

CASI UN 80% DE LAS PERSONAS CON DIABETES PADECEN HIPERTENSIÓN

>> El 17 de mayo se celebra el Día Mundial de la Hipertensión y, desde la Federación Española de Diabetes (FEDE), se quiere llamar la atención sobre la necesidad de atender esta afección, a menudo silente, y que incrementa el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

>> El tratamiento para la hipertensión incluye fármacos y la adopción de hábitos saludables, así como el control de otros factores de riesgo, como la grasa corporal y los niveles de colesterol y triglicéridos.

Madrid, 16 mayo 2019. En España, el 79,4% de las personas con diabetes padecen hipertensión arterial (HTA), según los datos del Estudio Di@betes, una cifra que supera notablemente la del 42,6% de la población adulta general con HTA, y que pone de manifiesto la estrecha relación entre esta patología y la diabetes. Por esa razón, y aprovechando que el 17 de mayo se celebra el Día Mundial de la Hipertensión, desde la Federación Española de Diabetes (FEDE) se quiere llamar la atención sobre la necesidad de atender esta afección, a menudo silente, y que incrementa el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Como ha explicado **Andoni Lorenzo, presidente de la Federación Española de Diabetes (FEDE)**, *“la hipertensión, al igual que la diabetes, es una afección que a menudo no presenta síntomas, por lo que es especialmente importante que lleven a cabo las revisiones oportunas para que sea diagnosticada de forma precoz y pueda iniciarse el tratamiento lo antes posible, para su control. El poder detectarla de manera precoz es fundamental, pues esto reduce el riesgo de sufrir un evento cardiovascular, como un ictus, por ejemplo”*.

Otro dato preocupante es que, a pesar de que un muy notable **88,3% de las personas con HTA diagnosticada (tanto con diabetes como sin ella) sigue un tratamiento farmacológico, solo en torno al 30% logra un buen control de su presión arterial**. Por lo tanto, más allá de lograr una buena adherencia farmacológica, siguiendo las pautas del



equipo sanitario de referencia para el paciente, es importante que se fomenten otros pilares para el control de la hipertensión, tanto en personas con diabetes como sin ella.

Por un lado, es clave la adopción de **hábitos saludables**, mediante la práctica regular de ejercicio físico (30-60 minutos al día, de 3 a 5 días por semana), siendo especialmente recomendada la natación, el baile y andar o correr, según sea la forma física del paciente; y a través de una alimentación saludable, rica en verduras y frutas, y en la que se reduzca al mínimo el consumo de sal. Por otra parte, es igualmente importante **mantener bajo control otros factores de riesgo**, que se pueden dar junto con la HTA y la glucosa alta en sangre, como los niveles elevados de triglicéridos y bajos de colesterol HDL, y el exceso de grasa corporal en torno a la cintura.

Cuando se combinan dos o más de estos elementos, se habla de la existencia de **síndrome metabólico**, un problema de salud que afecta a numerosas personas con diabetes tipo 2 y sobrepeso, y cuyo tratamiento requiere de un abordaje multidisciplinar para prevenir sus complicaciones derivadas.

Sobre FEDE

FEDE es la federación española de pacientes que cuenta con el mayor número de asociados en toda España. Es el **órgano representativo del colectivo de personas con diabetes que, a día de hoy, padecen cerca de 6.000.000 de personas**, para lo que cuenta con un total de 19 federaciones autonómicas y 150 asociaciones locales de personas con diabetes, distribuidas por todo el territorio nacional. Entre sus principales objetivos se encuentran defender los derechos de estas personas; contribuir al apoyo moral, físico y educativo del colectivo; fomentar y apoyar la educación diabetológica; promover la mejora de la asistencia sanitaria; prevenir, intervenir y detectar precozmente la diabetes, e impulsar y desarrollar el interés y el desarrollo de la investigación. Para más información: <http://www.fedesp.es>

Contacto de prensa:

Laura Alemán Arteaga

comunicacionyprensa@fedesp.es

692 984 726 / 91 690 8840