

Por que é importante controlar a pressão arterial durante a pandemia de coronavírus?

Especialista da Unimed-BH reforça os principais hábitos que a população pode adotar para ajudar no controle da pressão arterial

Durante o surto de coronavírus na China foi visto que aproximadamente 30% dos casos graves eram hipertensos. Na maioria das vezes, o paciente com pressão alta apresenta outras causas multifatoriais como diabetes, histórico familiar e cardiopatia. Recentemente foi celebrado o Dia Nacional de Combate à Hipertensão Arterial e várias entidades chamaram a atenção da população para a importância do controle da doença. A principal recomendação dos órgãos de saúde é que os hipertensos continuem tomando a medicação, cuidem da alimentação, pratiquem atividade física e que façam acompanhamento com seu médico.

De acordo com o cardiologista da Unimed-BH, Heberth Cesar Miotto, a hipertensão é uma doença crônica e assintomática e depois de diagnosticada, o paciente precisa fazer um controle permanente. “O controle da pressão arterial está totalmente ligado a hábitos de vida mais saudáveis. Por isso, a Sociedade Brasileira de Cardiologia orienta que, além da medicação, os pacientes hipertensos adotem hábitos mais saudáveis, como ter uma dieta com baixo consumo de sal e redução de alimentos gordurosos, além da prática regular de atividade física, cessação do tabagismo e controle do estresse”, afirma. O especialista reforça que a mudança de hábitos é essencial para o controle da pressão arterial.

O cardiologista alerta também que a pressão alta é um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares, como infarto e acidente vascular cerebral (AVC), que são as que mais matam no Brasil. “Quem tem histórico familiar de hipertensão deve redobrar os cuidados. O primeiro passo é aferir a pressão sempre que possível e fazer um controle com o seu médico”, reforça Miotto.

Cuidados durante a pandemia de Covid-19

Durante a pandemia de coronavírus é muito importante informar às pessoas portadoras de doenças crônicas sobre os riscos de se contaminarem, uma vez que fazem parte do grupo de risco. As recomendações são as mesmas destinadas à população geral, mas para quem tem hipertensão arterial os cuidados devem ser intensificados:

- O principal fator é controlar a pressão arterial para não deixar o organismo já vulnerável diante de uma possível infecção. Por isso é essencial manter o uso dos medicamentos de uso habitual e não alterar seu plano de tratamento sem falar com seu médico. Não se deve abandonar o tratamento por causa do Coronavírus.
- Controle das condições respiratórias, evitando outras infecções e mantendo a vacinação em dia. Fique atento às campanhas.
- Procurar ajuda médica imediatamente após o aparecimento do primeiro sintoma.
- Higienizar as mãos com frequência.
- Ficar em casa e evitar contato próximo com outras pessoas – lembre-se, o distanciamento social não significa isolamento social, você pode se manter conectado através de outros meios como telefone, internet, rede sociais.
- Proteger a boca e o nariz com uma cobertura de rosto (máscara facial) quando for necessário sair em público.

- Uma dica especial e importante é manter o corpo saudável, adotando uma dieta balanceada, sono regular e evitando o uso de bebidas alcoólicas e exposição ao cigarro.
- Medicamentos e suplementos divulgados na mídia com possíveis benefícios no tratamento contra o coronavírus podem ser prejudiciais. Não faça uso sem indicação médica.