



Cerca de 10% a 15% da população brasileira tem pressão alta

Distúrbio assintomático (raramente as pessoas se queixam de “cabeça vazia” ou tonteira), a importância da hipertensão arterial é subestimada pela maioria da população, embora um contingente que varia de 10% a 15% de brasileiros sofra do mal.

Segundo o cardiologista Ricardo Germano, é muito difícil fazer com o brasileiro invista na sua própria saúde. “Especialmente se ele não sente nada. É cultural mesmo. O ideal é encarar o risco e pensar: ‘Tenho realmente a pressão que eu deveria ter?’”, comenta.

Dentro das diretrizes brasileiras de saúde, a pressão arterial considerada normal é de 120 por 80 milímetros de mercúrio, embora cada um reaja de forma diferente.

O especialista sugere que, depois dos 30 anos, as pessoas façam consultas periódicas e verifiquem a pressão arterial freqüentemente. “Há, inclusive, uma polêmica se as farmácias poderão medir a pressão de seus clientes. É preciso ficar atento aos aparelhos, porque muitos sofrem desgaste, perdendo a calibragem, e a pressão acaba sendo medida incorretamente.”

Uma das maiores preocupações dos especialistas, além do sedentarismo e do fumo, é o avanço da idade. “Se você envelhece, naturalmente o risco cardiovascular aumenta”, avisa. No caso das mulheres, a partir dos 45 anos elas perdem a proteção hormonal, o que contribui para o aumento da pressão.

No caso das crianças, o olhar dos pais deve ser dirigido para a obesidade. As complicações são diferentes e uma ida ao pediatra pode evitar quadros graves.

Ricardo Germano lembra ainda que um dos erros recorrentes dos hipertensos é começar a tomar remédio e, depois que apresentam melhora, a seqüência é interrompida. “Hipertensos geralmente usam medicamentos para o resto da vida, desde que sejam constantemente monitorados por seus médicos”, destaca.

Entre os medicamentos com resultado significativo está a olmesartana medoxomila, combinada ou não à hidroclorotiazida. A olmesartana atua bloqueando os receptores de angiotensina II (substância produzida pelo organismo, responsável por aumentar a pressão sanguínea) na musculatura dos vasos sanguíneos. Geralmente, a ação do medicamento se manifesta depois de uma semana do início do tratamento.



DEFINIÇÃO • Mais de 90% das pessoas com hipertensão arterial não apresentam causas definidas

PRESSÃO ARTERIAL • O coração bombeia sangue para os demais órgãos do corpo por meio das artérias. Nesse processo, o sangue é "empurrado" contra a parede dos vasos sanguíneos e a tensão gerada nessas paredes é chamada de pressão arterial

DEFINIÇÃO • Mais de 90% das pessoas com hipertensão arterial não apresentam causas definidas

PRESSÃO ARTERIAL • O coração bombeia sangue para os demais órgãos do corpo por meio

das artérias. Nesse processo, o sangue é "empurrado" contra a parede dos vasos sanguíneos e a tensão gerada nessas paredes é chamada de pressão arterial

DEFINIÇÃO • Hipertensão arterial é a pressão arterial acima de 140 x 90 mmHg (milímetros de mercúrio), em adultos, medida em repouso de 15 minutos e confirmada em três vezes consecutivas. A bexiga deve estar vazia e o paciente não pode ter fumado. A pressão arterial abaixo de 120x80 é considerada normal pelas diretrizes brasileiras de saúde

CARACTERÍSTICAS • Por geralmente ser assintomática, muitas pessoas desconhecem que estão com pressão alta e acabam subestimando o distúrbio. Para que o sangue circule normalmente, é preciso que haja diferentes tipos de pressão. Uma que bombeia o sangue e a outra que o impulsiona.

FATORES DESENCADEANTES • Nervosismo • Atividade física • Predisposição familiar • Alimentação inadequada (gordura)

- Sedentarismo

- Fumo

- Álcool

- Café

- Sal

- Drogas

- Avanço da idade

- Região abdominal avantajada (gordura)

CONSEQÜÊNCIAS • Mortes por acidente vascular cerebral (AVC) • Infarto do miocárdio •

Doenças renais

TRATAMENTO • Sem medicamentos, levando-se em consideração a redução dos fatores desencadeantes