

Qual foi a última vez que você mediu sua pressão?

Escrito por: Horiens - 16/05/2022

Ela é uma doença crônica, silenciosa e pode levar a uma série de complicações como acidente vascular cerebral, insuficiência cardíaca, arritmia, doença renal crônica e até demência. Quem sofre de hipertensão arterial muitas vezes não tem conhecimento do diagnóstico e tampouco desconfia que está diante de um grande risco para a própria vida. Trata-se de uma condição grave que acomete cada vez mais pessoas em todo o mundo.

No Brasil, de acordo com dados do Ministério da Saúde, entre 2015 e 2019, o número de óbitos por hipertensão saltou de 47.288 para 53.023. Ainda segundo o órgão, em 2021 foram realizados cerca de 6,1 milhões de atendimentos a mais que em 2020 relacionados diretamente com esta doença, que atinge cerca de 25% dos brasileiros. Mas, afinal, por que tanta gente convive com o diagnóstico de pressão alta?

Não existe uma resposta única, mas a explicação para esta pergunta pode estar no estilo de vida adotado por parte da população. A obesidade, o consumo excessivo de bebidas alcoólicas, a falta de exercícios físicos, o estresse, o hábito de fumar, o grande consumo de sal e os níveis de colesterol elevados estão entre as causas da hipertensão arterial. Além disso, o histórico familiar e o avanço da idade têm impacto importante no número de casos.

Como saber se eu tenho hipertensão arterial?

O diagnóstico da hipertensão geralmente não está associado a sintomas, mas à observação de um aumento sustentado do índice que mede a pressão sanguínea. Quando a medida da pressão se mantém frequentemente acima de 140 por 90 mmHg é hora de acender o sinal de alerta. É importante fazer acompanhamento médico preventivo com regularidade para detectar não apenas esta condição, mas também outras enfermidades que possam representar risco para sua saúde.

O que fazer em caso de diagnóstico de hipertensão?

A hipertensão não tem cura, mas pode ser tratada e controlada. Somente o médico poderá indicar o método adequado de tratamento para cada caso, o que pode incluir o uso contínuo de medicamentos. Vale lembrar que a adoção de hábitos saudáveis é imprescindível para o sucesso no controle da doença.

A prevenção é sempre a melhor escolha

O aumento na incidência da hipertensão arterial na população é um fato que chama a atenção em todo o mundo. Para assinalar a importância de atuar preventivamente e gerar conscientização ampla sobre o tema, é celebrado anualmente em 17 de maio o Dia Mundial da Hipertensão. A Horiens, em parceria com as seguradoras de saúde, está sempre atenta ao bem-estar e qualidade de vida dos seus clientes, e por isso incentiva esta campanha. Afinal, por que correr riscos se é possível evitar muitas complicações com a adoção de um estilo de vida mais saudável?

Veja algumas dicas para prevenir e controlar a hipertensão:

- ter hábitos alimentares saudáveis;
- consumir sal em pequenas quantidades;
- praticar exercícios físicos com regularidade;
- aproveitar momentos de lazer;
- abandonar o fumo;
- moderar o consumo de álcool;
- evitar alimentos gordurosos;
- controlar o diabetes.

Vamos falar sobre Plano de Saúde da sua empresa? Converse com a nossa equipe:

www.horiens.com/contato