

HIPERTENSÃO NA MATURIDADE

Com o avanço da idade é comum que a pressão arterial (PA) aumente. A hipertensão arterial está presente em cerca de 2/3 dos indivíduos com 65 anos ou mais. Em qualquer momento da vida, assim que identificada, a hipertensão deve ser tratada e controlada, pois ela representa um grande fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, como o acidente vascular cerebral (AVC) e infarto, além de declínio cognitivo, demência, prejuízo no funcionamento dos rins e problemas visuais.

O seu diagnóstico é realizado por meio da medida da PA, sendo considerado hipertenso aquele indivíduo com valores repetidamente iguais ou superiores a 140/90 mmHg (“14 por 9”).

Por ser uma doença assintomática, exceto em raras situações de urgência, geralmente a hipertensão é descoberta em consultas médicas por algum outro motivo. O fato é que, principalmente a partir dos 60 anos, há uma forte tendência para o aumento da pressão. Por esse motivo, é importante observar alguns cuidados essenciais nessa fase da vida. Veja, a seguir, quais são eles:

1. Utilize a medicação conforme recomendação médica, de forma contínua, nunca interrompendo sem orientação do profissional e mesmo que lhes sejam prescritos outros medicamentos como analgésicos ou antibióticos.
2. Exercícios físicos, aeróbicos e resistidos, realizados de forma regular são fundamentais para saúde na maturidade e devem ser estimulados. A Organização Mundial de saúde (OMS) recomenda o mínimo de 150 minutos de atividade física de intensidade moderada por semana. Avaliação do cardiologista antes do início da prática de atividade física é sempre recomendada a partir dos 40 anos. Acima de 60 anos, a perda de peso sem exercício físico pode reduzir a massa muscular comprometendo a funcionalidade.
3. Mantenha uma alimentação saudável, com o consumo regular de frutas, verduras, legumes, oleaginosas, cereais, laticínios desnatados, azeites, carnes magras, aves e peixes. É fundamental evitar os alimentos industrializados e os embutidos, pois eles carregam altas doses de gordura e sódio.
4. Reduza o consumo de sal, uma das melhores maneiras é a preparação de alimentos com temperos naturais livres de sódio, como orégano, ervas finas, alho, mostarda em pó e pimenta do reino. Outros cuidados com o uso do sal incluem evitar congelados, temperos prontos e não deixar o saleiro na mesa.
5. Evite o tabagismo, já que ele também está relacionado a um aumento considerável da PA e de problemas cardiovasculares.
6. Modere o consumo de bebidas alcoólicas. Quando ingeridas em excesso, elas elevam a PA e aumentam consideravelmente a possibilidade de AVC ou infarto.
7. Monitore frequentemente sua pressão arterial através de visitas a serviços de saúde e realize anualmente o seu exame periódico no Núcleo de Assistência à Saúde no TRF 5ª Região.
8. Lembre-se que a falta de adesão é um sério problema, não interrompa seu tratamento sem orientação médica, mesmo após normalização da PA.