



## NUEVAS RECOMENDACIONES

# Hipertensión y diabetes

Las personas con diabetes son propensas a padecer, al mismo tiempo, otras enfermedades. Un ejemplo es la hipertensión arterial, una patología con gran prevalencia entre las personas con diabetes tipo 2. Así, aproximadamente la mitad de estos pacientes también son hipertensos. El gran problema es que existe un alto número de personas que no lo saben o que, aún sabiéndolo, no tienen controlada la hipertensión, algo problemático en pacientes con diabetes, por multiplicar el riesgo cardiovascular.

Por **INÉS MERA**, MIEMBRO DEL GRUPO DE TRABAJO DE DIABETES DE SEFAC

**PARA LAS PERSONAS CON DIABETES, ES DE GRAN IMPORTANCIA REALIZAR AUTOCONTROLES DE LA TENSIÓN ARTERIAL**

Para las personas con diabetes, es de gran importancia realizar autocontroles de la tensión arterial. A día de hoy, las enfermedades cardiovasculares son la principal complicación de la diabetes y son responsables de más del 50% de las muertes. El elevado riesgo cardiovascular es consecuencia, por un lado, de la aparición de ciertas complicaciones microvasculares, como nefropatía (deterioro de la función renal), neuropatía (dolor por trastorno de las fibras nerviosas) o

retinopatía diabética (trastornos en la visión). Y no nos podemos olvidar de complicaciones macrovasculares, como cardiopatías (problemas de corazón) o pie diabético (úlceras en el pie). Para prevenir o reducir la aparición de estas complicaciones, así como la mortalidad, es importante que las personas con esta patología se realicen autocontroles rutinarios de la presión arterial y que tengan una correcta adherencia al tratamiento antihipertensivo, además del antidiabético.

## Recomendaciones para el control de la hipertensión arterial

En cuanto a cuáles son las nuevas recomendaciones para el control de la hipertensión arterial en personas con diabetes, la Sociedad Europea de Cardiología, junto con la Sociedad Europea de Hipertensión, publicaron en el año 2018 un nuevo documento respecto al manejo de la hipertensión arterial. En este texto incluyeron un apartado específico sobre diabetes. Entre las recomendaciones se encuentra que, en pacientes con esta afección, cuando los valores de tensión arterial superan 140/90 mmHg (milímetros de mercurio) de manera continuada, además de recomendar un estilo de vida saludable, se debe iniciar un tratamiento farmacológico, siempre bajo prescripción médica y de manera individualizada.

Este tratamiento debe incluir la combinación de dos medicamentos: un fármaco perteneciente al grupo de los denominados IECAS (como Enalapril, Ramipril o cualquier medicamento antihipertensivo acabado en -il) o ARAL (como Losartán, Valsartán o cualquier medicamento antihipertensivo acabado en -an), y un diurético tiazídico (como hidroclorotiazida, entre otros). La excepción: en personas con diabetes e insuficiencia renal avanzada, en las que el uso del diurético tiazídico es poco efectivo. En cualquier caso, es el médico quien debe decidir el tratamiento, según la información disponible del paciente, por lo que puede variar en función de otras patologías presentes.

Otra novedad es el objetivo de tratamiento. Si bien deben ser individualizados, de manera general en personas menores de 65 años de edad, los valores medios deberán ser menores a 130/80 mmHg. Mientras que en mayores de 65 años, la presión alta puede oscilar entre 130 y 139 mmHg, ya que cada vez es más evidente la necesidad de controlar adecuadamente la presión arterial para evitar el daño cardiovascular.

Pero, ¿qué condiciones se deben tener en cuenta para medir la tensión arterial? En la práctica, se constata la conveniencia de tomar las medidas en el propio domicilio de la persona en un ambiente tranquilo y cómodo, ya que se evita el nerviosismo y la subida de presión arterial que a veces se da en la consulta.

## Tensiómetros validados clínicamente

Existen numerosos tensiómetros en el mercado. Pero, lamentablemente, la mayoría no están validados y, por lo tanto, no pueden garantizar la precisión de sus medidas. Por lo tanto, esta medida se deberá realizar con un aparato calibrado y validado clínicamente. Es decir, con aparatos que cuenten con un sello de garantía de calidad. La elección de un brazo también es otro aspecto importante a tener en cuenta. Se deberá hacer la medición en el brazo que mayor tensión arterial tenga de los dos. Si no sabes cuál es, haz la medición en ambos brazos la primera vez, y utiliza en las siguientes mediciones el que mayor valor te haya dado anteriormente.

Por último, cabe recordar que, en caso de duda, se debe consultar con el farmacéutico más cercano. ●

## La presión arterial se deberá tomar tal como se indica en la figura



**ES MEJOR TOMAR LAS MEDIDAS EN EL PROPIO DOMICILIO DE LA PERSONA EN UN AMBIENTE TRANQUILO Y CONFORTABLE, YA QUE SE EVITA EL NERVIOSISMO Y LA SUBIDA DE PRESIÓN ARTERIAL QUE A VECES SE DA EN LA CONSULTA**