



FATORES DE RISCO DO AVC

Controle da pressão sanguínea.

Metade de todos os AVCs são relacionados a hipertensão arterial. Saber a sua pressão arterial e controlá-la adequadamente, com mudanças no estilo de vida e medicamentos adequados, ajudará a reduzir o risco de um AVC.

@acaoavc



Exercícios 5 vezes por semana.

Pelo menos um terço de todos os AVCs acontecem em pessoas que não se exercitam regularmente - 20 a 30 minutos de exercício moderado cinco vezes por semana podem ajudar a reduzir o risco de AVC.

**AVC: NÃO DEIXE
QUE SEJA VOCÊ**



@acaoavc



Siga uma dieta balanceada.

Quase um quarto de todos os AVCs estão relacionados a uma dieta inadequada. Se alimentar de uma dieta com muitas frutas frescas, vegetais e reduzir o consumo de comidas processadas pode ajudar a reduzir o risco de AVC.

@acaoavc



Reduza o seu colesterol.

Mais de um quarto de todos os AVCs estão relacionados à níveis altos de “colesterol ruim” ou LDL. Comer alimento com baixa gordura saturada, evitar comidas processadas e exercícios ajudarão a reduzir o risco de AVC. Se você não puder manter um nível de colesterol saudável, visite um médico.

@acaoavc



Mantenha um peso saudável.

Quase um quinto de todos os AVCs estão relacionados ao sobrepeso e obesidade. Manter um índice de massa corporal (IMC) ou relação cintura-quadril saudável pode ajudar a reduzir o risco de AVC.

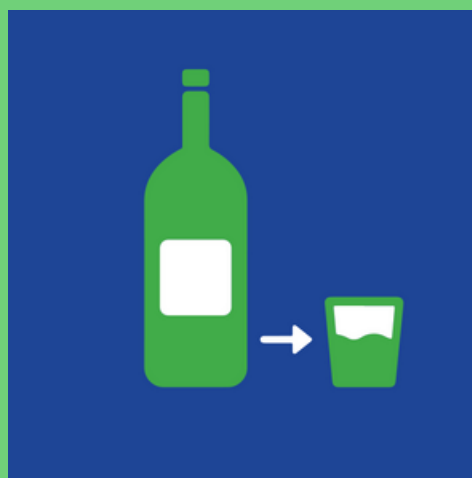
@acaoavc



Pare de fumar e evite ambientes com exposição ao fumo passivo.

Quase um a cada dez casos de AVC está relacionados à fumar. Parar de fumar reduzirá o seu risco de ter um AVC e das pessoas próximas a você. Pedir auxílio para largar esse hábito de fumar aumentam suas chances de sucesso.

@acaoavc



Reduza a ingestão de bebida alcoólica.

Mais de 1 milhão de casos de AVC estão relacionados ao consumo excessivo de bebidas alcoólicas. Caso você consuma bebidas alcoólicas, mantenha um limite de 1 a 2 unidades por dia.

@acaoavc



Identifique e trate a fibrilação atrial.

Pessoas com fibrilação atrial são 5x mais propícias a terem um AVC do que a população no geral. Se você estiver acima de 50 anos converse com seu médico sobre exames para fibrilação atrial e caso você tenha pergunte por tratamentos que podem reduzir o risco do AVC.

@acaoavc



Administre bem sua diabetes.

Caso você seja diabético você tem maior propensão a um AVC. Diabetes e AVC também compartilham de fatores de risco como dieta não saudável e sedentarismo. Caso você tenha diabetes converse com seu médico sobre como reduzir as chances de ter um AVC.

@acaoavc



Administre o stress e a depressão.

Quase um a cada 6 AVCs estão relacionados a uma boa saúde mental. Administrar o stress, depressão, raiva e ansiedade são todos muito importantes para reduzir as chances de risco de AVC.

@acaoavc