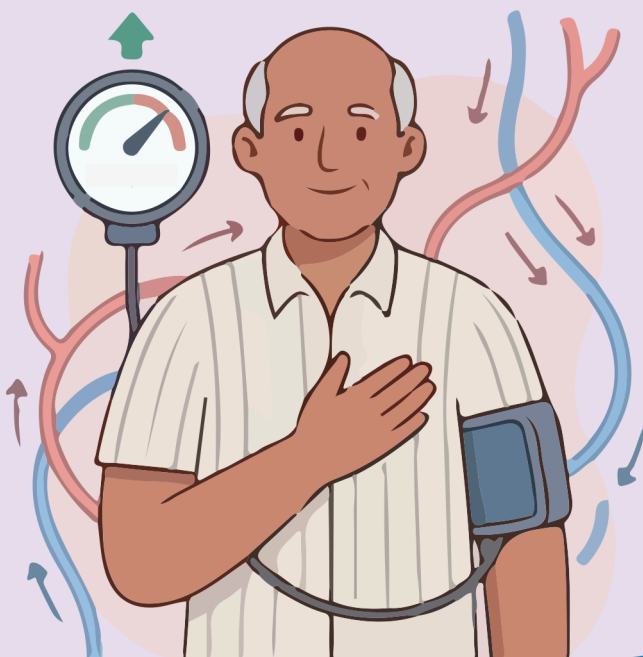


GUIA DE CUIDADOS

Hipertensão



O que é?

É quando o sangue faz muita força para passar pelas veias, o que chamamos de "pressão alta". Ela costuma ser silenciosa, por isso o cuidado deve ser constante.

Sinais de Alerta (Sintomas):

- Dores de cabeça constantes.
- Tontura ou visão com "pontinhos brilhantes".
- Zumbido no ouvido.
- Dor no peito.

Fatores de Risco:

- Consumo alto de sal.
- Estresse e ansiedade.
- Uso de cigarro e bebidas alcoólicas.

Como tratar/Prevenir:

- Reduza o sal na comida e evite produtos industrializados.
- Mantenha o peso sob controle.
- Meça sua pressão regularmente e não pare o remédio por conta própria.

Dica de Ouro: Menos sal, mais vida. Use o saleiro com moderação!