

Introdução à tensão arterial elevada



A tensão arterial elevada é a maior causa conhecida de invalidez e morte prematura no Reino Unido através de AVC, enfarte ou doença cardíaca. Um em cada três adultos no RU tem tensão arterial elevada e todos os dias 350 pessoas sofrem de um AVC ou enfarte que poderia ter sido evitado causado por esta condição.

O que é a tensão arterial?

Quando o seu coração bate, bombeia o sangue através do corpo e dá-lhe a energia e o oxigénio que necessita. À medida que o sangue se move, faz força contra os lados dos vasos sanguíneos. A intensidade desta força é a tensão arterial.

A tensão arterial não é algo que habitualmente se sinta ou veja. A única forma de saber qual é a sua tensão arterial é medi-la.

A tensão arterial é medida em 'milímetros de mercúrio' (mmHg). Quando a tensão arterial é medida, é escrita como dois números. Por exemplo, se a leitura for 120/80 mmHg, a sua tensão arterial é de '120/80'.

A tabela abaixo mostra o que diferentes leituras podem significar.



Leitura da tensão arterial	O que significa	O que precisa de fazer
Menos de 120/80	A sua tensão arterial é normal e saudável	Siga um estilo de vida saudável para manter a sua tensão arterial neste nível
Entre 121/81 e 139/89	A sua tensão arterial está ligeiramente mais elevada do que deveria e deve tentar reduzi-la	Faça alterações saudáveis ao seu estilo de vida
140/90, ou superior (durante várias semanas)	Tem tensão arterial elevada	Altere o seu estilo de vida – consulte o médico ou enfermeiro e tome os medicamentos que lhe possam ser receitados

O que é a tensão arterial?

Se a sua leitura for consistentemente 140/90, ou superior, durante várias semanas, provavelmente sofre de tensão arterial elevada. A tensão arterial também pode ser elevada se apenas um dos números for mais alto do que deveria.

A tensão arterial elevada habitualmente não apresenta sinais nem sintomas, pelo que a única forma de saber se tem a tensão arterial alta é medi-la. No entanto, uma única leitura elevada não significa, necessariamente, que sofre de tensão arterial elevada. Muitas coisas podem afectar a tensão arterial ao longo do dia, pelo que necessita de ver se se mantém elevada ao longo do tempo.

♥ Porque é a tensão arterial importante?

Se a sua tensão arterial é demasiado elevada, exige um esforço extra do coração e dos vasos sanguíneos. Com o tempo, este esforço extra pode danificar os órgãos do seu corpo, o que o coloca em risco de sofrer de problemas de saúde.

Se tem tensão arterial elevada e não a controlar, aumenta o risco de um enfarte ou AVC. A tensão arterial elevada também pode causar doença cardíaca ou renal e está fortemente ligada a algumas formas de demência.



O que causa a tensão arterial elevada?

Para muitas pessoas, pode não haver uma única causa para a tensão arterial elevada. Não sabemos exactamente o que causa a tensão arterial elevada. Sabemos que o estilo de vida pode afectar o risco de a desenvolver. Tem maior risco se:

- ♥ ingerir demasiado sal;
- ♥ não comer fruta e vegetais suficientes;
- ♥ não for suficientemente activo;
- ♥ tiver peso a mais; ou
- ♥ beber demasiado álcool.

Algumas pessoas podem ter tensão arterial elevada que está ligada a outra situação médica como, por exemplo, problemas renais. Para estas pessoas, tratar o problema médico pode reduzir a tensão arterial novamente para valores normais.



Outros factores que podem afectar a sua tensão arterial

Idade: à medida que fica mais velho, os efeitos de um estilo de vida pouco saudável podem acumular-se e a sua tensão arterial pode aumentar.

Origem étnica: as pessoas das comunidades africanas, caribenhas e da Ásia do Sul estão em maior risco de ter tensão arterial elevada que as outras pessoas.

História familiar: tem maior risco se outros membros da sua família tiverem, ou tiverem tido, tensão arterial elevada.

Um estilo de vida saudável para reduzir a tensão arterial

Se a sua tensão arterial é demasiado elevada, pode fazer alterações saudáveis ao seu estilo de vida para ajudar a reduzi-la. As alterações seguintes à sua dieta e actividade podem ter um efeito real na sua tensão arterial.

1 Coma menos sal

Demasiado sal aumenta a tensão arterial, pelo que é importante comer o menos possível. A maior parte do sal que come não é o que adiciona à comida, mas o que se encontra em alimentos preparados como, por exemplo, o pão, cereais do pequeno-almoço e refeições prontas a consumir.

Não adicione sal aos alimentos quando os cozinha nem na mesa. Quando comprar alimentos, verifique as etiquetas e escolha opções pobres em sal, sempre que puder.

2 Coma mais fruta e vegetais

Comer fruta e vegetais ajuda a reduzir a tensão arterial. Os adultos devem comer, no mínimo, cinco porções de fruta e vegetais por dia. Uma porção são 80 gramas, ou aproximadamente o tamanho do punho.

Tente comer frutas e vegetais diferentes. Podem ser liofilizados, congelados e enlatados, mas tenha em atenção o sal, açúcar ou gorduras adicionados.



3 Beba menos álcool

Se beber demasiado álcool, a tensão arterial vai aumentar ao longo do tempo. Os limites recomendados actualmente são 14 unidades de álcool por semana para os homens e 14 unidades por semana para as mulheres. Uma unidade é aproximadamente um quarto de litro de cerveja ou cidra, um pequeno copo de vinho ou uma medida simples de bebidas brancas.

Se não ultrapassar os limites recomendados de álcool, ajuda a manter a tensão arterial baixa.

4 Mantenha um peso saudável

Perder peso, se precisar, ajuda a reduzir a tensão arterial e a reduzir o risco de problemas de saúde. A melhor forma de perder peso é escolher alimentos com menos gordura e menos calorias e aumentar a actividade física. Pode fazer isto se 'fazer dieta'.

Estabeleça objectivos realistas. Faça pequenas alterações na sua dieta e níveis de actividade que possa manter durante a sua vida.

5 Seja mais activo

30 minutos de exercício moderado cinco vezes por semana podem manter o coração saudável e podem diminuir a tensão arterial. Se não conseguir dispensar 30 minutos no dia, aumentar a sua actividade, mesmo numa pequena quantidade, ajuda.

Pense como pode ser mais activo no dia-a-dia. Qualquer actividade que o faça aquecer e ficar ligeiramente ofegante é ideal.



Medicamentos para a tensão arterial elevada

Alterar a dieta e ser mais activo podem mesmo ajudar a controlar a tensão arterial, mas podem não a reduzir o suficiente por si só. Pode precisar de tomar medicamentos para a reduzir ainda mais.

Existe uma vasta gama de medicamentos disponível para a tensão arterial elevada. A maior parte deles estão agrupados em quatro tipos principais de medicamentos:

- ♥ Inibidores ACE
- ♥ Bloqueadores dos receptores de angiotensina
- ♥ Bloqueadores do canal de cálcio
- ♥ Diuréticos de tiazida

Os médicos têm orientações para os ajudar a decidir quais usar, mas pode demorar algum tempo a encontrar o medicamento certo para si.

Há outros tipos de medicamentos disponíveis, mas estes quatro tipos são os mais usados hoje em dia.

♥ Encontrar o medicamento certo para si

Cada pessoa é diferente e alguns tipos de medicamentos funcionam melhor em diferentes tipos de pessoas. O que funciona bem para um amigo ou familiar pode não funcionar bem consigo.

Muitas pessoas descobrem que um medicamento isolado não reduz a tensão arterial o suficiente. Cada tipo de medicamento actua em sistemas diferentes do corpo, pelo que tomar mais do que um pode ter mais efeito na tensão arterial.





Torne os seus medicamentos parte da rotina diária – tome-os à mesma hora todos os dias e adquira o hábito de os tomar. Vai ajudar a tirar o maior partido deles.

♥ Tirar o melhor partido dos medicamentos

A tensão arterial elevada não pode ser curada e, se tiver de tomar medicamentos, provavelmente terá de os tomar toda a vida. Se parar, a tensão arterial volta a aumentar.

É muito importante que continue a tomar os medicamentos, mesmo que se sinta bem. Ao manter a tensão arterial baixa está a proteger o seu coração e vasos sanguíneos de danos e doenças.

♥ Colaborar com médico ou enfermeiro

O seu médico ou enfermeiro quererão vê-lo com alguma brevidade depois de iniciar um novo medicamento. Isto destina-se a certificarem-se de que está a resultar e que não está a sofrer de efeitos secundários.

Se começar a sentir-se diferente depois de iniciar um novo medicamento, pode verificar a lista de efeitos secundários no folheto que acompanha o medicamento. Mas pode ser mais útil falar com o seu médico ou enfermeiro, ou farmacêutico. Eles são peritos em medicamentos e podem aconselhá-lo.

Se estiver a sentir algum dos efeitos secundários de um medicamento, o médico pode alterar a dose ou experimentar um medicamento diferente que seja melhor para si.



Medir a tensão arterial em casa

Pode descobrir que é útil medir a sua tensão arterial em casa entre consultas com o seu médico ou enfermeiro. Isto pode ser realmente útil para ver como é a sua tensão arterial no dia-a-dia.

Fale com o seu médico ou enfermeiro sobre a medição da tensão arterial em casa. Podem estar interessados em saber qual é a sua tensão arterial quando não está no consultório.

♥ Medidores de tensão arterial

Se estiver a pensar em medir a sua tensão arterial em casa, é importante escolher o medidor certo. Os medidores que medem na parte superior do braço são habitualmente mais precisos e consistentes.

Seja qual for o medidor que escolha, certifique-se de que foi 'cl clinicamente validado'. Isto significa que foi testado e que oferece resultados em que pode confiar.



♥ Quando e como medir a sua tensão arterial

Peça conselhos ao seu médico ou enfermeiro sobre a frequência com que deve medir a sua tensão arterial. Pode ser boa ideia medir regularmente no início, mas com menor frequência com o passar do tempo.

Tente medir a tensão arterial à mesma hora do dia, quando o seu corpo estiver relaxado. Tente certificar-se que compara 'situações comparáveis'.

Medir em casa não é para todos. Se sentir que o torna mais ansioso sobre a sua tensão arterial, fale com o seu médico ou enfermeiro.

'NÃO FAZIA IDEIA': HISTÓRIA DO TOM

A medição da tensão arterial deveria ter sido rotina. Estávamos prestes a realizar um evento de consciencialização sobre a tensão arterial e pedi para medirem a minha primeiro.

Quando mediram a minha tensão arterial, o consultor de saúde olhou para mim com um ar de choque e preocupação. "penso que deve consultar o seu médico – imediatamente," disse.



Até aquele momento não fazia a mínima ideia de que alguma coisa estava errada. Tinha 62 anos, sentia-me bem e tentava fazer as coisas que fazia quando tinha menos 30 anos. Bem, tinha mais peso que deveria, mas quem não tem?

"Mas não sinto nada," afirmei. "Sim," explicou, "é por isso que é chamada de assassino silencioso."

Acerca deste folheto

Se tem tensão arterial elevada, este folheto é para si. Foi escrito para lhe dar informações básicas sobre a tensão arterial e sobre como viver com tensão arterial elevada. Fala de:

- ♥ **o que a tensão arterial realmente significa**
- ♥ **quem tem tensão arterial elevada e porquê**
- ♥ **alterações do estilo de vida para reduzir a tensão arterial**
- ♥ **medicamentos para a tensão arterial elevada**

Este folheto foi escrito com a ajuda de pessoas que têm tensão arterial elevada e de profissionais que são especialistas na área. Foi criado para lhe dar as informações que necessita para fazer as escolhas certas para si.

Acerca Blood Pressure UK (Associação da Tensão Arterial)

Blood Pressure UK é o trabalho de beneficência do RU para reduzir a tensão arterial da nação para evitar invalidez e morte prematura de AVC, enfarte e doença cardíaca. Fazemo-lo para criar consciência sobre a importância da tensão arterial elevada entre o público em geral, pessoas em risco e profissionais de saúde. Ajudamos e apoiamos pessoas que vivem com esta condição e os que estão em risco de a desenvolver. Através da nossa campanha, damos às pessoas que sofrem de tensão arterial elevada voz para assegurarem que obtêm o melhor tratamento possível.

Blood Pressure UK é uma obra de beneficência registada e trabalhamos com donativos que nos ajudam a realizar o nosso trabalho. Ficamos gratos com qualquer donativo que possa efectuar para reduzir os custos de produção deste folheto.

Blood Pressure UK
Wolfson Institute
Charterhouse Square
London EC1M 6BQ

www.bloodpressureuk.org

☎ +44 020 7882 6255/6218



LOTTERY FUNDED



Blood Pressure UK

Registered charity number: 1058944 Company number: 03251531