

O terror da pressão alta

Doença atinge 15 milhões de pessoas e não tem cura, mas pode ser tratada

FLÁVIA FOREQUE

Metade dos brasileiros tem a doença e não sabe. Isso significa um grupo de 15 milhões de pessoas que, sem receber orientações médicas, não muda hábitos alimentares, não pratica atividade física com frequência ou toma medicamento específico. Devido à ausência de sintomas, outros milhões abandonam o tratamento, mesmo conscientes dos malefícios provocados pela doença. Conhecida entre os médicos como “doença silenciosa”, ela pode causar desde insuficiência cardíaca até derrame cerebral.

Os dados do Ministério da Saúde alertam para os riscos da hipertensão ou pressão alta, como é popularmente conhecida. A doença caracteriza-se pelo aumento da pressão provocada pelo sangue na parede das artérias. O coração bombeia o sangue para os demais órgãos do corpo por meio desses tubos e quando o líquido exerce pressão acima do normal nas paredes das artérias, é sinal de hipertensão.

Vale ressaltar que durante o dia é comum ter pressão alta em determinados momen-



Aferir a pressão arterial é a melhor forma de detectar presença da hipertensão ou pressão alta

tos, como na prática de exercícios ou em situação de estresse. O hipertenso, no entanto, permanece com a pressão alta independente da atividade desenvolvida.

A doença pode ser provocada por má formação dos vasos, mas a grande maioria dos pacientes sofre de pressão alta devido à herança familiar ou hábitos não muito saudáveis. É o caso de Gilberto Danzmann, 60 anos, cujo histórico familiar o alertou para a doença. O pai, hipertenso, morreu aos 51 anos vítima de derrame cerebral. Há cerca de dez anos ele resolveu seguir orientações médicas e mudar hábitos alimentares.

“A gente só começa a ter cuidado com a saúde quando o médico chama a atenção”, afirma. Hoje ele toma um comprimido por dia e pratica hábitos saudáveis: faz caminhadas pelo menos três vezes na semana, evita gordura nos alimentos e o consumo excessivo de bebida alcoólica, e controla o sal na comida.

“A dieta ocidental é extremamente salgada”, constata a nefrologista Maria Moura-nilda, especialista em hipertensão arterial. O sódio presente no sal contrai os vasos que saem do coração, deixando menor espaço para o sangue circular. O resultado é uma maior pressão na pa-

rede das artérias. A médica também alerta a presença do sódio nos alimentos industrializados: “Ele é ótimo conservante, assim como o açúcar”. Daí o uso da substância nesse tipo de alimento. Por isso, os médicos também recomendam o consumo controlado de alimentos enlatados ou em caixinha.

A hipertensão não tem cura, mas pode ser controlada a partir de medicamentos, hábitos alimentares e atividade física regular. Além disso, evitar o consumo de bebida alcoólica em excesso, não fumar e controlar o estresse durante o dia são formas de prevenir a doença.

COMO PREVENIR A DOENÇA?

- 1- Pratique atividades físicas
- 2- Não fume
- 3- Não consuma bebida alcoólica em excesso
- 4- Controle o uso de sal nos alimentos
- 5- Evite situações de estresse no dia a dia
- 6- Consulte regularmente um médico

SAIBA MAIS

■ O que é hipertensão?

É o aumento da pressão exercida pelo sangue na parede das artérias, responsáveis por distribuir o líquido em todo o organismo. Os principais órgãos atingidos pela doença são coração, rins, olhos e cérebro.

■ Quais os sintomas da hipertensão?

Geralmente, a hipertensão não apresenta sintomas. Metade dos brasileiros hipertensos não sabe que possuem a doença. Por isso, recomenda-se fazer consultas médicas periódicas para medir a pressão arterial.

■ Qual o tratamento para a hipertensão?

A hipertensão não tem cura, mas pode ser controlada a partir do uso de medicamentos, prática de exercícios e hábitos alimentares saudáveis.