



Controle a saúde com o computador

LAWRENCE J. MAGID
Los Angeles Times/AE

Microcomputadores podem ajudar a criar sem grandes dificuldades belos corações para o Dia dos Namorados. Infelizmente, porém, para fanáticos do PC, como eu, digitar e mover um mouse não ajudam muito a manter fortes os corações que realmente importam, e que são os que batem em nossos peitos.

Seja como for, seu PC, com alguns softwares e hardwares especiais, pode colaborar para que seu coração de verdade, e o resto do corpo, sejam vigiados para que possam continuar em forma. Um modo de manter o coração saudável é controlar a pressão sanguínea. A hipertensão, ou a pressão alta do sangue, pode provocar um ataque cardíaco, ou um derrame, se não houver o tratamento adequado, e para a maioria das pessoas o único jeito de saber isso é checando.

Embora a frustração com os computadores e com programas de software difíceis de assimilar pos-

sa facilmente elevar a pressão sanguínea, há uma ferramenta de computador que ajuda a monitorá-la. É o Dynapulse 200M, uma peça que pode ser plugada na porta serial de um PC ou Mac para medir e gravar a pressão e o ritmo da pulsação.

Você pode medir a pressão com o Dynapulse 200M, um equipamento acoplado ao seu computador

Como o kit de pressão sanguínea usado pelos médicos, o equipamento vem com um manguito que temporariamente restringe o fluxo de sangue em seu braço. Em vez de ouvir, com o uso de estetoscópio, o equipamento mede a pressão do sangue e a pulsação e envia as informações para a tela do com-

putador. Pode-se, então salvar a informação, arquivando-a num disco, e montar um gráfico de como sua pressão e os batimentos cardíacos evoluem com o tempo.

Não sou um especialista em medicina, mas eu próprio e alguns membros de minha família testamos o equipamento durante semanas e comparamos essas informações com os resultados de um equipamento convencional. A pressão do sangue pode variar de tempos em tempos. Mas os resultados que registrei com o Dynapulse foram geralmente consistentes com os que coletei com métodos convencionais.

Embora seja interessante ver a própria pressão sanguínea automaticamente, the Dynapulse, com um preço para varejo sugerido em US\$ 179 e um preço com desconto de cerca de US\$ 120, representa um gasto considerável. Uma opção mais barata é usar um aparelho manual de medir pressão, que pode ser comprado a aproximadamente US\$ 30, e um programa de planilha para monitorar os números.