



**El lunes 14 de noviembre se celebra el Día Mundial de la Diabetes**

## **LA SUMA DE DIABETES E HIPERTENSIÓN DUPLICA EL RIESGO DE PADECER ICTUS, INFARTO DE MIOCARDIO E INSUFICIENCIA RENAL**

- ⇒ Se calcula que la mitad de los pacientes hipertensos son diabéticos.
- ⇒ La coexistencia de ambas patologías aumenta además el riesgo de complicaciones micro y macrovasculares.
- ⇒ Los expertos aconsejan por ello a los pacientes diabéticos e hipertensos mantener sus valores de presión sistólica entre 130-139 mmHg y la diastólica entre 80-85 mmHg.
- ⇒ En este día también aconsejan controlar periódicamente los niveles de glucosa y vigilar el resto de factores de riesgo como el tabaquismo y el colesterol.

**Madrid, 11 de noviembre de 2011.-** La diabetes es un factor de riesgo para el ictus en hombres y en mujeres, y su prevalencia aumenta sustancialmente, llegando incluso a duplicarse, cuando hay indicios de hipertensión. “*Son cifras realmente preocupantes si tenemos en cuenta que la mitad de los pacientes diabéticos, entre un 40 y un 60%, es además hipertenso*”, explica la **doctora Nieves Martell, presidenta de la Sociedad Española de Hipertensión-Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial (SEH-LELHA)**, con motivo del **Día Mundial de la Diabetes**, que se celebra el próximo lunes, **14 de noviembre**.

Los actuales estilos de vida y los patrones de alimentación caracterizados por un exceso de grasas saturadas han disparado los casos de diabetes en todo el mundo, y como consecuencia, han provocado también un aumento de las tasas de hipertensión,. En este sentido, los expertos recomiendan a los pacientes controlar periódicamente sus cifras de presión arterial y mantener sus valores de presión sistólica entre 130-139 mmHg y la diastólica entre 80-85 mmHg. “*La automedida domiciliaria es de gran ayuda en estos pacientes, ya que así se pueden conseguir un mejor control de la enfermedad desde su propio domicilio*”, comenta la doctora Martell.

Varios estudios han demostrado que la presencia de la diabetes y la hipertensión son importantes factores de riesgo para desarrollar lesión cardiovascular y renal. La coexistencia de ambas patologías aumenta además el riesgo de complicaciones micro y macrovasculares, y coloca a estos pacientes con un riesgo entre dos y cuatro veces superior que una persona no diabética de presentar eventos cardiovasculares.

Tanto la diabetes como la hipertensión representan a su vez dos de las causas más comunes del daño renal y la unión de ambas no hace sino acelerar su progresión. *“La primera causa de entrada en las unidades de diálisis es la diabetes junto con la hipertensión y por ello, además del control glucémico, es muy importante el control de la presión arterial mediante fármacos para retrasar todo lo posible la evolución de la insuficiencia renal en el paciente diabético”*, comenta la presidenta de la SEH-LELHA.

Aprovechando la celebración del Día Mundial de la Diabetes, los expertos insisten en la importancia del control periódico tanto de la presión arterial como de la glucosa, y de vigilar el resto de factores de riesgo como el tabaquismo y el colesterol. En este sentido, los especialistas recomiendan realizar ejercicio físico de forma habitual y mantener una dieta equilibrada baja en azúcares y grasas para mantener el colesterol y evitar la obesidad. Asimismo, para este tipo de pacientes es importante extremar las precauciones en el cuidado del corazón, el sistema nervioso, los ojos y evitar la aparición de úlceras en los pies.

#### **SEH-LELHA**

Constituida en 1995, la **Sociedad Española de Hipertensión-Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial (SEH-LELHA)** es fruto de la unión de la Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial (LELHA), creada en 1975, y la Sociedad Española de Hipertensión (SEH), instituida en 1988. La Sociedad está integrada por profesionales sanitarios de todas las especialidades y niveles de atención médica relacionados directamente con el manejo asistencial de la hipertensión arterial y con los cuidados del paciente hipertenso, lo que le confiere una visión integral de la patología cardiovascular.

Entre los objetivos de la SEH-LELHA, destaca su interés por impulsar la investigación y el desarrollo científico de todos los aspectos relacionados con el mejor conocimiento de la hipertensión y su implicación en la enfermedad vascular, así como su divulgación a la población general. Para este último fin cuenta, desde el año 2002, con el *“Club del Hipertenso”* ([www.clubdelhipertenso.es](http://www.clubdelhipertenso.es)). Su puesta en marcha responde a la necesidad de informar y educar al colectivo de pacientes que han obtenido información por múltiples vías, pero desconocen muchos aspectos relativos a su enfermedad, así como el impacto de la misma en su salud.

**\* Para más información: Gabinete de prensa de la SEH-LELHA**

**María García de Ceca / Marina Tocón**

**(91 787 03 00 / 620 84 45 85 / 687 720 287)**