

◆ **VIVER BEM** ◆



HIPERTENSÃO

Unimed | 
Fesp

HIPERTENSÃO



A primeira causa de morte do mundo são as doenças cardiovasculares, como insuficiência cardíaca e coronária, derrame cerebral e infarto do miocárdio.

A hipertensão é o principal fator de risco dessas doenças e pode atingir todas as pessoas. Na maioria dos casos tem causa desconhecida, sendo denominada de hipertensão essencial ou primária, que corresponde a aproximadamente 95% dos casos de hipertensão.

Quando a doença tem uma causa conhecida ela é denominada como hipertensão secundária. Como exemplo, podemos citar a hipertensão na qual as causas são as doenças renais.

Alguns fatores de risco estão relacionados com o desenvolvimento da hipertensão arterial, como excesso de peso, consumo nocivo do álcool, fumo, consumo excessivo de sal, estresse e sedentarismo, mas não podemos nos esquecer do histórico familiar, que predispõe o indivíduo ao desenvolvimento da doença. Idosos e mulheres no período pós-menopausa têm maior chance de desenvolver a doença.

O QUE É HIPERTENSÃO?

Hipertensão arterial é quando a pressão que o sangue faz na parede das artérias, para se movimentar é muito forte, ficando acima dos limites normais.

O sangue circula pelo corpo humano graças ao efeito impulsor do sangue que atua como se fosse uma bomba.

O coração trabalha em dois tempos. Quando se dilata (diástole) enche-se de sangue, quando

se contrai (sístole) expulsa o sangue. Graças a estes movimentos de contração e dilatação o sangue circula permanentemente pelos vasos sanguíneos (artérias e veias).

A pressão arterial é a pressão que o sangue exerce na parede das artérias. É medida em milímetros de mercúrio.

Ao se medir esta pressão se determina duas pressões:

- a)** Máxima: quando o coração se contrai (sistólica).
- b)** Mínima: quando o coração se dilata (diastólica).

Segundo a Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial, para adultos considera-se pressões normais abaixo de 130 mmHg para pressão máxima e abaixo de 85 mmHg para mínima.

Pressões de 140/90 mmHg ou superiores são consideradas elevadas e constituem a hipertensão arterial. Os níveis pressóricos considerados ótimos são 120/80 mmHg.

Importante salientar que uma única medida da pressão arterial não caracteriza quadro hipertensivo.

SINTOMAS

A hipertensão é uma doença silenciosa, não apresentando sintomas na maioria dos casos. O diagnóstico deve ser feito o mais precocemente possível. Para que você fique alerta na prevenção dessa doença, confira alguns sintomas que podem sinalizar uma crise hipertensiva:

- Cefaleia.
- Mal-estar.
- Tonturas.
- Borrramento visual.
- Dor torácica.
- Palpitações.
- Dispneia.
- “Aperto no coração”.



TRATAMENTO

Hipertensão não tem cura, mas pode ser controlada. Um pouco de disciplina e algumas mudanças de hábitos podem ajudar a prevenir e controlar a hipertensão.

As mudanças no estilo de vida, por meio da adoção de uma alimentação saudável equilibrada, diminuindo o consumo excessivo de sal, prática de exercícios físicos e uso dos medicamentos prescritos de forma regular, são fundamentais para o controle dos níveis pressóricos e para evitar as possíveis complicações. Com um tratamento adequado, pode-se controlar a pressão arterial levando uma vida absolutamente normal.

O controle da hipertensão é essencial para a prevenção de doenças secundárias como:

- Arteriosclerose.
- Angina.
- Infarto do miocárdio.
- Insuficiência renal.
- Derrame.
- Hemorragia de retina e arritmias.

ESTATÍSTICAS IMPORTANTES

- Um em cada três adultos sofre de hipertensão arterial, uma condição que causa metade de todas as mortes por derrame cerebral e problemas cardíacos no mundo.
- 22,7% dos adultos no Brasil tem hipertensão, sendo estimado cerca de 30 milhões de brasileiros.
- 12 milhões de brasileiros ainda não sabem que possuem a doença.
- A hipertensão mata por ano 7.6 milhões de pes-



soas, no mundo todo, devido às suas complicações como derrame cerebral, infarto, entre outras.

■ No Brasil, é responsável por 300.000 mortes ao ano.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Reduzir o consumo de sal. Lembre-se, os embutidos, tais como: salsicha, linguiça, presunto, mortadela, salame, entre outros, além dos enlatados, alimentados industrializados, refrigerantes e sucos artificiais, são fontes alimentares com elevados níveis de sódio.
- Mantenha o peso adequado.
- Pratique exercícios físicos regularmente, em especial os aeróbios, tais como caminhada,

natação, bicicleta, entre outros. Bastam 30 minutos ao dia, cinco vezes na semana.

- Modere o consumo do álcool.
- Pare de fumar.
- Consuma verduras e legumes frutas, mais de cinco porções ao dia. Sendo assim, aconselhamos o consumo de verduras e legumes no almoço e no jantar e de três a cinco porções de frutas ao dia.
- Evite o consumo excessivo de carne vermelha, alimentos ricos em gordura, frituras em geral.
- Como forma de gerenciar o estresse, lembre-se: dedique um tempo para o lazer, um hobby, passeios com a família, cinema, leitura, enfim tudo aquilo que lhe traga prazer.



Encontre mais conteúdos para o seu bem-estar
em blogs.unimedfesp.coop.br/viverbem

Data de elaboração: 22/02/2015

