

**Día Mundial de la Hipertensión bajo el lema “Combate las 4 íes: Insuficiencia Cardíaca, Infarto Agudo de Miocardio, Ictus e Insuficiencia Renal”**

## **LA HIPERTENSIÓN CAUSA MÁS DE UN TERCIO DE LAS MUERTES CARDIOVASCULARES**

- ⇒ Un adecuado control de la hipertensión reduciría en un 40% la incidencia de ictus.
- ⇒ Es fundamental concienciar al ciudadano del valor de tomar decisiones responsables en la gestión de su salud y para contribuir a la sostenibilidad de los sistemas sanitarios.
- ⇒ El antecedente de hipertensión arterial está presente en nueve de cada diez cardiopatías isquémicas y en nueve de cada diez casos de insuficiencia cardíaca.
- ⇒ Como muestra de la importancia de seguir una dieta saludable, el chef Pedro Larumbe ha participado en un Taller de cocina y degustación en el que se han elaborado tapas saludables fáciles y económicas para poner en práctica en el día a día.

**Madrid, 17 de mayo de 2011.-** Las enfermedades cardiovasculares continúan siendo la primera causa de muerte en España, aunque las cifras se han ido estabilizando gracias en parte a la mejora en el diagnóstico y control de la hipertensión arterial. De hecho, la simple actuación sobre este factor de riesgo cardiovascular lograría reducir en un 40% la incidencia de ictus. Aprovechando que hoy se celebra el Día Mundial de la Hipertensión, la **Sociedad Española de Hipertensión- Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial (SEH-LELHA)**, en colaboración con Novartis, han organizado una jornada bajo el lema “**Combate las 4 íes: Insuficiencia Cardíaca, Infarto Agudo de Miocardio, Ictus e Insuficiencia Renal**”, con el fin de concienciar sobre la importancia que un buen control de la hipertensión tiene sobre las patologías cardiovasculares.

A juicio de la **doctora Nieves Martell, presidenta de la SEH-LELHA**, “*en los últimos diez años se han reducido al menos 20.000 muertes por ictus atribuibles al mejor manejo de la hipertensión arterial en España, lo que es debido principalmente a un aumento del número de hipertensos tratados y controlados por parte de los médicos y los esfuerzos de las sociedades científicas como la SEH-LELHA*”.

Y es que detrás de las enfermedades cardiovasculares, *“además de otros factores de riesgo, influye sobremanera la prevalencia de Hipertensión, que es responsable de más de un tercio de los fallecimientos por causa cardíaca y cerebrovascular”*, comenta la doctora **Pilar Mazón, responsable de la Sección de Hipertensión Arterial de la Sociedad Española de Cardiología (SEC)**. De hecho, insiste, *“el antecedente de hipertensión arterial está presente en nueve de cada diez cardiopatías isquémicas y en nueve de cada diez casos de insuficiencia cardíaca. También sabemos que el 70% de los pacientes que han sufrido un ictus son hipertensos”*.

Aunque poco a poco la mayoría de los 10 millones de pacientes que sufren hipertensión toma conciencia de la importancia de controlar adecuadamente los niveles de presión arterial, y ya seis de cada diez pacientes que acuden a las consultas de Atención Primaria sigue las recomendaciones médicas, la doctora Mazón ha querido aprovechar la celebración del Día Mundial de la Hipertensión para incidir en que aún es necesario seguir trabajando en la mejora del grado de cumplimiento terapéutico, *“ya que el adecuado control de la hipertensión reduciría en un 40% la incidencia de ictus”*.

La mejora del control pasa por que los pacientes conozcan las causas, las consecuencias y las terapias que existen en esta patología. A juicio de la doctora Martell, *“el paciente debe estar adecuadamente formado y cuanto más sepa sobre su estado de salud y sobre el tratamiento, cuanto más sensibilizado esté sobre su enfermedad, mejor se llevará a cabo su terapia”*. La presidenta de la SEH-LELHA añade que *“resulta fundamental que el médico ofrezca amplios datos sobre este aspecto para que el paciente entienda que la hipertensión no es tanto una enfermedad sino la causa de otras muchas enfermedades cardiovasculares que requieren un control e intervención inmediata”*.

Tal es la relevancia del abordaje de estas patologías que, según ha subrayado la doctora **Cecilia Roldán, responsable médico del Área Cardiovascular e Hipertensión de Novartis**, *“una de las áreas de mayor investigación y desarrollo para esta compañía, en el último año, fueron las enfermedades cardiovasculares y metabólicas, donde destacan fundamentalmente la hipertensión y la diabetes tipo 2”*.

Según ha explicado esta experta, *“para nosotros no sólo es fundamental la investigación y el desarrollo de tratamientos innovadores, sino también transmitir a la sociedad el valor de la prevención y la educación sanitaria”*. Por ello, ha añadido, *“es clave participar y colaborar en un marco como el de hoy, el Día Mundial de la HTA, para concienciar al ciudadano del valor de tomar decisiones responsables en la gestión de su salud y también como contribución a la sostenibilidad de los sistemas sanitarios”*.

## **Comer bien como mecanismo de prevención**

La [alimentación](#) es uno de los pilares básicos para la prevención del riesgo cardiovascular y según afirman los especialistas, en el 15% de los casos de Hipertensión bastaría con que el paciente introdujera pequeños cambios en su estilo de vida para mantener los objetivos de salud. *“La falta de tiempo y las dietas severas son algunos de los motivos por los que los pacientes hipertensos abandonan el tratamiento, de modo que el mensaje que queremos transmitir es que mejorar la salud cardiovascular no exige hacer grandes sacrificios en nuestra dieta”*, comenta la **doctora Olga González Albarrán**, endocrino del Hospital Ramón y Cajal de Madrid, que ha sido la encargada de dirigir un Taller de cocina y degustación en el que, con la ayuda del cocinero Pedro Larumbe, se han elaborado tapas saludables fáciles y económicas para poner en práctica en el día a día.

A su juicio, una buena alimentación, equilibrada y completa consigue reducir la incidencia de la obesidad, de hiperlipemia y de hipertensión arterial: *“No existe ningún alimento absolutamente prohibido en estos casos ni ninguno que haya que comer en exclusiva. Lo ideal es seguir una dieta cardiosaludable compuesta por no más de un 30% de grasas repartidas en: 10% de grasas de origen animal, 10% de grasas poliinsaturadas y otro 10% de aceites monoinsaturados. El aporte proteico debe estar en torno al 15% y de hidratos de carbono, sobre todo los cereales, las patatas y las legumbres, debe alcanzar el 60%”*, comenta la doctora González Albarrán. Eso sí, la dieta de todo paciente hipertenso debe incluir entre 25 y 30 gramos de fibra al día y la cantidad de sal debe ser muy reducida, de unos 5 gramos diarios, con la recomendación de bajar hasta los 3 gramos.

Junto a una buena dieta, el papel del ejercicio físico es fundamental como herramienta moduladora de la presión arterial y como medida preventiva contra la obesidad, que en el 50% de los casos provoca un aumento de la presión arterial. De hecho, una práctica periódica produce un efecto vasodilatador arterial que sólo se alcanza cuando se realiza una actividad física en repetidas ocasiones y con la intensidad adecuada. En el caso de los pacientes hipertensos, la doctora Martell recomienda *“caminar a paso ligero o una carrera suave, de manera que alcance un gasto energético de entre el 40-60% de su consumo máximo de oxígeno”*.

## **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 / 620 844 585 / 687 720 287

[mgarciadececa@plannermedia.com](mailto:mgarciadececa@plannermedia.com) / [mtocon@plannermedia.com](mailto:mtocon@plannermedia.com)

**[SEH-LELHA](#) / [CLUB DEL HIPERTENSO](#)**