

## Dia Mundial da Hipertensão

### **Hipertensão: prevenção, diagnóstico precoce e controlo eficaz**

Vitória Cunha - Coordenadora do NERPV da SPMI / Medicina Interna ULS Almada-Seixal

O Dia Mundial da Hipertensão continua a ser um momento necessário, um dia de consciencialização com o objetivo de transformar conhecimento em ação concreta – conhecer a doença para poder prevenir morbi-mortalidade cardiovascular.

Parecem sempre grandes chavões ou clichés repetidos ano após ano, mas a pressão arterial elevada em quase metade dos portugueses – tantos sem o conhecer e outros tantos que o sabem, mas sem um controlo eficaz – continua a ser a principal causa para o absurdo número de eventos como o Acidente Vascular Cerebral e o Enfarte Agudo do Miocárdio.

Um em cada quatro portugueses continua a morrer destas doenças cerebrovasculares, e muitas seriam evitáveis com o controlo da hipertensão arterial (HTA), que de uma forma simples podemos agrupar em alguns passos:

- 1) Prevenção, conhecendo a doença e seguindo um estilo de vida saudável, nomeadamente com redução do consumo de sal, mais legumes e fruta em detrimento de gorduras, evicção de álcool e tabaco, exercício físico regular dentro da rotina de cada um, ter um peso saudável, reduzir o stress e ter hábitos de sono saudáveis;
- 2) Diagnóstico precoce, através da medição dos valores de pressão arterial (consulta, farmácia, casa), preferencialmente com acompanhamento médico regular e cumprimento dos conselhos dos profissionais de saúde;
- 3) Controlo eficaz, com a toma diária da medicação prescrita, e continuando a avaliar regularmente os valores de pressão arterial.

O controlo eficaz da HTA não só reduz mortalidade como melhora a qualidade de vida, pois como o próprio nome indica, é uma doença que afeta todas as artérias, e antes de causar estes eventos potencialmente fatais, vai lentamente e de forma silenciosa danificando os vários órgãos. Atinge o cérebro (demência mais precoce), o coração (doença coronária e insuficiência cardíaca), o olho (redução da visão), os rins (insuficiência renal), e ainda causando disfunção erétil e doença arterial periférica. O facto de ser silenciosa reduz a capacidade de muitos se lembrarem



que é efetivamente um problema. Não causa sintomas, e quando causa geralmente já é tarde demais: já danificou artérias, muitas das vezes já de forma irreversível. Por outro lado, a sua deteção precoce e toma da medicação de forma regular, consegue reverter alguns destes danos arteriais antes de causarem doença.

Temos mil e uma ferramentas para a tratar: fármacos baratos, eficazes, atualmente já com várias opções combinando mais que um medicamento num só comprimido, reduzindo a probabilidade de esquecimentos, de efeitos adversos, e aumentando a eficácia da própria prescrição. Isto claro, aliado ao estilo de vida saudável.

Portanto, se conhecemos bem a doença, se temos opções baratas e eficazes para a controlar, falta ainda combater a falta de adesão à terapêutica por parte de quem tem HTA, algo que passa também por reduzir a inércia médica: educar, espalhar a palavra, medicar e reforçar a necessidade de controlar esta pandemia evitável, controlável.

Aproveite neste 17 de maio para se lembrar da HTA: meça a sua pressão arterial, conheça os seus valores e procure o seu médico.