

# Comunica UNIRIO



Informativo da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro destinado aos servidores

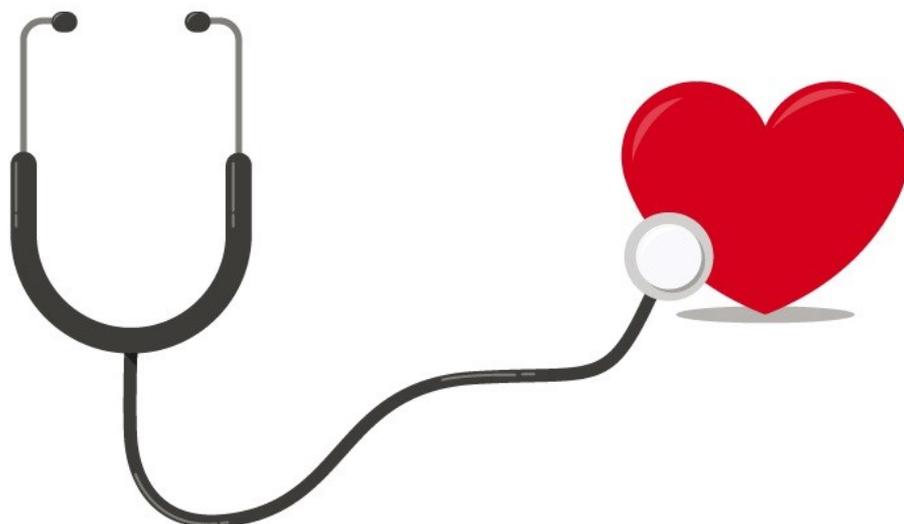
Coordenadoria de Comunicação Social— 26 de abril de 2017

## Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial - 26 de abril

A Hipertensão Arterial aumenta as chances de ocorrência de infarto do coração, Acidente Vascular Cerebral, Insuficiência Cardíaca, além de outras complicações. Por isso, previna-se!

### Fique ligado nestes fatores de risco:

- Hábitos alimentares irregulares com elevado consumo de sal e produtos industrializados;
- Sobrepeso e obesidade que aceleraram em até 10 anos o aparecimento da hipertensão;
- Tabagismo;
- Diabetes;
- Envelhecimento.
- Hereditariedade: quem tem o pai ou a mãe com hipertensão tem 30% de chances de se tornar hipertenso. Se a herança é bilateral, o risco da hipertensão aumenta para até 50%. Neste caso, quem é filho de hipertensos deve fazer avaliações médicas periódicas;



Cuide de sua alimentação e evite várias doenças.

Referência: Copesi (Comissão Permanente de Sustentabilidade Institucional/UNIRIO)



Siga-nos no Twitter: @comunicaunirio