

Hipertenso deve ter mais cuidado no inverno

No frio, o sistema nervoso determina maior contração dos vasos; além disso, há menor liberação de suor e acúmulo de sal no organismo

STELLA GALVÃO

O inverno deve trazer desconforto a pelo menos 15% da população brasileira que sofre de pressão arterial alta. "Quando há frio, o sistema nervoso libera impulsos que determinam maior contração dos vasos sanguíneos", explica a cardiologista Laura Roma. Essa operação, que do ponto de vista fisiológico visa aumentar a temperatura do corpo e torná-lo apto a resistir ao frio externo, determina uma elevação da pressão.

Também no inverno, há menor liberação de suor, menor perda de água e conseqüente acúmulo de sal no organismo. Isso porque o sal absorve a água e a deposita inclusive na parede das artérias, causando a formação de edemas ou inchaços localizados. Se a função renal estiver comprometida, em conseqüência da hipertensão, a pressão dispara. A proporção dos que desenvolvem a doença por herança genética é de 25%, mas há fatores de risco que estão diretamente ligados a estilo de vida: sedentarismo, estresse, obesidade, excesso de sal e álcool.

Trata-se de situações que propiciam maior rigidez dos vasos, induzindo o aumento da pressão sanguínea. No caso da pílula de uso contínuo, ocorre menor liberação de um hormônio responsável pela dilatação do vaso. O chefe do Grupo de Coronariopatias do Instituto do Coração, José Antonio Ramirez, lembra o fato de que no Brasil, estima-se que 80% dos hipertensos desconhecem ser portadores. E lista os sintomas, que somente aparecem na metade dos casos: dor de cabeça, tontura, peso no peito, falta de ar, cansaço injustificado e taquicardia. "Todas as pessoas com histórico familiar deveriam preocupar-se em medir a pressão, como também aquelas com algum sintoma", afirma.

A frequência das medições futuras para controle cabe ao médico definir, ele explica. Um dos recursos para diagnosticar o problema é o pressurômetro, um aparelho portátil que a pessoa porta ao longo do dia. O equipamento está disponível em centros como o Incor, Hos-



Márcia Zoet/AE

Exercício em família

Álvaro Pereira Pinto, de 76 anos, e seu filho Roberto: mudança radical de vida

pital São Paulo e Instituto de Cardiologia Dante Pazzanese. O diretor de projetos especiais da Dixtal, que produz o aparelho, Roberto Pereira Pinto, de 36 anos, soube que era portador do problema no ano passado. Ele toma medicação para manter a doença sob controle mas, a conselho médico, abandonou a vida sedentária e agora se exercita diariamente e cultiva hobbies.

O pai, Álvaro, de 76 anos, mudou radicalmente seu estilo de vida há 20 anos. Aposentado, ele pratica bocha, um jogo introduzido pela colônia italiana, sai para dançar duas vezes por semana e caminha 4 quilômetros por dia. "Nessas atividades, esqueço até a tontura", diz. A dieta de Álvaro não contempla sal, exceto na pizza semanal.

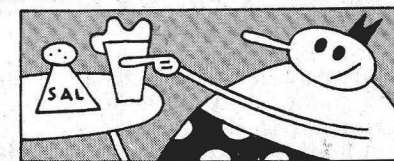
Em abril, chega ao Brasil um

novo medicamento de combate à hipertensão. A Amlodipina (princípio ativo) é a primeira droga de ação contínua durante 24 horas, regularizando a pressão nos horários de pico do aumento — entre 6h e 10h e às 20h — quando ocorrem as complicações da doença, como enfarte, derrame e até morte súbita por insuficiência cardíaca. Os médicos ressaltam que há pacientes que respondem bem ao tratamento não farmacológico, com baixo consumo de sal, controle do peso, do estresse e exercícios. O cardiologista Nabil Ghorayeb destaca a chamada hipertensão do jaleco branco, situação aflitiva por que passam os doentes ao ingressarem no consultório e que pode determinar um aumento artificial de pressão — os níveis consagrados são 14 por 9.

Reconheça e trate o problema

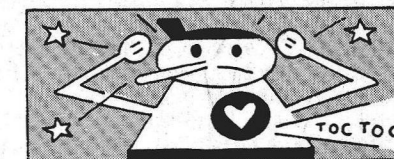
O que provoca

- Obesidade
- Sedentarismo
- Excesso de sal
- Stress
- Álcool
- Hereditariedade
- Uso de pílula anticoncepcional por longo período



Sintomas*

- Dor de cabeça
- Tontura
- Falta de ar
- Cansaço excessivo
- Taquicardia (batimento acelerado do coração)



Medidas de controle

- Exame anual da pressão. Se houver algum sintoma persistente, medir com mais frequência em serviços de saúde
- Evitar a automedicação. Somente o médico é capaz de identificar se uma pessoa é hipertensa
- Dieta pobre em sal, calorias e gordura animal
- Prática esportiva, principalmente caminhadas, bicicleta e natação

**Apenas metade das pessoas que tendem à hipertensão apresentam esses sintomas, o que aumenta a importância da medição periódica.*