

Dicas para Prevenir a Hipertensão

Há um critério simples para definir se alguém sofre de **hipertensão**.

Define-se como hipertenso, em geral, aquele que por diversas vezes teve a pressão aferida e o resultado foi maior do que 14 (máxima) por 9 (mínima).

De acordo com o Dr. Amélio Godoy de Mattos, ex-presidente da **SBEM**, quando diagnosticada a hipertensão, é necessário também investigar os níveis de insulina do paciente, pois ele pode ter resistência insulínica e não ter conhecimento do fato. Embora seja uma doença crônica, que não tem cura, pode ser controlada.

A pressão alta acomete uma a cada cinco pessoas. O tratamento é a base de medicamentos controladores, além da adoção de hábitos saudáveis. Esse controle evita o infarto do coração, o derrame cerebral e a paralisação dos rins.

Apesar de ser uma disfunção genética, a hipertensão pode ser gerada por hábitos de vida inadequados, como a ingestão excessiva de sal ou de bebida alcoólica, além da obesidade e do sedentarismo. Na maioria das vezes, não apresenta sintomas e apenas com o controle da **pressão arterial (PA)** é possível atestar sua incidência.

A primeira forma de prevenção é fazer o acompanhamento dos índices da PA, principalmente se pais, avós ou outros parentes próximos também tenham hipertensão.

Outras dicas para uma vida mais saudável:

- Pratique exercícios físicos: uma simples caminhada de 20 minutos, três a cinco vezes por semana;
- Evite alimentos muito gordurosos, frituras, doces e muito salgados;
- Evite ingerir bebidas alcoólicas. Elas baixam a pressão e quando se unem aos efeitos dos medicamentos podem causar complicações;
- O fumo também é grande agravador do aumento da pressão arterial. Por isso, o indicado é parar de fumar;
- Evite o estresse, ele pode dificultar o controle da pressão;
- Não interrompa o tratamento com remédios, sem a orientação do médico de confiança.

Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia