

PREVENÇÃO AVC

Seis passos para evitar o AVC

1. Conheça o seu risco pessoal: tensão arterial elevada, diabetes, colesterol elevado.
2. Seja fisicamente ativo, exercite-se com regularidade.
3. Evite o excesso de peso, faça uma alimentação saudável.
4. Limite o consumo de bebidas alcoólicas.
5. Evite o fumo do cigarro. Se fuma, procure ajuda para parar!
6. Aprenda a reconhecer os sinais de alerta do AVC e como agir.



Num AVC, tempo perdido é cérebro perdido. Aja RÁPIDO aos primeiros sinais de AVC:

SINAIS DE ALERTA AVC



1. O aparecimento súbito de desvio da boca;

2. A diminuição da força ou alteração da sensibilidade nos membros (sensação de dormência ou de peso no braço e/ou perna);

3. A dificuldade na fala;

4. Alterações da visão;

5. Dor de cabeça intensa (sem causa aparente);

6. Desequilíbrio.