

Fatores de Risco



As doenças cardiovasculares são a 1º causa de morte no Brasil. Em quase todos os casos de derrame cerebral, acidente vascular (AVC) e infarto, a hipertensão é a principal responsável por esse quadro alarmante.

De acordo com os cardiologistas aproximadamente 60% dos casos de derrame tem origem a partir da hipertensão. A pressão alta pode afetar órgãos vitais como o coração, o rim e o cérebro se não for tratada corretamente.

Os especialistas alertam que grande parte dos casos, a doença é assintomática, mas pode apresentar sinais como: dor de cabeça, tontura principalmente em momentos de altos de estresse e falta de ar, sendo uma das razões que podem ocasionar uma crise.

O Ministério da Saúde afirma que aproximadamente 35% dos brasileiros têm hipertensão e 90% das pessoas com idade acima dos 55 anos podem desenvolvê-la.

Medidas como a incorporação de uma dieta equilibrada e rica em frutas e vegetais, com baixo teor de sal e gordura, cuidados com a manutenção do peso, redução do estresse e prática regular de atividade física são ações que auxiliam na prevenção e tratamento da hipertensão.

Preparamos os principais fatores de risco para a hipertensão:

- **Histórico Familiar:** Filhos cujo um dos pais é hipertenso apresentam 25% de chances de desenvolver a doença. Se o pai e a mãe são hipertensos a probabilidade aumenta para 60%. Por isso a importância de se realizar exames com regularidade;
- **Dieta rica em sal:** O sal faz com que o corpo retenha líquido e isso pode elevar a carga sobre o coração, aumentando o risco de pressão arterial. O correto é manter a ingestão de sódio em até 1.500 miligramas por dia;
- **Idade:** A idade é um fator de suma importância. Jovens e crianças podem ter hipertensão, mas o diagnóstico na maioria dos casos é realizado a partir dos 35 anos. Aos 50 anos quase metade da população sofre de pressão alta, essa porcentagem pode chegar a 70% aos 70 anos. Por isso a necessidade e importância de medir a pressão regularmente aumentam com a idade. Na meia idade o risco de hipertensão é maior para os homens, mas próximo aos 50 anos atinge mais as mulheres;
- **Sedentarismo:** O risco de pressão alta se agrava ao se passar muito tempo sentado no trabalho, em casa e não incorporar atividade física na rotina. Por isso pratique atividade física com regularidade;
- **Etnia:** A etnia é um dado importante, pois a hipertensão é mais comum em pessoas negras. Nestas a pressão alta costuma aparecer mais cedo e evoluir mais rapidamente;
- **Consumo abusivo de álcool:** Consumir com regularidade e de forma abusiva bebidas alcoólicas pode provocar um aumento grave na pressão arterial e ocasionar insuficiência cardíaca, batimentos irregulares e AVC. Não deixe de medir a pressão com regularidade, especialmente em casos onde há hipertensos na família.

Nesses casos a prevenção deve ser iniciada ainda na infância.

Procure fazer uma avaliação física de seis em seis meses, juntamente com o seu Cardiologista!

Fonte: <http://www.posugf.com.br/noticias/todas/2033-quais-sao-os-fatores-de-risco-para-a-hipertensao>