



“Comemos mucho más de lo que necesitamos”

TOMÁS FEBLES PALENZUELA

CARDIÓLOGO Y
DIRECTOR MÉDICO
DE HOSPITEN SUR

Nicolás Dorta
Santa Cruz de Tenerife
Fotos: **Diario de Avisos**

Tomás Febles Palenzuela es cardiólogo y director médico de Hospiten Sur, lugar que conoce a la perfección, pues lleva trabajando 23 años. Reivindica el comer de manera equilibrada y el ejercicio físico moderado adaptado a cada edad para tener un mejor corazón. Cambiar ciertos hábitos de vida es importante a la hora de regular la hipertensión, palabra que Febles conoce bien. Esta patología se esconde detrás de muchas costumbres no saludables con consecuencias indeseables y “que afecta a muchos órganos”, según dice.

-¿Hay algún tipo de solución quirúrgica a los problemas de hipertensión?

“La hipertensión realmente no tiene una solución quirúrgica. En los últimos años se ha empezado a practicar una técnica de ablación nerviosa en las arterias renales pero solamente para casos muy concretos. La hipertensión es una enfermedad multifactorial que puede tener un componente genético, por causas o antecedentes familiares, por ejemplo, o externo, en relación al estilo de vida. Esto lleva a que esta patología cambie. Afecta al organismo, provocando problemas en todos los órganos e incidiendo más en los



diabéticos o personas obesas, por lo tanto, puede estar asociada a otras patologías”.

-¿Cuándo se cree que una persona es hipertensa?

“Se puede tener una hipertensión fisiológica, que es cuando haces ejercicio o cuando discutes con alguien, o una emocional que no se mantiene en el tiempo. Eso es normal y para el cuerpo no supone un problema. La verdadera hipertensión es si ésta se mantiene en el tiempo. Los índices han ido bajando, pero se constata que una persona puede ser hipertensa con unos niveles por encima de 140-90 tras varias tomas. Actualmente se está hablando de que una persona normal debe tener cifras de 130-80 y obviamente estas cifras se pueden modificar con la edad y depen-

diendo también de cada persona”.

-¿Canarias es una población con alto índice de hipertensión?

“Tradicionalmente ha sido una población hipertensa porque tenemos un alto índice de diabéticos y de obesos. Esta asociación hace que sea prevalente la hipertensión en mucha población canaria. Ya no solo por el tabaco sino por estas patologías asociadas. Somos una de las primeras comunidades en cardiopatía isquémica, pero no tengo datos de en qué porcentajes nos estamos manteniendo en relación con otras comunidades”.

-Los consejos para mantenerla a raya son los de siempre...

“Aparte de la medicación, se puede controlar la hipertensión con cambios de forma de vida, como hábitos alimenticios, evi-

tar alimentos excesivamente salados, los excitantes, ciertas bebidas que son estimulantes, el café, el ejercicio físico regular adaptado a cada persona y mantener un peso moderado. Comemos más de lo que necesitamos, muchas proteínas y grasas que perjudican, cuando lo mejor sería tener una dieta equilibrada donde las ensaladas, las verduras estuvieran más presentes y en general los hidratos de carbono, mejor si son integrales, que deberían estar en un 50-55% de la dieta y menos las proteínas (15-20%) y grasas (25-30%). Y a veces es al revés”.

-¿Qué alimentos, aparte de la sal, son malos para los que padecen esta enfermedad?

“Hoy hay alimentos que son peligrosos, como esas bebidas energéticas cargadas de cafeína

y otros componentes. Eso produce arritmias e hipertensión. Los alimentos precocinados suelen llevar abundante cantidad de sal. Tengo pacientes que me dicen que con las hojas de olivo en infusión se controlan el colesterol y la hipertensión, pero no tengo experiencia. También hay publicados artículos donde se habla de las propiedades del ajo para regular la hipertensión”.

-Cambiar de estilo de vida... A muchas personas les resulta difícil cambiar el modo de vida.

“De hecho hay personas que prefieren tomarse una pastilla, o si hace falta cinco, antes que cambiar su modo de vida. Eso pasa en el 80% de la gente y por lo menos la mitad lo podría cambiar si adopta ciertos cambios en su modo de vida, pero estamos en una sociedad donde hay abundancia de todo, donde es fácil llegar a la comida, consumimos más de los que necesitamos y eso produce que al final no queramos hacer ningún esfuerzo. Debemos comer menos cantidad más veces y además con más calidad”.

-¿El ejercicio intenso anaeróbico perjudica?

“El ejercicio intenso siempre perjudica al corazón, porque utiliza un sistema metabólico que no es adecuado para el organismo y esto es lo que hace que se produzcan una serie de reacciones metabólicas que son tóxicas. Nosotros recomendamos ejercicios aeróbicos, como caminar, nadar y otras actividades que resulten cómodas para el paciente. El ejercicio fisiológico es el ideal, y cada uno puede crear su propio ejercicio, el que le parezca mejor y se adapte a sus gustos. Si caminas ocho kilómetros jugando al golf, pues muy bien. El ejercicio protege el organismo y aunque no cura ninguna enfermedad, sirve para tener calidad de vida”.

-Los infartos cerebrales han aumentado. ¿A qué se debe?

“En los últimos años se han incrementado los ictus porque vivimos más. Ha aumentado la esperanza de vida y, por lo tanto, las enfermedades propias del envejecimiento”.