

Uma das maiores preocupações das autoridades médicas, a hipertensão, será lembrada amanhã (26).

Apesar de perigosa, segundo dados da Sociedade Brasileira de Hipertensão (SBH), na maioria das vezes a hipertensão é assintomática. De acordo com a SBH, outro agravante é que a hipertensão está presente em 5% dos 70 milhões de crianças e adolescentes no Brasil. Entre os fatores de risco para mortalidade, a hipertensão explica 40% das mortes por AVC e 25% daquelas por doença coronariana.

Anualmente, quase trezentas mil pessoas morrem no Brasil de doenças cardiovasculares, mais da metade decorre da pressão alta. Dados sobre mortalidade, mais atualizados do Ministério da Saúde, revelam que há 265 mil mortes por doenças do aparelho circulatório. Metade está relacionada à hipertensão não controlada.

Segundo o estudo de 2015 Heart Disease and Stroke Statistics (Estatísticas sobre doenças cardíacas e infartos), da American Heart Association, durante a última década pesquisada, de 2001 a 2011, a taxa de morte por hipertensão, em mais de 190 países pesquisados, aumentou 13,2%. O Brasil figura no sexto lugar entre os países com a mais alta taxa de morte por doenças cardíacas,... infartos e hipertensão arterial, entre homens e mulheres de 35 a 74 anos.

Segundo a pesquisa de risco global da hipertensão, em 2025 haverá 1,6 bilhão de pacientes hipertensos no mundo. A hipertensão arterial é responsável por 10% de todo o custo global de saúde, com o gasto estimado em US\$ 370 bilhões de dólares por ano.

O cardiologista do Hospital Costantini, **Everton Cardoso Dombeck**, afirma que a pressão alta, na maioria dos casos, não tem cura, apenas controle. Por isso a pessoa que é hipertensa tem que tomar medicamento a vida toda. “

O que acontece, muitas vezes, é que por não sentir nada, o paciente acaba suspendendo a medicação por conta própria. E é aí que está o perigo”, alerta Dombeck.

O cardiologista ressalta ainda a importância da mudança no estilo de vida, adotando sempre hábitos mais saudáveis. Os 10 mandamentos da contra a pressão alta: 1) Meça a pressão pelo menos uma vez por ano. 2) Pratique atividades físicas todos os dias. 3) Mantenha o peso ideal, evite a obesidade. 4) Adote alimentação saudável: pouco sal, sem frituras e mais frutas, verduras e legumes. 5) Reduza o consumo de álcool. Se possível, não beba. 6) Abandone o cigarro. 7) Nunca pare o tratamento, é para a vida toda. 8) Siga as orientações do seu médico ou profissional da saúde. 9) Evite o estresse. Tenha tempo para a família, os amigos e o lazer. 10) Ame e seja amado.{jcomments off}