

EL DÍA  
DOMINGO, 21 DE ENERO DE 2001

SALUD ●

● Los cardiólogos explican cómo corregir los principales errores que cometen los hipertensos, poniendo en peligro el tratamiento y, con ello, su existencia.

● Desobedecer el tratamiento, abandonar la medicación y no tomarse la presión sanguínea son los tres grandes descuidos que suelen cometer los pacientes

● Muchos hipertensos mantienen una actividad casi suicida con costumbres poco saludables como mantener una alimentación perjudicial o abandonarse al sedentarismo

## Hipertensión: los siete pecados capitales

OMAR R. CONCEBAT  
EFE REPORTAJES

Es uno de los primeros factores de riesgo cardiovascular y como tales la sufren suelen presentar obesidad, colesterol alto, tabaquismo o diabetes, multiplica el peligro de complicaciones. En su evolución no sólo aumenta las posibilidades de sufrir un ataque cardíaco o un infarto cerebral, sino que afecta al cerebro y a los riñones, deteriorándolos poco a poco.

Es un trastorno que siempre debe tratarse porque reduce la expectativa y la calidad de vida. Pero muchas personas lo padecen sin saberlo, otras lo conocen y no lo tratan y una gran parte de quienes reciben tratamiento no lo mantienen al cabo de unos años.

### HIPERTENSIÓN ARTERIAL.

La hipertensión arterial (un exceso de la presión mediante la cual el corazón impulsa la sangre a través de las arterias) se trata con fármacos eficaces y se previene con unos sencillos cambios en la dieta y el estilo de vida y por medio de controles periódicos, pero mucha gente no evita o combate esta grave amenaza para la salud porque incurre en una serie de equivocaciones y deslices, son los "Siete pecados capitales de la hipertensión":

1. Rechazar la terapia con fármacos. Muchas veces los pacientes no toman la medicación porque le tienen desconfianza o porque, después de haber sentido los efectos secundarios de una droga, rehusan todas las demás.

Para el doctor Harry Gavras, jefe del Departamento de Hipertensión del Centro Médico de la Universidad de Boston, EEUU, "suele ser difícil convencer a una persona para que tome una píldora diaria durante el resto de su vida, y algunos pacientes, cuando se sienten bien tienden a abandonar la medicación".

El paciente debe saber porqué necesita la medicación y que existen nu-



REMEDIO - El deporte es el enemigo del sedentarismo y siempre viene bien frente a cualquier enfermedad.

EFE

merosos fármacos alternativos, alguno de los cuales no le causará efectos adversos. Para informarse adecuadamente, deberá pedirle información a su médico sobre estas cuestiones (ya se dispone de siete familias farmacológicas que reducen la tensión

con distinta eficacia, protección orgánica y tolerancia).

Para tomar la medicación según las indicaciones médicas, la Sociedad Española de Cardiología aconseja tener escritas las instrucciones que debe seguir e informar al médico de

cualquier efecto secundario o molestia ocasionados por el fármaco.

Para no olvidar la terapia, es útil tomar la medicación con el desayuno o asociada a una actividad que se practique cada día a la misma hora. No hay que comenzar a ingerir otro

fármaco sin consultar; podría anular el efecto del antihipertensivo.

2. Desobedecer los tratamientos e indicaciones terapéuticas. Para el doctor William White, jefe de la sección de Hipertensión del Centro de Salud de



la Universidad de Connecticut, EEUU, "las probabilidades de que un paciente cumpla una terapia no farmacológica para disminuir su tensión sanguínea son escasas".

Muchas personas que han logrado reducir su peso y su tensión sanguínea después de seguir un programa durante varios meses, vuelven a ganar kilos y dejan de hacer ejercicios al cabo de un tiempo. Como consecuencia, su tensión vuelve a subir y el médico se ve obligado a recurrir a la medicación para controlarla.

Para evitar la desobediencia, los enfermos pueden integrarse en un grupo de apoyo de personas hipertensas para así reforzar la actitud de cambio hacia un estilo de vida más cardiosaludable.

También pueden asistir a un curso o adquirir un libro sobre "cocina sana" y adquirir así los conocimientos necesarios para preparar una alimentación beneficiosa, sin que cambiar la dieta, programarla y elaborarla, sea un agobio y cause resistencias.

Al combatir un proceso crónico, el tratamiento antihipertensivo debe seguirse toda la vida y el paciente nunca debe abandonarlo.

3. Omitir las mediciones periódicas de tensión. La hipertensión arterial no produce general-

mente síntomas específicos, por lo que se la denomina el "asesino silencioso". Por eso, un gran porcentaje de la población desconoce que es hipertensa y no es infrecuente el caso de personas que nunca se han medido la presión arterial.

Los expertos aconsejan hacerse tomar periódicamente la tensión arterial -la única forma de diagnosticar la hipertensión- sobre todo a partir de la cuarta década de vida, dentro de un examen médico rutinario efectuado por iniciativa propia o dentro de los que efectúan las empresas.

Las máquinas instaladas en las farmacias que dan una medición automática, pueden dar la señal de alerta, pero la calificación de hipertenso la debe dar un médico. El daño de la hipertensión aparece desde que se inicia el proceso, de ahí la importancia de diagnosticarla precozmente y de controlarla adecuadamente.

4. Mantener una alimentación perjudicial para el corazón. El hipertenso está más expuesto a sufrir un ataque cardíaco que las personas normotensas; para reducir este peligro hay que reducir la ingesta de grasas, y aumentar la proporción de grasas insaturadas (grasas vegetales) y monosaturadas (aceite de oliva) respecto de las saturadas (sobre todo las

grasas animales).

También se aconseja incluir en la dieta más alimentos que contengan fibra, así como frutas, verduras y legumbres.

Para el doctor Manuel Luque, vicepresidente de la Sociedad Española de Hipertensión, "aunque no todos los hipertensos se benefician de una dieta baja en sal y la restricción de este condimento no influye siempre la reducción de la tensión, hay que partir de la idea de que una dieta hiposódica beneficia a todos".

Para esto "no basta con usar menos el salero, sino que hay que consumir menos productos que contengan sal, como los embutidos, enlatados, precocinados y alimentos preparados", según Luque.

Las últimas investigaciones confirman el papel cardiosaludable de una alimentación con un adecuado aporte de potasio, calcio y magnesio; minerales que parecen ayudar al descenso de la presión arterial y que pueden incluirse en la dieta bajo consulta médica.

5. Acumular factores de riesgo cardiovascular. En la mayoría de los casos, no es una causa específica sino la concurrencia de varios factores la que condiciona que una persona padezca hipertensión; es la hipertensión esen-

cial, cuyas causas se ignoran, aunque se cree que hay una predisposición genética.

Según el doctor Pedro Zarco, catedrático de Cardiología de la Universidad Complutense, de Madrid, "el hipertenso es una concentración asombrosa de factores de riesgo cardiovascular".

Por ello importa que, además de controlar la hipertensión con medicación, "tenga una actitud agresiva contra los factores de riesgo globales: que no fume, que no ingiera alcohol, que esté delgado, que controle las cifras de glucemia y colesterol y que haga ejercicio, especialmente nadar", señala el especialista.

El estrés es otro factor al que se culpa de causar del aumento de la cantidad de personas hipertensas, y existen distintas técnicas de relajación para combatirlo, en casos de hipertensión.

6. Resignarse al sobrepeso corporal o la obesidad. Las personas obesas tienen hipertensión arterial con más frecuencia. Si pierden peso, generalmente reducen su presión sanguínea (a veces, basta con adelgazar para bajar la tensión, aunque normalmente se necesitan otras medidas terapéuticas).

"Si bien hay muchos hipertensos que no están gordos, la gente obesa tiende a padecer tres veces más hipertensión que la de peso normal", indica el doctor Norman Kaplan, del Centro de Ciencias para la Salud, de la Universidad de Texas, en EEUU.

#### OBESIDAD

La obesidad comienza cuando se rebasa un 20 por ciento del peso ideal para su estatura y estructura ósea, pero la gente obesa no necesita perder ese porcentaje para reducir la hipertensión.

"Hasta con una pérdida de peso escasa puede verse una reducción medible en la presión sanguínea; alentamos a la gente obesa a perder todo el peso posible, pero si no pueden perder mucho, lo que pierdan deberá ayudarles de alguna manera", señala Kaplan.

La Sociedad Española de Cardiología recomienda a los hipertensos con sobrepeso que reduzcan la cantidad de calorías a 1.200 al día, con lo que pueden perder bastante peso sin esfuerzo.

7. Abandonarse al sedentarismo y a la inactividad física. Según el cardiólogo español Pedro Zarco, "el deporte aeróbico dinámico, como correr, andar en bicicleta, bailar y, sobre todo nadar, desciende la tensión arterial y ayuda a mantener el peso".

El ejercicio físico, si es moderado, tiene efectos beneficiosos y es seguro para la mayoría de los hipertensos: por ejemplo, es recomendable caminar rápidamente durante veinte o treinta minutos, al menos tres veces por semana, y también se puede jugar al golf. Lo importante es ¡huir a toda costa del sedentarismo!

Pero deben evitarse los ejercicios violentos o intensos, así como los de tipo isométrico, como cargar con grandes pesos.

Para vencer la tendencia a dejar de lado la actividad física, los expertos aconsejan apuntarse a un gimnasio o buscarse un compañero para practicar los ejercicios juntos. La comunicación y el trabajo en equipo obran maravillas en el estado de ánimo.