

Novembro/2011

COMO EVITAR O AVC

29 de Outubro dia mundial de combate ao AVC

Antes de saber como prevenir o acidente vascular cerebral (AVC), é preciso saber quais os fatores de risco da doença. Em primeiro lugar, vem o histórico familiar. "Pessoas cujos pais ou avós tiveram AVC precisam ter mais cuidado", afirma o neurologista Rubens Gagliardi, da Santa Casa de São Paulo. Prevenção reduz em 60% risco de AVC

O que é o AVC e como tratar

O médico explica que existem doenças de base, chamadas de comorbidades, que também complicam o quadro. São elas a **hipertensão, diabetes e colesterol elevado**. "Nestes casos, é preciso combater os fatores de risco e fazer exames específicos com acompanhamento médico", acrescenta.

Estresse, obesidade, tabagismo e sedentarismo são outros fatores de risco. Além disso, a chance de um AVC aumenta com a idade.

Veja dicas para se prevenir do AVC:

- Mantenha a pressão arterial sob controle.
- Evite o consumo de sal em excesso.
- Modere a ingestão de bebidas alcoólicas.
- Não fume.
- Controle o peso.
- Tenha uma alimentação saudável: evite gorduras e frituras, coma bastante frutas, verduras e fibras.
- Pratique exercícios físicos regularmente.
- Evite o estresse: faça atividades relaxantes como uma caminhada ao ar livre, conversar com amigos, passear com o cachorro, etc.

Mais informações visite nosso site: www.brbsaude.com.br