

## Saúde, seu dia mundial!

A Organização Mundial da Saúde OMS dedica o dia 07 de abril para um alerta a todos nós sobre temas da Saúde, nesse ano 2013 a chamada é para a [hipertensão arterial](#).



Lembra OMS: um em cada 3 indivíduos adultos de nosso planeta padece de hipertensão arterial. Esta doença, no ano de 2008, foi causa direta de mais de 17,3 milhões de óbitos no mundo - 30% do total das mortes ocorridas nesse ano. Esclarece que 80% das Infartos do miocárdio precoces e AVC podem ser evitados. O quadro é mesmo de alarmar, continuando nestas bases de dados estatísticos no ano 2030 - que não está assim tão distante - mais de 23,3 milhões de pessoas poderão morrer por esta causa.

Todos temos noções de que este quadro é mesmo sombrio, difícil é admitir que individualmente nós possamos ser sua vítima; é um compreensível mecanismo de defesa esse nosso de não dar ouvidos ou de tapar os olhos. A avestruz é tida como mestra nessa arte e por vezes o perigo passa, mas mesmo sem ver pode ser atropelada!

Então o que fazer? Neste nosso mundo conectado, com tanta informação boa, tanta gente bem intencionada trazendo esclarecimentos e conselhos, semelhantes ao que aqui encontra, uma atitude de avestruz é inconcebível.

Aqui mesmo resumidamente apresentei uma [síntese](#) do que fazer. Um dado importante: deixar de fumar é uma das medidas higiênicas mais salutares no que tange a diminuição do risco de doença cardiovascular (infarto e AVC), reduzindo esse risco pela metade logo após o primeiro ano de parar de fumar.

Para aqueles que necessitam mais argumentos, suscintos de que o exercício físico do simples caminhar é um bom hábito a ser reaprendido, indico [42 razões para andar](#).

É necessário abolir o álcool em excesso, pelos grandes danos que causa em todo nosso organismo (cirroses, pancreatites, doenças neurológicas, hemorragias digestivas, varizes esofágicas, desnutrição por deficiência metabólica, câncer de variados órgãos, por exemplos). Todavia, são inúmeros os estudos que identificam no [vinho](#) propriedades muito benéficas aos vasos e coração. Não é sem razão que em todas as línguas quando brindamos com algum

vinho ou bebida espirituosa usamos termos correspondentes ao nosso SAÚDE!

Brindemos então. S A Ú D E



fonte: OMS, campanhas mundiais de saúde

em <http://www.who.int/campaigns/world-health-day/2013/es/index.html>