



Associação Portuguesa do Doente Hipertenso

Sou Hipertenso Saiba como viver com a Hipertensão

Se é hipertenso, é importante adotar medidas para baixar a pressão sanguínea, melhorar a sua qualidade de vida e, deste modo, reduzir o risco de doença cerebrovascular.

Aqui estão algumas dicas APDH.

1. Acompanhamento Médico Regular:

- Consulte um médico regularmente para monitorizar a sua pressão arterial e, se necessário, ajustar o seu tratamento.
- Siga corretamente as orientações médicas, inclusive no uso correto dos medicamentos prescritos.

2. Mudanças na Alimentação:

- Reduza o consumo de sal: o sódio é um dos principais responsáveis pelo aumento da pressão arterial. Opte por temperos naturais como ervas, alho e cebola.
- Aumente o consumo de frutas e vegetais: alimentos ricos em potássio ajudam a equilibrar os efeitos de sódio no corpo.
- Evite alimentos industrializados e processados tais como batatas fritas, aperitivos, enchidos, enlatados e “fast food”.
- Procure sempre produtos sem adição de sal e açúcar.
- Se tem o hábito ou necessidade de comer fora de casa prefira sempre ingredientes frescos e preparados com pouca gordura, pouco sal e sem excesso de molhos.

A APDH recomenda; Mantenha-se em movimento!



Associação Portuguesa do Doente Hipertenso

3. Controlo do Peso

- Manter o peso saudável é essencial. Se estiver acima do peso ideal, uma perda moderada pode, por si só, ajudar a baixar a pressão arterial.

4. Prática de Atividade Física

- Exercícios regulares, como caminhadas, ciclismo ou natação, podem ajudar a reduzir a pressão arterial. Mas não se esqueça que é importante procurar orientação médica antes de iniciar qualquer atividade física.

5. Controle do Stress

- Técnicas de relaxamento, como meditação, yoga ou respiração profunda, podem ajudar a diminuir o stress e consequentemente, baixar a pressão arterial.

6. Evite o Álcool e Pare de Fumar

- O consumo de álcool e o tabagismo podem aumentar a pressão arterial e elevam o risco de doenças cardiovasculares.

7. Monitorização em Casa

- Ter um aparelho para medir a pressão arterial em casa, pode ser útil para através de medições regulares, verificar se o seu tratamento é eficaz.

DICA APDH: Seguir as orientações médicas e fazer pequenos ajustes no seu dia a dia é fundamental para evitar complicações a longo prazo.

A APDH recomenda; Mantenha-se em movimento!