

Mitos e Verdades sobre **HIPERTENSÃO**

A hipertensão, também conhecida como pressão alta, é uma condição médica que afeta milhões de pessoas ao redor do mundo. Neste infográfico, vamos desmistificar alguns mitos comuns e apresentar as verdades sobre essa doença, a fim de esclarecer dúvidas e ajudá-lo a cuidar melhor de sua saúde. A informação é uma aliada poderosa na prevenção e tratamento da hipertensão.

MITO 1

Só pessoas idosas têm hipertensão

Verdade

A hipertensão pode afetar pessoas de todas as idades, incluindo crianças e jovens adultos. No entanto, é verdade que a incidência aumenta com a idade, sendo mais comum entre os idosos.



MITO 2

A hipertensão não tem sintomas

Verdade

Embora muitas pessoas com hipertensão não apresentem sintomas, algumas podem experimentar dores de cabeça, tonturas, e até fadiga. É importante monitorar regularmente a pressão arterial, mesmo na ausência de sintomas.



MITO 3

Exercícios físicos não ajudam no controle da hipertensão

Verdade

A prática regular de exercícios físicos ajuda na redução e controle da pressão arterial, sendo um fator importante na prevenção e tratamento da hipertensão.



MITO 4

Pessoas hipertensas precisam evitar totalmente o sal

Verdade

O consumo excessivo de sal pode agravar a hipertensão, mas não é necessário eliminar completamente da alimentação. O ideal é reduzir a quantidade e optar por temperos naturais no preparo das refeições.



MITO 5

Uma vez diagnosticado, o tratamento para hipertensão é para a vida toda

Verdade

Dependendo do caso, é possível que o paciente consiga controlar sua pressão arterial com mudanças no estilo de vida, e eventualmente pode não necessitar mais de medicamentos. No entanto, é crucial seguir as orientações médicas e não interromper o tratamento sem autorização do profissional.



A hipertensão é uma doença que pode ser prevenida e controlada com um estilo de vida saudável e acompanhamento médico adequado. Neste infográfico, abordamos alguns mitos e verdades sobre essa condição, esperando fornecer informações valiosas e contribuir para o bem-estar de nossa comunidade. O HSM Uberaba está comprometido em auxiliar você a cuidar da sua saúde e a de sua família. Acompanhe nossas redes para mais conteúdos sobre saúde.