

Según la Sociedad Española de Hipertensión-Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial (SEH-LELHA)



El 20% de los hipertensos olvida seguir su tratamiento durante el verano

- El cambio en los hábitos de vida de la población durante la época estival provoca que muchas personas con hipertensión cometan más excesos y dejen de seguir sus prescripciones médicas
- Los expertos recuerdan la importancia de seguir tomando la medicación, cuidando la dieta y la hidratación en verano y de seguir practicando ejercicio físico

Madrid, 22 de julio de 2016. La Sociedad Española de Hipertensión-Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial (SEH-LELHA) alerta de que el cambio de hábitos que se produce en la población durante el verano provoca que muchas personas con hipertensión cometan más excesos y olviden seguir sus tratamientos, hasta el punto de que la tasa de incumplimiento terapéutico asciende un 20% más de lo que se registra habitualmente.

Además, según Julián Segura, presidente de la SEH-LELHA, “los pacientes tienden a asociar erróneamente el estrés a la hipertensión, y esto, junto al hecho de que el calor suele producir un descenso de las cifras tensionales, provoca que los pacientes hipertensos adopten decisiones equivocadas sobre su medicación”.

Sin embargo, el presidente recuerda que “la hipertensión, no se va de vacaciones”, por lo que recomienda a las personas que sufren esta patología viajar con su tensiómetro para medirse los niveles de hipertensión al menos una vez a la semana durante sus vacaciones. Su uso además, según el presidente, “mejora el cumplimiento terapéutico ya que implica al paciente de forma más activa en la evaluación y control de su enfermedad”.

Hacer ejercicio y cuidar la dieta

Durante el verano, son generalmente más frecuentes las cenas y comidas fuera de casa, lo que provoca que se descuide la dieta y se abuse más de alimentos con alto contenido en sal y grasas. Por esta razón, Segura invita a las personas con hipertensión a no olvidar incluir en sus menús de verano frutas, verduras y hortalizas, así como cereales, lácteos desnatados, carnes blancas, pescado azul o blanco y aceite de oliva.

“Una de las mejores opciones para seguir cuidando la dieta en verano son los pescados de temporada. Muchos, como los boquerones, las anchoas, o las sardinas son además aptos para la parrilla, lo que los convierte en un sustituto ideal a las grasas en las barbacoas”, asegura el presidente. Además, también aconseja evitar las salsas y optar por alimentos cocinados al vapor o a la parrilla, como la parrillada de verduras.

Asimismo, el experto señala la importancia de mantener unos niveles mínimos de actividad física durante el verano. “El calor no puede ser una excusa para dejar de hacer ejercicio, solo hay que reajustar los horarios y protegerse del sol, por ejemplo, dando todos los días un paseo a primera hora de la mañana”, explica el presidente, añadiendo que “un paseo diario de una hora tiene importantes beneficios cardiosaludables y mejora la función de nuestro sistema circulatorio”.

La importancia de la hidratación

El presidente de SEH-LELHA también explica que en verano, si no se beben las cantidades suficientes de líquido, además de aumentar el riesgo de deshidratación, se incrementan las posibilidades de sufrir una vasodilatación de las arterias o de padecer hipotensión arterial, especialmente entre aquellos que toman fármacos para la hipertensión.

Así, Segura informa de que aunque la cantidad de líquido necesaria depende de cada organismo, de media deben ingerirse entre dos y dos litros y medios diarios para mantener el equilibrio hídrico. “Además de beber agua, puede optarse por infusiones sin teína, o zumos naturales, aunque sin abusar de estos últimos ya que son ricos en azúcares”, asegura. También aclara que “no hay que confundir la hidratación con la ingesta de bebidas alcohólicas cuyo abuso pueden incrementar las cifras de presión arterial”.

Para más información:

Sara Recuenco; 91 545 01 95 – 664 080 719 / srecuenco@servimedia.net