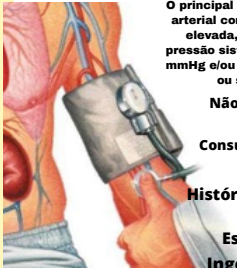


O que é/ prevalência

Hipertensão arterial controlada é quando uma pessoa diagnosticada com hipertensão arterial (pressão arterial elevada) consegue manter sua pressão arterial dentro de níveis considerados saudáveis através de medidas terapêuticas, como o uso de medicamentos prescritos pelo médico, mudanças no estilo de vida (como dieta equilibrada, atividade física regular, evitar tabagismo e excesso de álcool), monitoramento regular da pressão arterial e acompanhamento médico contínuo. O controle da hipertensão arterial é importante para prevenir complicações como doenças cardíacas, renais e cerebrais. É importante lembrar que a hipertensão arterial é uma condição crônica que requer cuidados e acompanhamento constante, mesmo quando a pressão arterial está controlada.



Hipertensão Arterial Controlada

Como diagnosticar e melhorar a qualidade de vida da pressão arterial.

Fatores de risco

O principal fator de risco da hipertensão arterial controlada é a pressão arterial elevada, que é definida como uma pressão sistólica igual ou superior a 140 mmHg e/ou uma pressão diastólica igual ou superior a 90 mmHG.

Não praticar atividade física regular.

Consumir álcool de forma exagerada.

Histórico de hipertensão na família.

Estresse crônico.

Ingerir muito sal.

Tabagismo.

Pressão máxima entre 130 e 139: Atenção A sua pressão pode estar no limite.

Pressão menor que 130/85: Sua pressão está normal.

Pressão menor ou igual a 120/80: Parabéns - Sua pressão arterial está ótima.

Diagnostico

É fundamental o diagnóstico precoce. obtido por meio da aferição da pressão.

É importante aferir a pressão regularmente para que, a qualquer sinal de alteração a pessoa procure um medico.

Importante ressaltar que o diagnóstico deve ser feito por um profissional de saúde e que, em alguns casos, exames complementares podem ser necessários para avaliar a presença de lesões em órgãos-alvo, como coração, rins e vasos sanguíneos.