

SE ELE PARAR, VOCÊ PARA

Preste atenção na saúde do seu coração.
O preço do descuido pode ser fatal.

A hipertensão aumenta a pressão do sangue, causando dores de cabeça na região da nuca, cansaço, tonturas, visão turva, sangramento nasal, dores no peito, falta de ar e fraqueza de um lado do corpo. Ela pode atingir qualquer pessoa, de qualquer faixa etária, raça, peso ou condição.

Evitar a ingestão de sal, álcool e cigarro, praticar atividades físicas moderadas como andar de bicicleta, correr e caminhar, diminuem a pressão sanguínea e trazem benefícios à sua saúde física e mental.



Para saber qual atividade física é a melhor para você, converse com seu médico e realize os exames de avaliação ergométrica e cardíaca.

