

ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR Apuntan que las tasas de prevalencia han pasado del 40 al 70% en los últimos años y aconsejan un control periódico de la tensión a partir de los cuarenta años y especial atención después de la menopausia

Las cifras de hipertensión arterial se multiplican en personas mayores

MARTA ESCAVIAS ZARAGOZA
 maria.escavias@correofarmacologico.com

En los últimos años las cifras de hipertensión se han multiplicado en personas de edad avanzada. De hecho, según los datos de prevalencia presentados en la Reunión Anual de la Sociedad Española de Hipertensión-Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial (SEH-Lelha), celebrada la semana pasada en Zaragoza, las tasas de hipertensos han pasado de un 40 por ciento hasta cerca del 70.

"A partir de los cuarenta años, todos los pacientes deberían hacerse un control periódico de la tensión. En concreto, la mujer debe tener especial atención a partir de la menopausia", explica a CF Alex Roca-Cusachs, presidente de la SEH-Lelha. Uno de los principales pro-

blemas de los pacientes hipertensos que se apuntó en este encuentro es la adherencia al tratamiento. En este sentido, Roca-Cusachs destaca la labor del farmacéutico. "El boticario ayuda al cumplimiento y detecta posibles errores en la mediación que los sanitarios debemos conocer".

Asimismo, y para mejorar a su control, el 76,4 por ciento de los médicos de atención primaria recomienda la medición de la presión en casa con tensiómetros electrónicos, según un estudio realizado a 297 médicos por Pic, marca especializada en productos para la salud, del grupo Artsana.

El sedentarismo y la obesidad continúan siendo el caballo de batalla de la HTA, apunta Roca-Cusachs. Y por ello "la prácti-



Alex Roca-Cusachs, presidente de la SEH-Lelha.

ca de ejercicio físico es vital", añade. Sin ir más lejos, el *Estudio Nacional de Riesgo Cardiovascular, Obesidad y Alimentación*, realizado por la Universidad

Autónoma de Madrid y Sanofi-Aventis y presentado en la reunión, apuntaba que el ejercicio intenso podría ayudar a reducir la presión arterial.

El consumo diario de leche fermentada y péptidos reduce la presión arterial

Reduce entre 2 y 7 miligramos de mercurio la presión sistólica

M. E. El consumo de alimentos funcionales ha proliferado en los hogares españoles. Joima Panisello, experta en Nutrición de la Fundación para el Fomento de la Salud, apuntó, durante su intervención en la Reunión Nacional de la SEH-Lelha, que, en concreto, la leche fermentada ayuda a reducir las cifras de presión arterial. "Contiene péptidos bioactivos que reducen de forma leve la presión arterial en personas con prehipertensión o hipertensión leve-moderada".

Diversos estudios en

modelo animal y humano han demostrado que el consumo diario y a dosis normales de este tipo de leche reduce entre 2 y 7 miligramos de mercurio la presión arterial sistólica, y entre 1 y 4 la diastólica. "Este descenso se explica gracias a la inhibición de la enzima convertidora de la angiotensina que producen estos péptidos, que en cierto modo actúan como los fármacos de clase IECA", añadió. Asimismo, los estudios demuestran que cuanto mayores son las cifras de presión arterial basal, mayor es la reducción que se produce.

En cualquier caso, matizó, los pacientes deben saber que no se trata de un sustitutivo de la terapia farmacológica, sino de un complemento.