



También se comenten más transgresiones dietéticas y se realiza menos ejercicio físico, lo que aumenta el riesgo cardiovascular

LA TASA DE INCLUMPLIMIENTO TERAPÉUTICO ENTRE PACIENTES HIPERTENSOS AUMENTA UN 20% DURANTE EL VERANO

- ⇒ El calor estival y la relajación propia de las vacaciones pueden disminuir las cifras de presión arterial e inducir erróneamente al paciente a pensar que su necesidad de tratamiento es mucho menor.
- ⇒ Ante esta situación, los expertos aconsejan consultar siempre con el médico antes de tomar ninguna medida o interrumpir el tratamiento farmacológico.
- ⇒ Lo ideal es que los pacientes hipertensos se lleven de vacaciones su “tensiómetro” para conocer los niveles al menos una vez a la semana y mantener así la rutina terapéutica.

Madrid, 14 de julio de 2011.- Con el verano cambian nuestros hábitos diarios, lo que provoca que durante estos meses los pacientes hipertensos hagan más transgresiones y se olviden de continuar su tratamiento, lo que eleva la tasa de [incumplimiento terapéutico](#) un 20% más que lo que se registra habitualmente, según insiste la doctora **Nieves Martell**, presidenta de la **Sociedad Española de Hipertensión y Liga para la Lucha contra la Hipertensión Arterial (SEH-LELHA)**.

Esta experta estima que “ocho de cada diez pacientes hipertensos interrumpen total o parcialmente su tratamiento durante las vacaciones de verano lo que produce, como consecuencia, una subida de tensión sistemática”. Y es que, la asociación de estrés e hipertensión puede dar lugar a serios malentendidos en los pacientes con cifras altas de presión arterial y les lleva también a suponer que la relajación propia de las vacaciones puede disminuir estas cifras y que, por tanto, su necesidad de tratamiento es mucho menor. Esto, sumado al hecho de que el calor generalmente produce un descenso de las cifras tensionales, hace que los pacientes adopten decisiones sobre su medicación basándose en razonamientos erróneos, según la doctora Martell. De hecho, la doctora insiste en que si la bajada de tensión no viene acompañada de sintomatología (fundamentalmente mareos) no tiene mayor importancia y no obliga a adoptar ninguna medida ni interrumpir el tratamiento farmacológico.

No olvides el tensiómetro

A la hora de viajar, el **Grupo de Trabajo de AMPA** de la SEH-LELHA recomienda a los pacientes hipertensos llevar consigo el “tensiómetro” a su lugar de veraneo para conocer los niveles al menos una vez a la semana. Para este Grupo, recientemente constituido e integrado por catorce profesionales de Medicina y Enfermería, [la Automedida de la Presión Arterial](#) (lo que se conoce como AMPA) es un criterio de seguridad válido y fiable a tener en cuenta a la hora de controlar la presión arterial, ya que permite realizar lecturas en diferentes momentos del día y a lo largo del tiempo y permite una mayor reproducibilidad. Además, su empleo mejora el cumplimiento terapéutico al implicar al paciente de forma más directa y activa en la evaluación y control de su enfermedad.

Dieta y ejercicio físico

El periodo estival también invita a trasladar algunas comidas fuera de casa y por tanto, abusar de alimentos con elevados contenidos de sal y grasas. *“Una mala alimentación, junto con otros factores como es el abuso de alcohol, el tabaco o el sedentarismo provoca un descontrol de la tensión arterial”,* explica la doctora Martell. Los expertos insisten en que el verano no debe ser excusa para abandonar la [dieta equilibrada](#) y realizar [ejercicio diario](#). *“Si descontrolamos la alimentación, el resultado no sólo repercute en un aumento de peso y un descontrol de la tensión, sino que también aumenta el colesterol, los triglicéridos e incluso el azúcar. De hecho, a la vuelta de las vacaciones se registran numerosas crisis hipertensivas fruto de un mal cumplimiento terapéutico”,* insiste la doctora Martell.

Como solución, los expertos subrayan la importancia de incluir en el menú diario frutas, verduras y hortalizas, así como cereales, lácteos desnatados, carnes blancas y magras, el pescado azul o blanco y aceite de oliva, preferentemente. Para huir de las comidas sosas, existen numerosas alternativas que se pueden agregar antes, durante y después de la cocción, como por ejemplo el vinagre de manzana o el zumo de limón, así como la cebolla, el ajo o el puerro y las hierbas aromáticas. Para hacer más llevadero el verano, el Club del Hipertenso propone en su página web (www.clubdelhipertenso.es) una gran variedad de recetas diseñadas especialmente para pacientes hipertensos.

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). 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)**

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