Más de la mitad de los diabéticos tipo 2 son hipertensos

- **La población diabética tiene entre 2 y 3 veces más de probabilidades de desarrollar un evento cardiovascular o ictus.**
- **Las personas con diabetes suelen presentar también otros problemas asociados. De hecho, aproximadamente el 80% de los diabéticos españoles tienen sobrepeso u obesidad.**
- **La hipertensión en presencia de diabetes incrementa las complicaciones microvasculares que afectan al riñón, la retina y las arterias.**
- **Se recomienda que los diabéticos hipertensos tengan un nivel de presión arterial de 130/85-80mmHg.**
- **Los expertos aconsejan seguir una dieta equilibrada y practicar ejercicio de forma regular para disminuir los efectos de este trastorno.**

Madrid, 21 de mayo de 2014.-Se estima que entre el 50 y el 55% de los diabéticos tipo 2 son también hipertensos. Y es que tal y como señala la doctora **Olga González Albarrán**, experta de la Sociedad Española de Hipertensión-Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial (SEH-LELHA),*"el desarrollo de ambas patologías muchas veces va en paralelo. Además, la diabetes es una enfermedad que suele presentar otros problemas asociados. De hecho, se estima que entre el 80 y el 82% de los diabéticos españoles tienen sobrepeso y obesidad".* Por ello, los expertos recomiendan un seguimiento exhaustivo de esta enfermedad, ya que la causa de fallecimiento más frecuente en el paciente diabético son los eventos cardiovasculares: la población diabética tiene entre 2 y 3 veces más de probabilidades de desarrollar un evento cardiovascular o ictus, que la población no diabética.

La hipertensión arterial empeora y acelera el daño que la diabetes ejerce sobre las arterias, lo que da lugar a que las personas que la padecen sufran con mayor frecuencia infarto de miocardio, insuficiencia renal, accidentes vasculares cerebrales (trombosis), enfermedad vascular periférica, etc. En esta línea, la doctora González Albarrán explica que la diabetes es una enfermedad metabólica que se caracteriza por una hiperglucemia crónica, pero que tiene consecuencias vasculares, ya que

"incrementa las complicaciones microvasculares como retinopatía diabética, neuropatía y neuropatía diabética. Por otro lado, puede afectar a grandes arterias como las coronarias, lo que puede provocar una cardiopatía isquémica o a las arterias del sistema nervioso central, lo que da lugar a enfermedad cerebrovascular".

Los pacientes diabéticos deben ser considerados de alto riesgo cardiovascular. Por ese motivo, los expertos aconsejan tener unas cifras de presión arterial más estrechamente controladas. De manera que según las guías actuales deben recomendarse unos n*iveles de presión arterial de 130/85-80 mmHg en diabéticos"* asegura esta experta de la SEH-LELHA.

Dieta mediterránea y deporte

La dieta es uno de los pilares básicos para la prevención del riesgo cardiovascular y, según afirman los especialistas, se puede prevenir la diabetes con cambios en el estilo de vida que promuevan una pérdida de peso. En esta línea, una dieta mediterránea que sea rica en grasas de origen vegetal (aceite de oliva y frutos secos), legumbres, pescado y carne de ave y reducir el consumo en carnes rojas, dulces y lácteos *"puede prevenir factores de riesgo cardiovascular y el desarrollo de enfermedades metabólicas como la diabetes"* apunta la doctora González Albarrán.

Además de la dieta, el papel del ejercicio físico es efectivo en el control glucémico y en la mejora de las comorbilidades del paciente: perfil lipídico, reducción de la presión arterial o control de peso, entre otros aspectos. Así por ejemplo, se aconsejan ejercicios de carácter aeróbico que movilicen grandes grupos musculares de forma continuada, ya que aumentan la eficacia del control glucémico, comparado con el ejercicio físico anaeróbico aislado. No obstante, a la hora de prescribir ejercicio físico en diabéticos los especialistas deben tenerlo en cuenta y ajustar la alimentación y las necesidades de insulina.

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**

www.seh-lelha.org / www.clubdelhipertenso.es

Síguenos en:

twitter

Gabinete de prensa SEH-LELHA
Paz Romero/Vanesa Núñez
Tel.: 91.787.03.00
promero@plannermedia.com/
vnunez@plannermedia.com