Best Doctors®

DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO

29 de setembro

Todos os dias somos bombardeados com as "escolhas saudáveis" que devemos fazer, mas mesmo assim, no final do dia faltamos à aula do ginásio e jantamos *fast food*.

Para ter um **coração mais saudável** a **Best Doctors** relembra

Não fumar

25
Máximo de Índice de Massa Corporal (kg/m^2)

140/90
valores de pressão arterial máxima no sangue (mmHg)

6-8 horas
mínimo de sono

30 minutos
de exercicio fisico
7 dias
por semana

EM QUE SITUAÇÕES O **CORAÇÃO** FAZ MAIS ESFORÇO?

ESFORÇOS FÍSICOS

ANSIEDADE

STRESS

Nestas situações, quando o organismo precisa de mais alimento e oxigénio, o coração tem a capacidade de se adaptar, bombeando até quatro vezes mais sangue do que em estado de repouso.

4x mais sangue

Em repouso:
são bombeados 5 litros de sangue por minuto

Em esforço:
podem chegar a ser bombeados 20 litros de sangue por minuto

Os principais factores de risco cardiovascular

Sedentarismo · Tabagismo · Hipertensão · Stress · Obesidade · Diabetes · Dislipidemia

+60% dos portugueses têm um e dois fatores de risco

No inquérito divulgado em fevereiro de 2014, pela Associação Portuguesa de Intervenção Cardiovascular (APIC)

77%
sabe que o enfarte é diferente do acidente vascular cerebral (AVC)

16%
indicaram não haver diferenças entre ambos

24%
responderam corretamente sobre a sintomatologia do enfarte.

95%
reconhecem que, se estiverem perante uma situação de enfarte devem ligar o número de emergência médica (112), mas apenas 38% o faz

42%
taxa de mortalidade por enfarte agudo do miocárdio,
segundo os últimos dados recolhidos em Portugal

+4%
da população com mais de 25 anos sofre de insuficiência cardíaca

Morrem 35 pessoas por dia em Portugal
por doenças cerebrovasculares, incluindo o AVC.
Quase o triplo das mortes por enfarte agudo do miocárdio.
Duas pessoas chegam, por hora, aos hospitais com AVC.

www.askbestdoctors.com