****

**UN 20% DELS PACIENTS HIPERTENSOS INCOMPLEIXEN EL SEU TRACTAMENT EN EL PERÍODE ESTIVAL, EL QUE POT SUPOSAR UN RISC PER A LA SEVA SALUT**

* El canvi d’hàbits durant les vacances afavoreix la distracció de l’alimentació i l’activitat física, i en alguns casos l’abandonament de la pauta de tractament farmacològic
* La manca de control de la pressió arterial en aquestes dates pot arribar, fins i tot, a posar en risc la vida dels pacients hipertensos de més gravetat
* Demanar menjar sense sal als restaurants, fer exercici i seguir la pauta de medicació habitual permet compatibilitzar oci i salut als pacients amb hipertensió arterial

**Madrid, 24 d’agost del 2022.-** L'arribada de l'estiu i, especialment, de les vacances estivals sol portar aparellada una sèrie de canvis als nostres hàbits de vida, que en molts casos pot arribar a afectar negativament la nostra salut. Un exemple n'és el fet que durant aquest període augmenten un 20% els casos de pacients hipertensos que no compleixen el seu tractament.

El Dr. Ignacio Ramil, coordinador del servei de Medicina Interna de l'Hospital HM Modelo, assenyala que “sobretot, el que trobem és un percentatge més gran d'abandonament de les mesures higienicodietètiques. En aquestes dates, és evident que se'n socialitza més, es menja més fora de casa, es redueix el control estricte de l'alimentació, es consumeix més alcohol, etc. I, de vegades, també s'abandona més el tractament perquè, com que estan menys a casa, s'abandonen les rutines, de manera que l'hipertens està menys controlat del que sol estar habitualment”.

En aquest sentit, les mesures que es relaxen més són l'alimentació i l'exercici, però especialment la primera. El fet de menjar més fora de casa porta implícit, en general, una ingesta més gran de sal no controlada que pot comportar problemes al pacient hipertens.

Podem caure en la temptació de pensar que per uns dies de relaxació de les mesures no passarà res, però el Dr. Ramil insisteix que depèn del tipus d'hipertensió que presenti el pacient: "No és el mateix una persona que prengui una dosi baixa d’un fàrmac per mantenir uns nivells de tensió arterial controlats que una altra que necessiti tres i fins a quatre tipus de fàrmacs diferents per mantenir a ratlla la pressió arterial". En aquests casos, el fet que se saltin el tractament sí que pot acabar amb el pacient al servei d'Urgències i fins i tot posar en perill la seva vida.

En aquest sentit, una hipertensió mal controlada, que no arribi a ser urgent, pot tenir repercussió sobre el múscul cardíac i una hipertensió mantinguda durant setmanes o mesos també pot suposar un risc a nivell de l'aparell circulatori, que es pot veure malmès. “La hipertensió es coneix com l'assassí silenciós perquè ataca una sèrie d'òrgans diana quan no està ben controlada. Aquests són el ronyó, l’ull i el cor, encara que qualsevol component del sistema circulatori envelleix i es fa malbé més per culpa d'aquesta hipertensió arterial”, explica l'especialista d'HM Hospitales.

**Mesures de control**

En tot cas, l'especialista d'HM Modelo insisteix que és possible compatibilitzar l'oci, les vacances i el menjar fora de casa mantenint a ratlla la tensió arterial: “Podem aconseguir-ho fent exercici físic, controlant la major part dels menjars en la mesura del possible i indicant, sempre que es mengi en un restaurant, que se serveixin els menjars sense sal”. És fonamental també no deixar de prendre la medicació i, en aquest punt, l'especialista apunta que també es pot afavorir això des del punt de vista mèdic, “apostant per pautes de tractament fàcils de complir, és a dir, si podem ajuntar tres tractaments a una sola pastilla, al pacient li resulta més senzill i s'afavoreix el compliment terapèutic”.

Pel que fa a la possibilitat de relaxar més el tractament durant el període de vacances, depèn de cada persona. Enviar el missatge que no passa res per no prendre's la tensió durant uns dies pot ser vàlid per a unes persones, però no per a altres. És a dir, un hipertens jove, sa, amb la tensió mal controlada per un sobrepès de 5 o 10 kg i que no tingui cap altra patologia, no fumi i estigui controlat amb una dosi baixa d'un fàrmac, pot ser una mica més lax en el seu tractament. “Però un pacient de més edat amb problemes de salut crònics, com una malaltia renal o una insuficiència cardíaca i que prengui molts fàrmacs per al control arterial, no pot deixar el tractament perquè en una setmana pot acabar ingressat a un hospital”, recorda el Dr. Ignacio Ramil.

Un altre factor que convé tenir en compte és la calor, en la mesura que pot afavorir la deshidratació dels pacients i aquesta, amb un tractament farmacològic antihipertensiu, pot derivar en un efecte hipotensor, baixar de més la tensió arterial i generar problemes com ara deshidratació , desmais o lesions renals per manca d'aigua, precipitat per la calor. "En definitiva, demanar menjar sense sal als restaurants, fer exercici i seguir la pauta de medicació habitual, a més de mantenir-se ben hidratats, permet compatibilitzar lleure i salut als pacients amb hipertensió arterial", conclou l'internista de l'Hospital HM Modelo.

**HM Hospitales**

HM Hospitales és el grup hospitalari privat de referència a nivell nacional que basa la seva oferta en l'excel·lència assistencial sumada a la investigació, la docència, la innovació tecnològica constant i la publicació de resultats.

Dirigit per metges i amb capital 100% espanyol, compta actualment amb 5.000 treballadors laborals que concentren els seus esforços en oferir una medicina de qualitat i innovadora centrada en la cura de la salut i el benestar dels seus pacients i familiars.

HM Hospitales està format per 42 centres assistencials: 16 hospitals, 4 centres integrals d´alta especialització en Oncologia, Cardiologia, Neurociències i Fertilitat, a més de 22 policlínics. Tots ells treballen de manera coordinada per oferir una gestió integral de les necessitats i requeriments dels pacients.

Més informació per a mitjans de comunicació:



DEPT. DE COMUNICACIÓ D’HM HOSPITALES

**Marcos García Rodríguez**

**Tel.: 914 444 244 Ext 167 / Mòbil 667 184 600**

**E-mail:** [mgarciarodriguez@hmhospitales.com](mailto:mgarciarodriguez@hmhospitales.com)

Més informació: [www.hmhospitales.com](http://www.hmhospitales.com)