



Prevenção

Seis passos para reduzir o risco de um AVC

1. Conheça os seus próprios fatores de risco: pressão alta, diabetes, colesterol alto.
2. Seja ativo e faça atividade física regularmente.
3. Mantenha uma dieta saudável rica em frutas e vegetais e com pouco sal, para se manter saudável e com pressão sanguínea baixa.
4. Limite o consumo de álcool.
5. Evite o hábito de fumar. Se você é fumante, procure ajuda e pare imediatamente.
6. Aprenda a reconhecer os sinais de alerta do AVC.

Cuidados com o sal

1. Recomenda-se que o consumo de sal seja reduzido para menos de 5 g por dia para reduzir o risco de ter um Acidente Vascular Cerebral.
2. O sal aumenta nossa pressão sanguínea.
3. Quanto maior a nossa pressão sanguínea, maior nosso risco de AVC.
4. Os adultos devem consumir menos de 5 g de sal ao dia, e as crianças ainda menos.
5. É particularmente importante que crianças não consumam muito sal pois a pressão sanguínea pode começar a aumentar na infância.
6. O sal está em alimentos do dia a dia como o pão, molho, queijo e carne processada, bem como o sal que acrescentamos na mesa e durante o preparo dos alimentos.
7. Reserve um tempo para se acostumar a reduzir o sal na alimentação, e você apreciará tanto quanto, senão mais, que o alimento salgado.