

# Dia Mundial da Hipertensão: como cuidar da saúde

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de um bilhão de pessoas em todo o mundo são hipertensas. A hipertensão pode causar diversas complicações como: ataques cardíacos e acidente vascular cerebral.

Por isso, a hipertensão é tão importante que o dia Mundial da Hipertensão é celebrado hoje, 17 de maio.

## Definição de Hipertensão

A Hipertensão é definida como pressão que se mantém elevada, maior ou igual a 140 x 90 mmHg.

O principal fator de risco para doenças cardiovasculares e cerebrovasculares é a pressão persistentemente elevada. Ou seja, ela é responsável pelas principais causas de morte no Brasil e no mundo.

## Medidas de prevenção para Pressão arterial Elevada

As medidas de maior impacto na saúde do paciente hipertenso é a **prevenção e orientações** sobre hábitos de vida saudáveis. Veja as seguintes medidas para prevenção e promoção à saúde:

- Prática de atividade física regular;
- Boa alimentação e controlar o uso de sal na alimentação;
- Evitar ou abandonar o fumo;
- Controlar o consumo de bebidas alcoólicas;
- Controle da glicemia e o diabetes.

## Prevenção diante da Pandemia pelo COVID-19

Com o isolamento social e diversas notícias sobre a Pandemia, pode ocorrer alterações na pressão arterial devido a diversos fatores: má alimentação, ausência de práticas de atividades físicas e principalmente ansiedade/ estresse.

Por isso, é muito importante as medicações para o controle da pressão arterial corretamente e se possível, realizar a aferição da pressão arterial em casa.

Existem algumas outras medidas que ajudam no controle da pressão durante esse período, como: reduzir o estresse, conversar com os amigos, ler um bom livro, praticar meditação e exercícios físico em casa, adotar boa alimentação e ter um sono regular.

Mesmo diante do momento em que vivemos, é indispensável continuarmos cuidando da saúde de quem amamos e mantendo o controle das doenças crônicas como a Pressão arterial.

Lyz Tavares, estagiária de medicina da [Conexa Saúde](#).