

NOTA DE PRENSA

Madrid, 07 de enero de 2010



Carretas, 14 7º C1 28012 Madrid Tel. 915 221 313
Fax 914 354 888 sefac@sefac.org www.sefac.org

Casos ocultos e incumplimiento, talones de Aquiles en el abordaje de la hipertensión arterial

- La tensión arterial elevada es una enfermedad que afecta a entre un 25 y un 40% de los españoles, que, en muchas ocasiones, desconocen su condición de hipertensos. Además, sólo un 16,3 % de las personas diagnosticadas sigue correctamente su tratamiento y mantiene la tensión en niveles adecuados (por debajo del límite de riesgo: 140/90 mm Hg.).
- La hipertensión provoca, a largo plazo, daños en el riñón, en el corazón, en el cerebro y en el resto de órganos. Su detección temprana y tratamiento es vital, y su prevención exige unas normas básicas sencillas como el control del peso, el abandono del tabaquismo, la reducción del consumo de sal y la práctica regular de ejercicio.
- La decimoquinta entrega ordinaria de la campaña de educación para la salud *Recomendaciones SEFAC a la población*, reconocida de interés sanitario por el Ministerio de Sanidad, está dedicada a la hipertensión y se distribuirá en farmacias comunitarias de toda España.

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre, bombeada por el corazón para enviar oxígeno y nutrientes a todas las células del cuerpo, sobre las paredes de las arterias. Es decir, es lo mismo que la presión que lleva el agua dentro de una tubería. **La hipertensión (presión arterial alta) se produce cuando la presión se mantiene elevada a lo largo del tiempo por encima de unas cifras determinadas.** La presión arterial se registra con dos números, por ejemplo 125/70. El primer número indica lo que se llama presión sistólica o máxima (el corazón se contrae y envía la sangre al resto del cuerpo); el segundo es la presión diastólica o mínima (presión entre latidos del corazón; éste se encuentra relajado). **Existe hipertensión cuando la presión sistólica es de 140 o más o cuando la presión diastólica es de 90 o más.**

No se conocen las causas exactas que provocan la aparición de la hipertensión, pero existen **factores asociados o que facilitan la aparición de la hipertensión: sobrepeso, exceso en el consumo de sal, grasas y alcohol, estrés, vida sedentaria**, etc. Con objeto de ayudar al farmacéutico en su misión de asesorar y concienciar a los pacientes de la importancia de prevenir y, sobre todo, tratar en un estadio temprano la hipertensión para evitar consecuencias más graves, **la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC) dedica la decimoquinta entrega ordinaria de la campaña Recomendaciones SEFAC a la población a la hipertensión**, su prevención, detección y tratamiento. Las catorce entregas previas de esta iniciativa, reconocida de interés sanitario por el Ministerio de Sanidad, han sido difundidas en meses precedentes a través de medios de comunicación y farmacias de toda España, y han profundizado sobre problemas de salud de consulta frecuente como la protección solar, el uso y aplicación de piercing y tatuajes, la pediculosis, la alopecia, el dolor crónico, la dermatitis atópica, la meningitis y la sepsis, el asma, el acné, las infecciones del tracto urinario, el uso adecuado de las vitaminas, el correcto mantenimiento de los botiquines en nuestros hogares, la disfunción eréctil y la rinitis.

La nueva ficha, que también está ya disponible en www.sefac.org para todo aquél que quiera consultarla, explica que **la presión arterial alta (hipertensión) mantenida a lo largo del tiempo puede dañar los vasos sanguíneos del cuerpo**; en algunos casos debilitan las paredes, permitiendo sangrados; en otros, facilitan el depósito de colesterol y otras sustancias en las paredes de los vasos, impidiendo el paso de la sangre al órgano en cuestión. Este bloqueo en las arterias del cerebro lleva a la aparición de un infarto cerebral; si es en el corazón, infarto de miocardio; si en el riñón, fallo renal, etc. Dado que, hoy por hoy, la hipertensión no tiene cura, su detección y correcto tratamiento es vital. Lo que sí podemos hacer es controlarla (mantener los valores de presión arterial por debajo de 140/90 mm Hg) con cambios en la dieta, estilo de vida y con la medicación.

Entre los consejos prácticos de la ficha destaca **la importancia de tomar correctamente sus medicamentos para la hipertensión si su médico ya se los ha prescrito. Hay que tomar la dosis exacta y en el intervalo establecido**. “Aunque su presión arterial esté dentro de los valores normales hay que seguir tomando dichos medicamentos ya que de lo contrario, con el tiempo, la presión arterial volvería a subir de golpe, lo que podría provocar consecuencias fatales”, explica Alejandro Eguilleor, farmacéutico de Madrid y coordinador científico de la campaña. Si tiene dudas, por supuesto, consulte con su médico o farmacéutico sobre este punto importante.

Otra de las recomendaciones fundamentales es hacer un buen seguimiento de la presión arterial. Lo ideal es hacerlo por las mañanas. En muchas farmacias tienen el servicio de toma de la presión arterial y en algunas llevan a cabo programas de seguimiento que pueden ser muy beneficiosos. Si prefiere medirse la tensión en su casa, esta ficha ofrece unos consejos prácticos como no realizar el control después de comer o procurar reposar unos cinco minutos, sentado, antes de tomar la tensión.

La ficha está disponible para su descarga en PDF en www.sefac.org, con objeto de que los medios de comunicación hagan de ella y/o de su contenido la difusión que estimen conveniente.

Sobre SEFAC

Constituida en marzo de 2001, la **Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC)** es una asociación científica y profesional de ámbito nacional con delegaciones en distintas autonomías que tiene como objetivo prioritario profundizar en la cartera de servicios asistenciales de la farmacia comunitaria y convertirse en un interlocutor científico de referencia del farmacéutico comunitario con las distintas administraciones y con el resto de las profesiones sanitarias. En marzo de 2009 SEFAC fue galardonada con cinco de los premios a las *Mejores Iniciativas de la Farmacia en 2008*, que concede el periódico *Correo Farmacéutico*. Más información en www.sefac.org.

Para más información, contactar con Pedro Molina Porlán, coordinador general de SEFAC, en la dirección pmolina@sefac.org o en los teléfonos 91 522 13 13 / 685 52 33 53.

