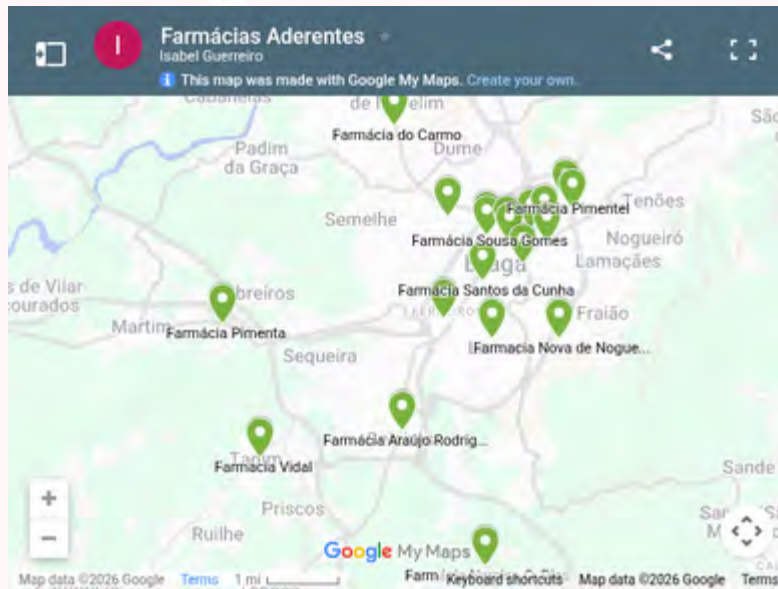
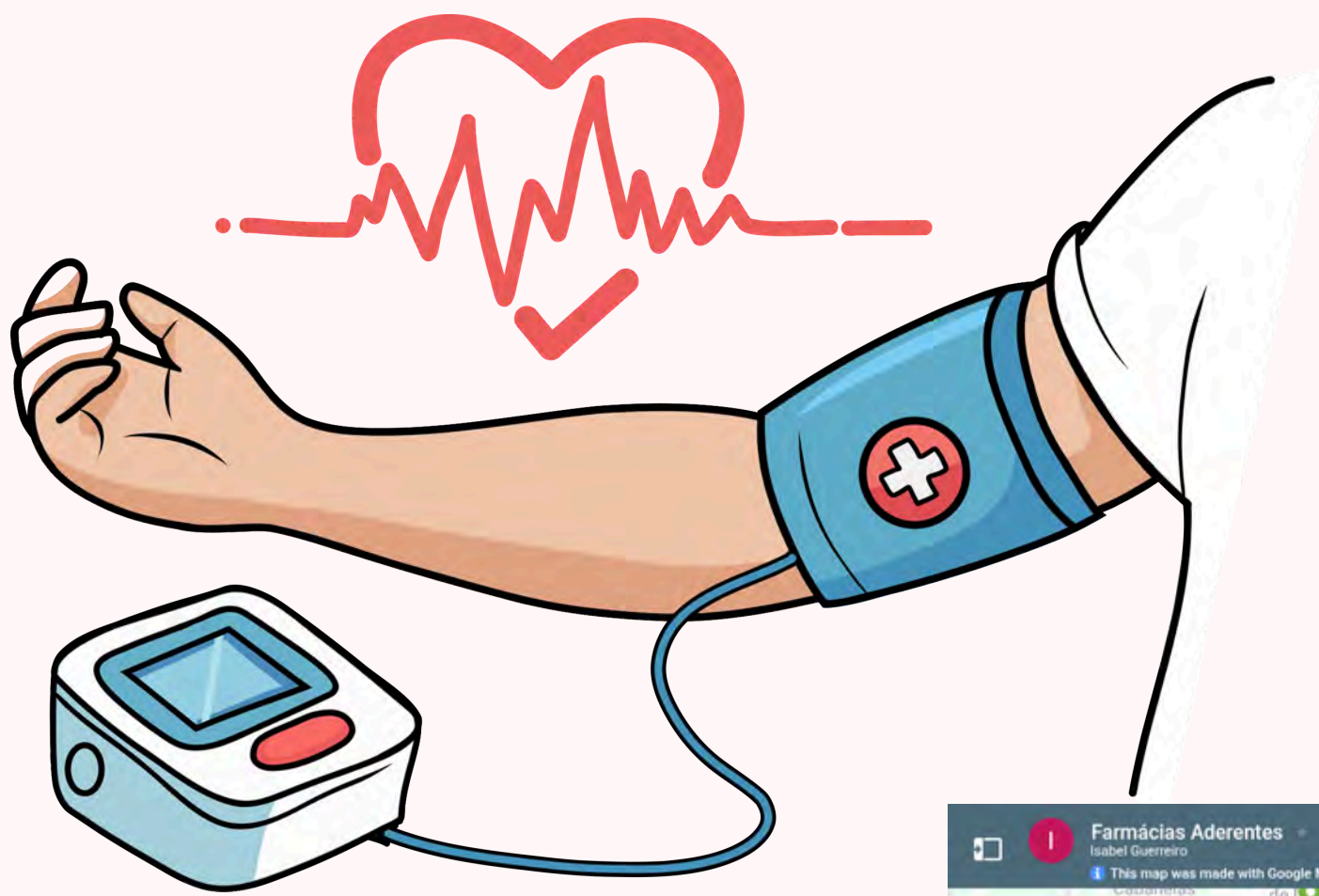


Dia Mundial da Hipertensão

- 17 de maio



Rastreio gratuito
em mais de 20
farmácias do
concelho de Braga
(**ver link**) durante
o mês de maio e
no dia **23/5**, no
Mercado
Municipal.

A **hipertensão** é a principal causa de doença cardiovascular e de morte prematura em todo o mundo, sendo que 40% da população portuguesa é hipertensa.



A **tensão arterial** resulta da **pressão que o sangue exerce sobre as paredes das artérias**. Vários fatores, de cariz genético ou ambiental, contribuem para o aumento da tensão, podendo culminar em hipertensão arterial.

O consumo excessivo de sal é uma das principais causas para o desenvolvimento desta patologia.

Riscos	Prevenção e Tratamento
Enfartes de miocárdio	Reduzir a ingestão de sal
Acidentes vasculares cerebrais (AVC)	Optar por uma dieta equilibrada
Derrames cardiovasculares	Evitar o uso nocivo do álcool
Insuficiência cardíaca	Praticar atividade física de forma regular
Insuficiência renal	Manter um peso corporal saudável
Diabetes	Evitar o uso de tabaco
Cegueira	Tomar, regularmente, os medicamentos

