

SALUD CON LA LLEGADA DE ESTAS FIESTAS LOS EXCESOS, EN CUANTO A COMIDA Y BEBIDA SE REFIERE, SON CONTÍNUOS DURANTE VARIOS DÍAS SEGUIDOS

# Los hipertensos descuidan su enfermedad en Navidad

La ingesta de comidas copiosas y la relajación en la medicación perjudica el control de la presión arterial

EL DÍA  
CUENCA

En la mayoría de las ocasiones, la celebración de la Navidad implica que el paciente hipertenso descuide el control adecuado de su enfermedad, recomendado por el especialista. La ingesta de comi-

das "copiosas" y la relajación a la hora de tomar la medicación pueden perjudicar en estas fechas el control de la presión arterial del paciente hipertenso, lo que puede tener consecuencias a corto y medio plazo. "Aunque el consejo de los especialistas es realizar comi-

das adecuadas y sin excesos, sabemos que en muchos casos es imposible en Navidades. Lo grave es que el cambio en los hábitos de vida, los excesos de comida y de bebida se hacen durante varios días consecutivos, y ello, casi siempre, va unido al olvido de la

toma de la medicación", afirmó el doctor Josep Redón, presidente de la Sociedad Española de Hipertensión/Liga Española para la lucha contra la Hipertensión Arterial (SEH-LELHA) y jefe del Servicio de Medicina Interna del Hospital Clínico de Valencia.

En España, la hipertensión afecta a un 27% de la población, pero sólo el 25% de estos pacientes controlan su enfermedad y dentro del porcentaje de hipertensos de alto riesgo, escasamente el 10-15% están controlados. "Estos pacientes han de tomar la medicación de forma regular y sin abandonos, pero como la hipertensión no se presenta con síntomas, al cumplimiento del tratamiento es bajo. Por otro lado, la presión arterial se ve afectada por la actividad diaria. Cuando el paciente hipertenso tiene unos días de vacaciones, es normal que su presión arterial disminuya, lo cual puede llevarle a descuidar la toma de la medicación", argumentó el doctor Redón.

## Alimentación adecuada

En cuanto a la alimentación, este tipo de pacientes necesitan de una dieta baja en sal y controlar el consumo de bebidas alcohólicas al equivalente de una copa de vino al día, introducir una mayor cantidad de fruta y verdura (dieta mediterránea) y hacer ejercicio físico regularmente. "En Navidad, el paciente hipertenso debe cuidar su alimentación en la medida de lo posible, sobre todo la ingesta de bebidas alcohólicas que puedan inducir a una elevación de la presión arterial, y los dulces, que por su alto número de calorías, aumentan el peso, lo que puede provocar problemas a medio plazo".

En línea de educar al paciente hipertenso, la SEH-LELHA acaba de poner en marcha el Estudio EDUCA, en colaboración con Química Farmacéutica Bayer, que incluirá a más de 4.000 pacientes y 800 médicos de atención primaria. Este tiene como objetivo comprobar que una correcta educación en los hábitos de vida del paciente hipertenso es el complemento perfecto al tratamiento farmacológico para ayudar al paciente a controlar su enfermedad. La formación del paciente hipertenso incluirá amplia información a través de folletos divulgativos y un vídeo sobre la enfermedad, factores de riesgo y hábitos de vida más saludables, adicionales al tratamiento farmacológico de la hipertensión.

En el diseño del programa se han definido dos grupos: el 50% serán únicamente tratados con medicación, mientras que el 50% restante, además de administrarles la medicación, se les educará en el conocimiento de su enfermedad. De esta manera, a través de los datos obtenidos se valorará la influencia del refuerzo educativo sobre el tratamiento farmacológico antihipertensivo. "El paciente hipertenso debe controlar periódicamente la presión arterial, normalmente cada 15 días, eso quiere decir que siguiendo la secuencia normal, la prueba de control se efectuaría antes y después de las fiestas navideñas", concluyó el doctor Redón. En la actualidad, los médicos aconsejan a los pacientes mantener sus cifras de presión arterial por debajo de 140/90 y a niveles todavía más bajos si el paciente es diabético.

## ECONOMÍA Y EMPRESAS

DE CASTILLA-LA MANCHA

**EL CAMINO MAS CORTO PARA ESTAR AL DIA EN CASTILLA-LA MANCHA**

TODOS LOS  
VIERNES  
EN SU QUIOSCO

### Esta semana ...

**SECTORES:**

- Cuatro operadores comerciales han conseguido permiso este año para instalar una gran superficie en la región.

**EMPRESAS:**

- Sodicaman ya tiene nuevo presidente.

**TURISMO:**

- ¿Dónde van los castellano-manchegos estas vacaciones de invierno?.

**FINANZAS:**

- Los últimos días para aumentar la desgravación fiscal.

**ECONOMÍA:**

- Coste de las tasas de ocupación de la vía pública por capitales de provincia.

RESERVE SU EJEMPLAR EN SU QUIOSCO

MÁS INFORMACIÓN TELÉFONO 925 28 62 66