

## Hipertensão arterial e VIH

A hipertensão arterial (HTA) é o fator de risco cardiovascular mais frequente, afetando 1 em cada 4 pessoas com o VIH. O controle, as implicações clínicas e o tratamento desta patologia em pacientes com o VIH devem ser similares aos da população em geral.

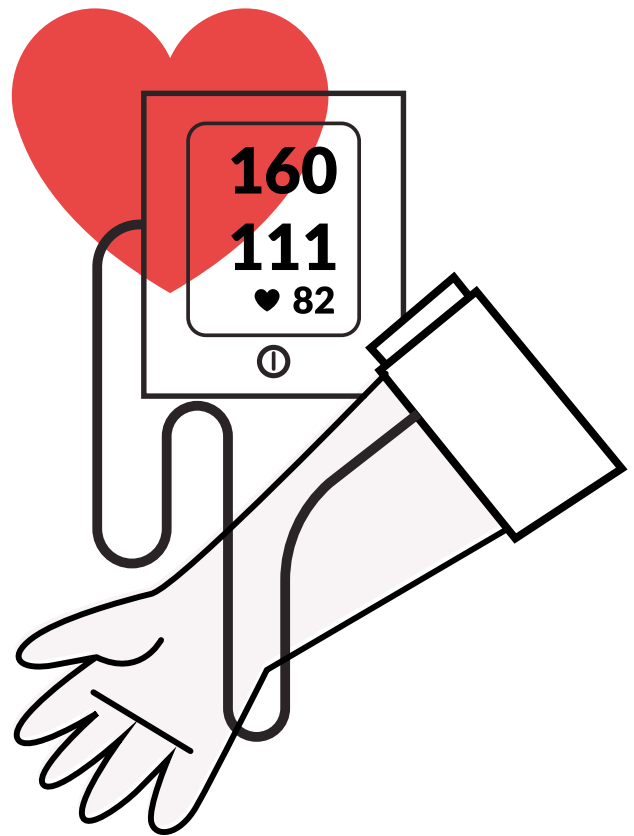
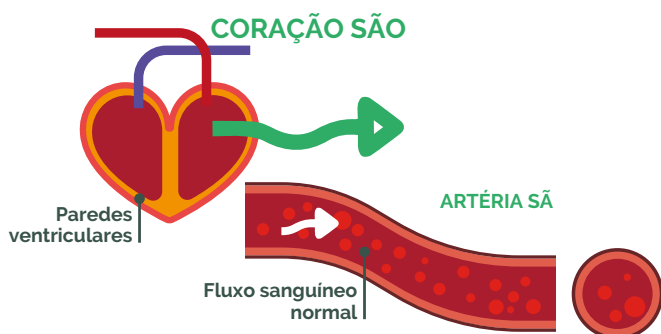
A hipertensão é o aumento da pressão arterial, tanto de maneira transitória, intermitente, como permanente, sempre por cima de uns valores considerados normais.

A tensão (ou pressão) arterial é a força que o sangue exerce contra as paredes das artérias quando bombeado pelo coração. A hipertensão produz-se quando as artérias recebem uma tensão alta de forma contínua ao levar o sangue desde o coração a todo o corpo. Quanto mais elevada for a tensão, mais esforço faz o coração para bombear.

### Tensão arterial normal

Sistólica 120 mmHg

Diastólica 80 mmHg



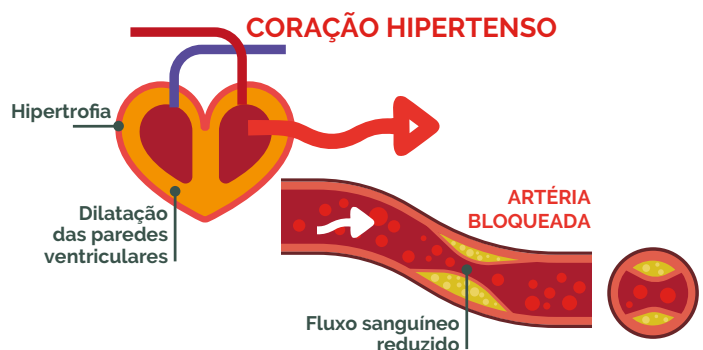
À medida que envelhecemos é normal que os valores da pressão arterial aumentem e que, ao mesmo tempo, os vasos sanguíneos vão perdendo elasticidade. Isto faz com que as pessoas de mais idade corram um maior risco de sofrer complicações associadas à hipertensão em comparação com as jovens.

A hipertensão arterial é um fator de risco que pode levar as pessoas a sofrerem problemas cardiovasculares, especialmente no coração e cérebro, mas também pode levar ao desenvolvimento de problemas nos rins e nos olhos. Por este motivo, é importante fazer um bom seguimento deste parâmetro como parte dos cuidados gerais a ter com o VIH.

### Hipertensão

Sistólica: = 0 + 140 mmHg

Diastólica = 0 + 90 mmHg



Além disso, o VIH também provoca uma inflamação crónica que pode ajudar a acelerar os danos nos vasos sanguíneos. Por outro lado, alguns dos medicamentos contra o VIH podem levar ao aumento da hipertensão, especialmente em pessoas propensas. Tudo isto faz com que **o seguimento e controle da pressão arterial seja extremamente importante no caso das pessoas com VIH, sobretudo à medida que vão passando os anos.**

Diz-se que a hipertensão arterial é multifatorial porque deriva e sofre influência de muitos fatores diferentes. A genética, a idade, a obesidade, o consumo excessivo de sal, o consumo excessivo de álcool, fumar, o uso prolongado de alguns medicamentos, a falta de exercício físico são alguns dos fatores que provocam esta doença.

Clinicamente, a hipertensão pode não apresentar sintomas ou, pelo contrário, manifestar-se através de dores de cabeça, congestão do rosto, náuseas, vômitos e visão turva. Esta série de sintomas ocorre geralmente com as subidas repentinas de tensão.

Na maioria dos casos, o problema deteta-se ao medir a tensão do paciente em consultas de rotina ou em avaliações médicas periódicas, o que leva o/a especialista a dar início a um acompanhamento da tensão do/a paciente.

Embora algumas pessoas com hipertensão possam sofrer dores de cabeça, congestão do rosto, náuseas, vômitos e visão turva, a maioria das vezes as pessoas não apresentam nenhum sintoma, o que torna especialmente importante a deteção e monitorização precoces de forma a poder atuar antes de que se produzam danos graves no organismo.

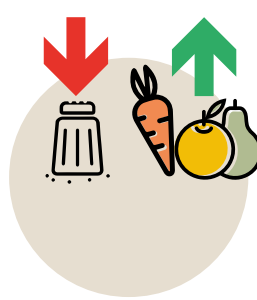
A melhor prevenção no caso da hipertensão é ter cuidado com os hábitos diários para evitar a sua aparição. É fundamental levar a cabo uma vida saudável:



Deixar de fumar.  
Evitar o consumo de álcool.



Praticar exercício de forma regular. No caso de ter tensão alta, é aconselhável que consulte que tipos de exercícios são os mais aconselháveis para si.



Ter uma dieta equilibrada e saudável para o coração, o que implica o baixo consumo de sal e alto de frutas e verduras.



Evitar o stress e a ansiedade.

## Hipertensão arterial e VIH

As pessoas com o VIH e hipertensão receberão um tratamento farmacológico com o objetivo de controlar os níveis da tensão e evitar o aumento da mesma. Na escolha do tratamento, o seu médico terá em conta as possíveis interações com os medicamentos contra o VIH. Também se levará a cabo um plano de controle da tensão para comprovar as melhorias e efeitos decorrentes do tratamento.

É conveniente que as pessoas hipertensas com o VIH adotem hábitos saudáveis para diminuir os fatores de risco da hipertensão, melhorar o seu estado de saúde e prevenir possíveis doenças associadas.

### Lembre-se:

**A hipertensão muitas vezes não apresenta sintomas.**

**É importante que a medição da tensão arterial faça parte dos seus cuidados gerais de saúde.**

**Muitas vezes ter hábitos saudáveis contribui para a descida da tensão arterial.**

**No caso de tomar medicação para controlar a hipertensão, o seu médico verificará que não haja interação com os seus medicamentos contra o VIH.**

**gt** grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH  
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA  
ONG DE DESARROLLO



¿TIENES DUDAS SOBRE EL TEMA?  
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41

#### Isenção de responsabilidade

A informação contida nesta ficha não substitui a informação recebida diretamente pelo seu médico/a. As decisões relativas à saúde devem ser sempre tomadas depois de consultar os respetivos profissionais de saúde. A informação médica pode ficar desatualizada rapidamente.

Se ao ler esta ficha lhe surgir alguma dúvida, aconselhamo-lo/a a falar com o seu médico/a ou enfermeiro/a ou a ligar para a gTt-VIH através do número 934582641, no sentido de confirmar se há ou não alguma novidade relevante com relação às dúvidas que surgirem.

#### SUBVENCIONA



✓ POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Generalitat de Catalunya

Salut / Agència de Salut Pública de Catalunya

Diputació de Barcelona

Àrea d'Iguatlat i Sostenibilitat Social

Ajuntament de Barcelona

#### COLABORA



eSPiC  
Equip de salut pública i comunitària

[www.gtt-vih.org](http://www.gtt-vih.org)

SI TE HA PARECIDO ÚTIL Y INTERESANTE  
EL CONTENIDO, COMPÁRTELO.