

Expertos en hipertensión presentan la primera guía para reducir la presión arterial con ejercicio físico

El 15% de los hipertensos podrían prescindir de los fármacos si realizaran ejercicio físico

- La Sociedad Española de Hipertensión-Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial (SEH-LELHA) recomienda la prescripción de hábitos de vida saludable como piedra angular de cualquier tratamiento para pacientes hipertensos
- Entre el 35 y el 40 % de la población española es hipertensa, porcentaje que asciende al 70% en mayores de 65 años

(Madrid, 29 de febrero de 2016).- El presidente de la Sociedad Española de Hipertensión-Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial (SEH-LELHA), Julián Segura, y el doctor experto en hipertensión, José Abellán, han informado hoy de que el 15% de los hipertensos españoles podrían prescindir de sus tratamientos con fármacos si realizaran con regularidad el ejercicio físico pautado por su médico.

Así, los expertos de la SEH-LELHA han definido el ejercicio físico como la piedra angular de cualquier tratamiento para pacientes hipertensos en España, donde entre el 35 y 40% de la población es hipertensa, porcentaje que aumenta hasta el 70% en los mayores de 65 años. En este sentido, ha explicado que, además, el 47 % de la población es España sedentaria, es decir, da menos de 10.000 pasos al día, o realiza menos de 150 minutos de ejercicio a la semana, si es adulto, y menos de 420 minutos, si es menor.

Y es que según el doctor Abellán, el ejercicio aeróbico realizado en sesiones de unos 30-45 minutos durante 3 o 4 días a la semana, reduce de 4 a 7 miligramos de mercurio la presión arterial, es decir, tiene el mismo efecto que determinados fármacos. Además, ha explicado que en pacientes ya entrenados y con la hipertensión controlada, también son recomendables los ejercicios de fuerza con muchas repeticiones y poco peso.

Sin embargo, ha señalado la diferencia entre "actividad física", que no siempre es buena para la salud, "deporte", que conlleva competición, lesiones etc., y "ejercicio físico", que es lo que recomiendan para mejorar la salud cardiovascular y prevenir o controlar la hipertensión.

En este sentido, el doctor Abellán ha explicado que el ejercicio físico es una actividad repetitiva, estructurada y que persigue mejorar nuestra salud. "Se comporta como un fármaco, produciendo adaptaciones en el organismo, por lo que requiere una dosificación y unas indicaciones según el paciente, ya que puede presentar efectos secundarios, contraindicaciones e interacciones con otros fármacos etc. que deben ser tenidas en cuenta", ha añadido.

Guía para la prescripción del ejercicio físico y FITTPRESS

Por este motivo, SEH-LELHA ha elaborado y presentado hoy en un acto celebrado en Servimedia, la "Guía para la Prescripción de Ejercicio Físico en Pacientes con Riesgo Cardiovascular". Se trata de una publicación orientada a profesionales sanitarios para facilitar la prescripción correcta e individualizada de ejercicio físico en pacientes con factores de riesgo cardiovascular, pero también en individuos sanos.

Y es que según ha informado el presidente de SEH-LELHA, Julián Segura, "el ejercicio físico es una recomendación para todo el mundo y una forma de prevenir enfermedades como la hipertensión y la diabetes, entre otras, ya que ayuda a controlar la presión arterial, la glucemia, los lípidos, y el sobrepeso".

Además de la Guía en papel, los expertos han presentado también la aplicación informática FITTPRESS, de descarga gratuita y dirigida a profesionales, que igual que la guía, pretende facilitar la prescripción individualizada de ejercicio físico por parte de los profesionales sanitarios a pacientes según su riesgo cardiovascular y el seguimiento de los objetivos a conseguir.

Testimonio de un paciente: cómo el ejercicio físico mejoró su vida

La presentación ha contado también con la participación de José Ignacio Campins, paciente hipertenso desde hace más de 20 años, que ha contado cómo su vida mejoró de manera significativa con el simple hecho de introducir el ejercicio físico en su rutina.

Así, ha explicado que es hipertenso debido al factor hereditario pero que siempre había tenido algo de sobrepeso. Gracias a la realización del ejercicio físico prescrito por su médico y al seguimiento que realiza cada 4 o 5 meses con una enfermera, Campins explica que ha perdido 15 kilos en algo menos de 2 años, y ha visto reducida su dosis de fármacos para la hipertensión a la mitad.

Campins explica que no ha tenido que hacer "nada extraordinario", ya que además, tiene limitaciones físicas a la hora de hacer ejercicio por un problema de rodilla, sino simplemente moderar su dieta e "intentar andar todo lo posible", compaginando con ejercicio en una bicicleta elíptica hasta llegar a hasta llegar a los 150 minutos a la semana.

En este sentido, el doctor Abellán ha apuntado que para que la marcha se considere ejercicio físico, no basta con pasear, pero sí con dar unos 100 pasos por minutos, es decir, en recorrer unos 6 o 7 kilómetros por hora si se va a pie y unos 16 kilómetros por hora si se va, por ejemplo, en bicicleta.

XXI Reunión Anual de la SEH-LELHA

La "Guía para la Prescripción de Ejercicio Físico en Pacientes con Riesgo Cardiovascular", la aplicación FITTPRESS, y otras recomendaciones para el tratamiento y la prevención de la hipertensión, serán algunos de los temas a tratar en la XXI Reunión Anual de la SEH-LELHA, que tendrá lugar del 9 al 11 de marzo en el Palacio de Congresos de Valencia, y que ha sido también presentado hoy por el presidente de SEH-LELHA, Julián Segura.

Se trata del encuentro nacional de referencia en prevención del riesgo cardiovascular, celebrado en una sociedad en la que el envejecimiento de la población y el crecimiento progresivo de algunos factores de riesgo hacen que las enfermedades cardiovasculares se hayan constituido en una verdadera epidemia del siglo XXI.

El programa hace especial hincapié en la estrecha relación que existe entre la hipertensión y factores de riesgo cardiovascular como el tabaco o el colesterol, entre otros, e integra ponencias en las que se ofrecerán nuevos datos sobre la incidencia de esta enfermedad, el coste económico que supone, y los últimos tratamientos para combatirla.

Bruno Pérez 91 545 01 83 / 607 50 57 74; bperez@servimedia.net;

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