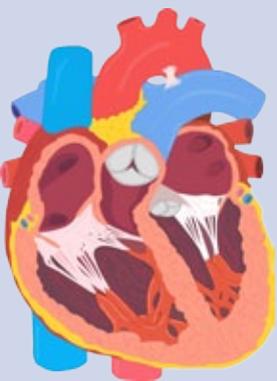


O que é hipertensão?

Ela é silenciosa e democrática. Atinge jovens, adultos e idosos ao redor do mundo, de ambos os sexos, todas as raças e classes sociais. A pressão arterial alta, ou hipertensão, é uma doença que, por não provocar sintomas, pode facilmente passar despercebida, sem diagnóstico ou tratamento, e justamente por isso é tão perigosa.

Quando o coração bate, está bombeando sangue para o corpo. O sangue sai do coração pelas artérias e regressa pelas veias e, ao circular pelas artérias, pressiona as paredes arteriais. A força exercida pelo sangue contra essas paredes é chamada pressão arterial.



A hipertensão não diagnosticada traz complicações como transtornos de visão, doenças no coração, acidentes vasculares cerebrais e até problemas nos rins.

Todos estão propensos a ter hipertensão?

Embora não seja possível apontar claramente as causas da hipertensão, sabe-se que a herança genética e os hábitos alimentares são muito importantes no aparecimento do problema. Por isso, sim, todos estão sujeitos a ele. Há, no entanto, grupos mais predispostos à doença. Pode-se dizer que os idosos, as pessoas de raça negra, os homens de mais de 35 anos e as mulheres depois da menopausa são fortes candidatos a ter pressão alta.

Confira os fatores de risco:

- ✓ Consumo excessivo de sal (meia colher de café é o suficiente por dia)
- ✓ Fumar
- ✓ Excesso de peso
- ✓ Estresse
- ✓ Consumo excessivo de álcool
- ✓ Falta de atividade física (sedentarismo)



Como eu posso saber se sou hipertenso?



Os sintomas da hipertensão só costumam aparecer quando a pressão sobe muito. Podem ocorrer dores no peito, dor de cabeça, tonturas, zumbido no ouvido, fraqueza, visão embaçada e sangramento nasal.

O diagnóstico é simples

Medir a pressão é a única maneira de diagnosticar a hipertensão. Pessoas acima de 20 anos devem medir a pressão pelo menos uma vez por ano.

Se houver pessoas hipertensas na família, recomenda-se medir a pressão pelo menos duas vezes por ano. A pressão arterial considerada normal é aquela abaixo de 140 x 90 mmHg. O melhor é mantê-la abaixo de 130 x 85 mmHg. No Brasil, 35% da população acima de 40 anos tem hipertensão. Isso equivale a 17 milhões de pessoas.

Entre os maiores de 55 anos, metade desenvolverá pressão alta. Ou seja, essa é uma doença que, pelos hábitos de vida modernos, está crescendo perigosamente.



Fonte: Ministério da Saúde

Quer ficar fora dessa?

Então adote um estilo de vida saudável!

- ✓ Mantenha o peso adequado, se preciso, mudando hábitos alimentares
- ✓ Não abuse do sal. Utilize outros temperos que ressaltam o sabor dos alimentos
- ✓ Pratique atividades físicas regularmente
- ✓ Aproveite os momentos de lazer
- ✓ Abandone o fumo
- ✓ Modere o consumo de álcool
- ✓ Evite alimentos gordurosos
- ✓ Controle o diabetes



Prevenir é sempre o melhor remédio

A hipertensão não tem cura, mas tem tratamento e pode ser controlada. Somente o médico poderá determinar o melhor método para cada paciente, mas, além dos medicamentos disponíveis atualmente, é imprescindível adotar medidas de prevenção e controle.

Ninguém pode modificar sua herança genética, nem impedir o processo de envelhecimento, mas um fator que é passível de mudança são os hábitos. E isso você pode fazer!



Se você já é hipertenso, aproveite essas dicas

- ✓ Reduza a quantidade de sal na elaboração de alimentos e também na hora de servir, tirando o salzeiro da mesa.
- ✓ Utilize o menos possível embutidos, conservas, enlatados, defumados e salgadinhos de pacote tipo "snacks".
- ✓ Limite ou tente abolir o uso de bebidas alcoólicas.



- ✓ Dê preferência a temperos naturais como limão, ervas, alho, cebola, salsa e cebolinha, ao invés dos comprados prontos.
- ✓ Substitua doces e derivados do açúcar por frutas.
- ✓ Inclua, pelo menos, cinco porções de frutas e verduras no seu plano alimentar diário, com ênfase nos vegetais verdes ou amarelos e nas frutas cítricas.



ANS - nº 39.332-1

CONTACT CENTER / SAC
(21) 3861-3861 e 0800 - 079-3821
Deficiente Auditivo / Fala - 0800-286-0234



- ✓ Opte por alimentos com reduzido teor de gordura e, preferencialmente, do tipo mono ou poli-insaturada.
- ✓ Mantenha ingestão adequada de cálcio através do leite, queijo branco, iogurte, dando preferência aos desnatados.
- ✓ Identifique formas prazerosas de preparo dos alimentos – assados, crus, grelhados etc.
- ✓ Estabeleça um plano alimentar saudável, com produtos de que você goste.
- ✓ Controle sempre seu peso, e não se esqueça de que, para comer de forma saudável, não é preciso gastar muito!



Este folheto é um informativo. Em caso de dúvida consulte um especialista ou seu médico. Qualquer reprodução não autorizada está sujeita às penalidades da lei. Editora responsável: latinmed.com.br

Proibida a reprodução integral ou parcial deste material em qualquer meio, inclusive internet, sem autorização expressa da Unimed-Rio. Elisabete F. Almeida (CRM 44.022). © 2011 – LatinMed Marketing e Editora Médica Ltda. – Todos os direitos reservados – www.

Hipertensão

