

## **Pressão alta e baixa: o que fazer ao ver uma pessoa passando mal?**

### **Educação Física**

Enviado por: [\\_marcelocosta@seed.pr.gov.br](mailto:_marcelocosta@seed.pr.gov.br)

Postado em: 09/08/2013

Durante uma atividade física, a pressão sanguínea sobe a níveis extremos e pode ser prejudicial para pessoas hipertensas ou hipotensas. Os sintomas das duas patologias são bem parecidos e podem ser confundidos facilmente, por isso atrever-se a prestar socorro pode ser uma má ideia. De acordo com o fisiologista e professor da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo), Dr. Paulo Roberto Correia, o corpo humano trabalha sempre para se manter em equilíbrio. “Quando a pessoa corre, por exemplo, gera processos inflamatórios que o corpo irá curar. Além disso, depois que o problema foi resolvido, o organismo também irá deixar o local um pouco mais resistente para que a inflamação não volte a acontecer”, conta. Portanto, por mais que os níveis de pressão sanguínea aumentem na hora da prova, um corpo saudável conseguirá se manter estável. “Por isso quem não está acostumado com a atividade física irá sofrer bem mais”, ressalta. Segundo o médico, a pressão baixa já indica que algo está errado no organismo do corredor. “Hipotensão não é algo normal e não deve ser tratado desta forma. É necessário que um médico investigue as causas dessa ação do organismo”, indica. O exame necessário para diagnosticar as oscilações de pressão e outras anomalias do sistema cardiovascular é o eletrocardiograma com esforço, em que a pessoa é monitorada enquanto é submetida a uma corrida na esteira. Hipotenso - Os principais sintomas dos corredores com pressão baixa são enjoos, sonolência e tontura. “Os hipotensos não sofrem muito na hora do treino, mas sim no momento em que param de correr, pois a pressão sanguínea já é baixa e o corpo interpreta que existe pouco sangue na cabeça, por isso fará o indivíduo deitar”, explica o médico. Apesar da sensação de fraqueza, muitas vezes seguida de desmaios, o resultado dos primeiros socorros vem rápido. “Colocar as pernas para cima e tomar um pouco de isotônico já é o suficiente para fazer com que a pessoa melhore”, discorre o professor. Hipertenso - Lidar com corredores hipertensos é mais difícil e arriscado, pois a doença é tratada com remédios e pode causar problemas graves. “Pessoas já diagnosticadas, mas que não têm uma alimentação controlada e não tomam o medicamento adequadamente, não podem iniciar um treino sem avaliação médica. Ela corre o risco de enfartar ou ter um acidente vascular encefálico (AVE), muito comum, que ocorre quando veias que percorrem a cabeça se rompem devido ao fluxo sanguíneo”, enumera o fisiologista. A diferença dos corredores com pressão alta para os com pressão baixa são as dores de cabeça, pressão nos olhos e a sensação de confusão mental. “A primeira coisa a fazer é levar a pessoa para o centro de atendimento médico, onde ela deverá ficar sentada e receber a medicação adequada”, ensina Paulo Roberto. Antigamente fazia-se muito a sangria, ato de tirar sangue do corpo para diminuir os efeitos da pressão alta, prática que já não é necessária graças ao avanço da medicina. “Porém, caso o atleta esteja em uma prova de trilha, sem acesso à posto médico, e a hipertensão for confirmada, a sangria continua sendo um recurso, pois a pressão sanguínea pode gerar um problema sério”, completa o fisiologista. Em ambos os casos, a indicação do médico é que a pessoa seja encaminhada imediatamente para o atendimento. “Esportistas que se alimentam mal no dia da corrida ou diabéticos podem sofrer com os mesmos sintomas. Por isso, atender alguém por conta própria para tentar ajudá-la pode prejudicar ainda mais a saúde do competidor”, finaliza. Este conteúdo foi acessado em 09/08/2013 - portal Webrun.

Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.