

# ESTILO DE VIDA



*Cuidados e conselhos práticos para um estilo de vida saudável.*

## VIAJAR EM ALTITUDE

Se não está habituado a altitudes elevadas deve **tomar algumas precauções**:

- Se tiver uma doença pulmonar ou cardiovascular pré-existente, aconselhe-se com o seu médico antes de decidir viajar.
- Para prevenir a doença de altitude, evite viajar diretamente para altitudes superiores a 2750 metros.
- Evite grandes esforços físicos e bebidas alcoólicas nas primeiras 24 horas de altitude elevada e reforce o consumo de água.
- Se não está habituado a altitudes elevadas deve tomar algumas precauções.

O viajante que, em altitude, desenvolve os **seguintes sintomas** deve procurar assistência médica:

- Sintomas de doença de altitude (dores de cabeça, náuseas e vômitos, irritabilidade e cansaço) com duração superior a 2 dias;
- Dificuldade respiratória de agravamento progressivo com tosse e cansaço;
- Sintomas neurológicos como ataxia ou alteração do estado de consciência.

*#bluepharma #bluepharmagenericos #genericos #saude #dgs #viajar #direcaogeraldesaude #portugal*

A yellow circular graphic with a white border, containing the text "...MAIS SAÚDE" in white, uppercase, sans-serif font. A small white horizontal line is positioned below the text.

...MAIS  
SAÚDE