

**CARDIOLOGÍA** AFECTA AL 35% DE ESPAÑOLES

Combatir la HTA exige modificar el estilo de vida

→ El Día Nacional de la Hipertensión, celebrado ayer, se ha centrado en los cambios en el estilo de vida para mejorar la salud cardiovascular.

■ Isabel Gallardo Ponce

"Pequeños cambios en el estilo de vida favorecen el control de la hipertensión y de otros factores de riesgo", ha afirmado José Luis Rodicio, presidente en funciones de la Asociación de la Sociedad Española de Hipertensión Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial, con ocasión del Día Nacional de la Hipertensión, que se celebró ayer con el lema *¡No te tenses!, mejorar la salud cardiovascular NO exige grandes sacrificios*.

La hipertensión afecta a 10 millones de españoles, lo que representa algo más del 35 por ciento de la población general. De ellos, la mitad abandona el tratamiento en el primer año y el 85 por ciento incumple las medidas higiénico-dietéticas recomendadas. "El día en que la enfermedad se manifiesta se produce un infarto, un ictus o una insuficiencia renal. Pasa igual que con el colestero: son asesinos silenciosos", ha puntualizado Nieves

Martell, coordinadora del Club del Hipertenso.

Raramente se presenta sola y se asocia con hipercolesterolemia, diabetes y obesidad, por lo que los profesionales recomiendan modificar los estilos de vida para controlar y reducir sus cifras de presión arterial. "Cuando un paciente pierde 10 kilogramos, la presión baja hasta 10 mm Hg y se reduce entre un 30 y un 40 por ciento la mortalidad relacionada con la diabetes", ha explicado Olga González Albarrán, endocrinóloga del Hospital Ramón y Cajal de Madrid. Martell ha matizado que, aunque "existe una predisposición genética de la HTA, un porcentaje muy importante de la población puede retrasar la aparición de los factores de riesgo adoptando un estilo de vida saludable. El paciente puede ahorrarse hasta 20 años de HTA".

Los tres coinciden en la importancia de realizar pequeños cambios en el estilo



Nieves Martell, José Luis Rodicio y Olga González Albarrán.

La pérdida de peso de diez kilos reduce la presión hasta 10 mm Hg y entre el 30-40 por ciento de la mortalidad relacionada con diabetes

de vida para reducir el riesgo de padecer la patología y controlarla. Las modificaciones deben abarcar la práctica de ejercicio, la adopción de una dieta saludable, el abandono del tabaco, la ingesta moderada de alcohol y evitar el estrés.

González ha hecho hincapié en la importancia de adoptar una dieta sana baja en sal que permita una pérdida de peso paulatina y permanente combinada con la práctica diaria de ejercicio. "Hay que comer pequeñas cantidades, y en estas raciones

eligiendo aquellos alimentos que son más saludables. Hay que reducir la sal, sobre todo en los pacientes con sobrepeso. Tomamos una media de 10 gramos al día, cuando deberíamos tomar 6". Por ello recomienda utilizar otros condimentos que aumenten la palatabilidad de la comida, y evitar los alimentos precocinados, que tienen un alto contenido de calorías y sal.

Información

Asimismo, los profesionales coinciden al indicar que el hecho de que un alimento sea saludable no implica que pueda comerse sin medida, ya que hay que atender al número de calorías. Por eso para mejorar el conocimiento de la población y que aprendan qué deben comer, el Club del Hipertenso ha renovado su página web (www.clubdelhipertenso.es).

El ejercicio, una dieta sana, evitar el estrés y el tabaco y limitar el alcohol, son los cambios esenciales para mejorar la salud cardiovascular

Ésta incluye una nueva sección, *La cocina del club*, en la que además de información nutricional, sobre ejercicio y formación sobre las patologías cardiovasculares, los pacientes encontrarán una selección de recetas cardiosaludables, que podrán ampliar mandando las suyas.

"El paciente debe estar correctamente informado y formado, pues cuanto más sepa sobre su estado de salud y sobre el tratamiento, y cuanto más sensibilizado esté sobre su enfermedad, mejor realizará su terapia".