

Doentes cardíacos precisam redobrar os cuidados durante o verão

Pressão baixa também inspira cuidados. Ingerir sal é arriscado sem certeza de hipotensão

Com as altas temperaturas, muitas pessoas estão mais vulneráveis a tonturas, mal-estar e até desmaios. É preciso ficar atento, pois esses sintomas, na maioria das vezes, estão associados à queda ou ao aumento da pressão arterial. Para os que apresentam essas alterações com frequência, principalmente durante o calor, o ideal é procurar um cardiologista, para entender melhor de onde vem o problema.

De acordo com Stephan Lachtermacher, médico do Instituto Nacional de Cardiologia (INC), muitas pessoas não sabem que tem o problema. Nesse caso, o mais perigoso é quando a pressão arterial está alta. Se a doença não for tratada, pode ter graves consequências. “Quando a pressão fica acima do normal e sobrecarrega as artérias, ocorre a chamada hipertensão. Se não for tratada, pode causar acidente vascular cerebral, insuficiência renal, doenças cardíacas e, em alguns casos, até a perda da visão”, alerta o cardiologista.

O médico ressalta que a pressão baixa também deve ser controlada. E ao contrário do que muitos pensam, não é recomendável ingerir sal para combater os sintomas da chamada hipotensão. Alguns sinais típicos, como tontura, são semelhantes aos da pressão alta e o sal é muito perigoso se utilizado por pessoas hipertensas. Por isso, para ter um diagnóstico correto, é importante procurar um médico.

“Quando o sangue exerce pouca pressão ou passa devagar pelos vasos sanguíneos, temos um quadro de pressão baixa. Neste caso, algumas pessoas podem sentir moleza, cansaço e desmaios. Esses são sintomas muito frequentes durante o verão, pois o calor em excesso leva à desidratação, que é a perda de sódio e potássio do organismo, além da vasodilatação”, destaca Stephan. Os especialistas do INC elegem abaixo os principais cuidados que podem ser tomados durante os dias mais quentes.

Evite problemas de pressão no verão:

- Beba bastante água e sucos naturais. A hidratação do corpo é fundamental.
- Evite locais abafados e com muita aglomeração de pessoas.
- Use roupas leves.
- Mantenha uma alimentação saudável, com pouca ingestão de sal.

Sobre o INC

O Instituto Nacional de Cardiologia, referência do Ministério da Saúde em tratamento de cardiopatias, é responsável pelo maior número de procedimentos do SUS na área cardiovascular em todo o estado do Rio de Janeiro. Anualmente, o hospital realiza 60.000 consultas médicas e mais de 1.000 cirurgias cardíacas, atendendo pacientes de todo o Brasil. O INC acaba de completar quatro décadas e tem papel estratégico na área de ensino e pesquisa.
