

**PRESSÃO ALTA: UMA BOMBA RELÓGIO!**  
**Seus únicos sintomas são os das complicações:**  
**infarto ou derrame!!!**

**FIQUE ESPERTO; PROCURE SEU MÉDICO.**  
**SAÚDE É FUNDAMENTAL!**

Fernando da Rocha Camara

A pressão arterial quando elevada pode ser por ansiedade durante a consulta. É a chamada hipertensão do avental, por causa da presença do profissional de saúde. Quando isso acontece, o pulso pode estar aumentado e o paciente apresentar sudorese. Em outras medidas a pressão pode ser reavaliada. Quando a dúvida diagnóstica persistir, um aparelho pode fazer um mapa da pressão em casa.

A hipertensão tem fatores familiares, e ligados ao tipo de vida do paciente. Tabagismo, obesidade, dieta gordurosa, excesso de sal, sedentarismo predis põem ao problema e o agravam.

Estabelecido o diagnóstico, se impõe um tratamento eficiente, com um controle vigilante. Como não há sintomas, é difícil o paciente compreender a necessidade de um tratamento, contínuo eficaz e sem interrupção. Não levar o saleiro à mesa, emagrecer, praticar atividade física, controlar as gorduras do sangue pode melhorar o quadro.

A circunferência do abdome quando elevada pode significar acúmulo de gordura visceral, com importantes repercussões na predisposição ao diabetes e à insuficiência coronariana e à disfunção erétil.

Fique claro que hereditariedade, tabagismo, obesidade, stress, sedentarismo, diabetes, colesterol e triglicérides elevados e pressão alta são todos fatores de risco à saúde.

Se a genética não pode ser mudada, os outros fatores podem ser controlados. Cuide-se. Se hipertenso, siga à risca as orientações de seu clínico.