

Envelhecer de forma saudável: Proteger o seu coração



O que faz o coração e por que motivo é tão importante?

- ✓ Músculo muito importante no corpo — mantém o corpo vivo!¹
- ✓ Fornece oxigénio e nutrientes a todo o corpo¹
- ✓ Bate cerca de 100 000 vezes por dia¹
- ✓ Bombeia até 7500 litros de sangue diariamente¹

O que pode acontecer ao coração à medida que envelhecemos?

Insuficiência cardíaca (IC) é quando o coração deixa de bombear sangue no corpo tão bem quanto devia.² Pode acontecer de forma repentina ou mais lentamente ao longo de meses ou anos, e causar problemas a outros órgãos no corpo.²⁻⁵



1 em cada 5 pessoas vai desenvolver IC ao longo da sua vida²



>64 milhões pessoas são afetadas pela IC mundialmente²



50% das pessoas morre num período de 5 anos desde o seu diagnóstico de IC²

Principais sinais e sintomas^{2,3}



- Falta de ar ao praticar exercício físico ou na posição deitada
- Tosse ou respiração sibilante
- Cansaço, fadiga, fraqueza
- Inchaço dos pés, tornozelos, pernas e abdómen



Note que a insuficiência cardíaca pode afetar pessoas de qualquer idade.² Se apresentar algum destes sintomas, fale com o seu médico.



O que podemos fazer para manter o coração saudável?

Controlar os fatores de risco

Manter a **pressão arterial** abaixo de 140/90 mmHg⁴ salvo se o médico definir um objetivo diferente

Manter os **níveis de colesterol** gerais em 5 ou menos⁶ salvo se o médico definir um objetivo diferente

No caso de ter **diabetes**, manter os níveis de glicose no sangue perto do objetivo¹ definido pelo médico ou enfermeiro

Deixar de fumar¹

Reduzir o stress^{1,2}



Implementar um estilo de vida saudável

Seguir uma alimentação **saudável e equilibrada** constituída por 5 porções de fruta e vegetais por dia e menos de 5 g de sal⁷

Ser mais ativo e tentar fazer **150 min (2,5 horas) de atividade física por semana**¹

Tomar os medicamentos conforme prescrito pelo médico¹

Consultar o seu médico para fazer **exames regulares**



O que podemos fazer se desenvolvermos insuficiência cardíaca?

Controlar os fatores de risco, **manter um estilo de vida saudável** e seguir os conselhos do médico pode fazer uma grande diferença.²

Pode ser usada medicação para controlar sintomas e abrandar a progressão da IC.⁸

O seu médico vai ajudá-lo/a a encontrar a **medicação certa para controlar a sua doença.**

É importante tomar a sua medicação conforme prescrito pelo seu médico.¹

Para obter informações mais específicas sobre como manter o seu coração saudável, ou para saber como a doença cardíaca pode ter impacto nos seus rins, visite o nosso sítio web do Dia Mundial da Segurança do Paciente 2022



Esta infografia foi criada pela Bayer para fins educativos.

Note que as informações aqui fornecidas são informações gerais; consulte o seu médico para obter aconselhamento específico.

Referências

- World Heart Federation. What is Cardiovascular Disease. Disponível em: <https://world-heart-federation.org/what-is-cvd/>. Último acesso: maio de 2022.
- World Heart Federation. Heart Failure. Disponível em: <https://world-heart-federation.org/what-we-do/heart-failure/>. Último acesso: maio de 2022.
- British Heart Federation. Heart Failure. Disponível em: <https://www.bhf.org.uk/information-support/conditions/heart-failure>. Último acesso: maio de 2022.
- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Disease. Heart Disease & Kidney Disease. Disponível em: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/heart-disease>. Último acesso: maio de 2022.
- National Kidney Foundation. Heart Failure and CKD. Disponível em: https://www.kidney.org/sites/default/files/Heart_Failure_and_CKD_2018.pdf. Último acesso: maio de 2022.
- NHS. Cholesterol Levels. Disponível em: <https://www.nhs.uk/conditions/high-cholesterol/cholesterol-levels/>. Último acesso: maio de 2022.
- World Heart Federation. Healthy Diet. Disponível em: <https://world-heart-federation.org/what-we-do/healthy-diet/>. Último acesso: maio de 2022.
- NHS. Heart Failure. Disponível em: <https://www.nhs.uk/conditions/heart-failure/>. Último acesso: maio de 2022.

