Visita periódica ao médico é obrigatória

Mesmo pessoas que não tenham fatores de risco familiares devem observar certos cuidados básicos

Se o ministro Paulo Renato Souza, 49 anos, não observasse certos cuidados básicos em relação à sua saúde, a obstrução de suas coronárias —, que deu os primeiros sinais quando ele tinha 42 anos — certamente teria tido um avanço mais progressivo. “Os fatores de risco não se somam, se multiplicam”, adverte o cardiologista Antônio Chagas. Segundo ele, pessoas que não tenham fatores de risco familiares nem sintomas relacionados ao coração não devem desprezar, além dos cuidados, a visita periódica ao médico.

“A partir dos 30 anos, uma pessoa sem histórico familiar de doenças coronárias deve fazer ao menos uma visita anual ao cardiologista”, prescreve também o médico Eulógio Emílio Martinez Filho, da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). “Se houver predisposição familiar comprovada para o problema — o que requer uma investigação detalhada de parentes próximos e mais distantes —, as consultas devem ser bem menos espaçadas.”

O cardiologista Martinez chama atenção para outro dado: todo enfarte antes da sexta década de vida

é considerado prematuro e não deve ser desprezado a título de informação sobre a saúde familiar. Pessoas cujos familiares tenham diabetes ou qualquer outro distúrbio do metabolismo das gorduras devem redobrar os cuidados com o coração. Mesmo quem está livre desse problema não deve desprezar a dosagem dos níveis de lipídios (gorduras) no sangue.

Segundo Martinez, não só o colesterol alto é maléfico: valores muito baixos de uma subfração da substância e muito altos de um tipo de proteína que circula ligada ao colesterol também podem ter efeitos noci-

vos sobre o coração.

A proteção contra o stress é outro dado importante. “Existem pessoas jovens, na casa dos 40 anos, que enfartam apenas porque são ansiosas e estressadas, mesmo sem outros fatores de risco”, alerta Chagas. “O stress predispõe à hipertensão e altos níveis de adrenalina no sangue podem aumentar a excitabilidade elétrica do músculo cardíaco, provocando arritmias perigosas”, afirma Martinez.

O uso exagerado de medicamentos também pode ser nocivo. “Um remédio para desobstruir as narinas, por ter agentes vasoconstritores (diminui o calibre dos vasos sanguíneos), pode levar a alterações na pressão”, diz o médico Nelson Kasinski.

PROTEÇÃO
CONTRA
STRESS É
IMPORTANTE

xos de uma subfração da substância e muito altos de um tipo de proteína que circula ligada ao colesterol também podem ter efeitos noci-