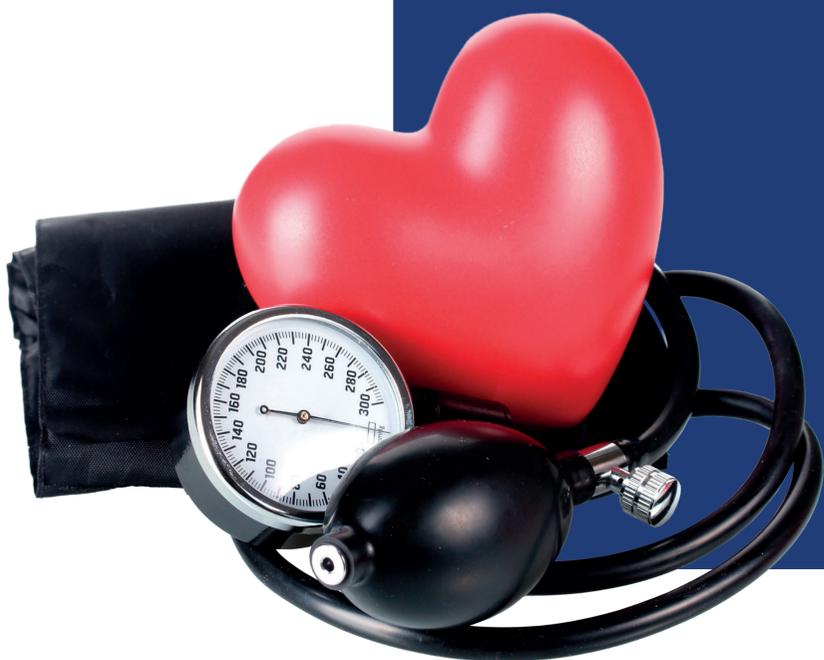


HIPERTENSÃO ARTERIAL

Ocorre quando a pressão que o sangue exerce sobre os vasos sanguíneos permanece acima do normal (12x8).



COMO A PRESSÃO ARTERIAL DANIFICA AS ARTÉRIAS

1 - Provoca atrito e danifica as camadas mais finas

2 - Provoca a formação de coágulos e leva ao acúmulo de gordura (colesterol), podendo resultar em um infarto



Meça regularmente a sua pressão arterial. Se seus números estiverem elevados, procure seu médico de confiança;



Faça das frutas e vegetais a base de sua alimentação;



Pratique exercícios físicos regulares. Cerca de 30 minutos por dia são benéficos;



Evite o consumo de alimentos embutidos, fritos, gordurosos e diminua o sal;



Não fume e modere o consumo de bebidas alcoólicas;



Gerencie o estresse.