

TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

NON – PHARMACOLOGICAL TREATMENT OF HIGH BLOOD PRESSURE

DR. JUAN RAMÓN SOTO (1) (2)

(1) Departamento de Cardiología, Clínica Las Condes. Santiago, Chile.

(2) Profesor Agregado de Medicina, Campus Clínica Las Condes, Universidad de Chile. Santiago, Chile.

Email: jsoto@clinicalascondes.cl

RESUMEN

Este artículo revisa las intervenciones terapéuticas no farmacológicas que pueden ser implementadas para prevenir el desarrollo de hipertensión arterial (HTA), contribuir a su tratamiento y ayudar a disminuir las complicaciones cardiovasculares que pueden presentarse en pacientes que tienen el diagnóstico de HTA, señalándose la evidencia que sustenta su utilidad. Se especifica qué pacientes hipertensos son candidatos a una prueba de tratamiento no farmacológico inicial y qué pacientes requieren, además, tratamiento farmacológico desde el diagnóstico. Se analizan los beneficios de la dieta DASH (dietary approaches to stop hypertension) y de la dieta mediterránea. Se expone la controversia referente a la restricción moderada de sodio en la dieta a nivel poblacional y en sujetos que tienen HTA, discutiéndose el tópico de la sensibilidad al sodio y su beneficio potenciador sobre la terapia farmacológica. Se describe el efecto positivo de una dieta rica en potasio y la cautela que ha de tenerse respecto de la ingesta exagerada de calcio. Se analiza el efecto beneficioso de lograr un peso corporal adecuado y del ejercicio físico regular. Se abordan los efectos adversos del tabaquismo y del consumo exagerado de alcohol. Por último, se mencionan los efectos neutros del consumo de café y té.

Palabras clave: Hipertensión arterial, dieta, sodio dietario, ejercicio físico, tabaquismo.

SUMMARY

This article reviews the non-pharmacological therapeutic interventions that can be implemented to prevent the development of hypertension (HTN), contribute to its treatment and help reduce cardiovascular complications that may occur in patients diagnosed with HTN, addressing the evidence that support them. It is specified which hypertensive patients are candidates for an initial non-pharmacological treatment trial and which patients also require pharmacological treatment since diagnosis. The benefits of the DASH diet (dietary approaches to stop hypertension) and the Mediterranean diet are analyzed. The controversy about the usefulness of moderate sodium restriction in the diet at the population level and in subjects with hypertension is discussed, as well as the topic of sodium sensitivity and its enhancement benefit on pharmacological therapy. Furthermore, the positive effect of a diet rich in potassium and the caution that should be taken with regard to the exaggerated intake of calcium. The beneficial effects of achieving an adequate body weight and of regular physical exercise are established. It addresses the adverse effects of smoking and excessive consumption of alcohol. Finally, the neutral effects of coffee and tea consumption are mentioned.

Key words: Hypertension, Diet Therapy, sodium, dietary, exercise, smoking.

INTRODUCCIÓN

Las intervenciones terapéuticas no farmacológicas (ITNF) para tratar la hipertensión arterial (HTA) suelen ser difíciles de implementar. Esto obedece a que implican cambios de hábitos y de conductas que, generalmente, están profundamente enraizados en los individuos de una determinada comunidad o sociedad. Aún más difícil, es mantener estos cambios de hábitos y conductas a través del tiempo. En ocasiones, ciertas estructuras de la propia sociedad o comunidad son las que se resisten a los cambios y a su permanencia en el tiempo (1,2).

Este artículo de opinión experta intenta dar respuesta a dos interrogantes, a saber:

- ¿Cuál es el rol de las ITNF en el tratamiento de la HTA ya establecida?
- Y, específicamente, ¿cuáles son estas intervenciones?

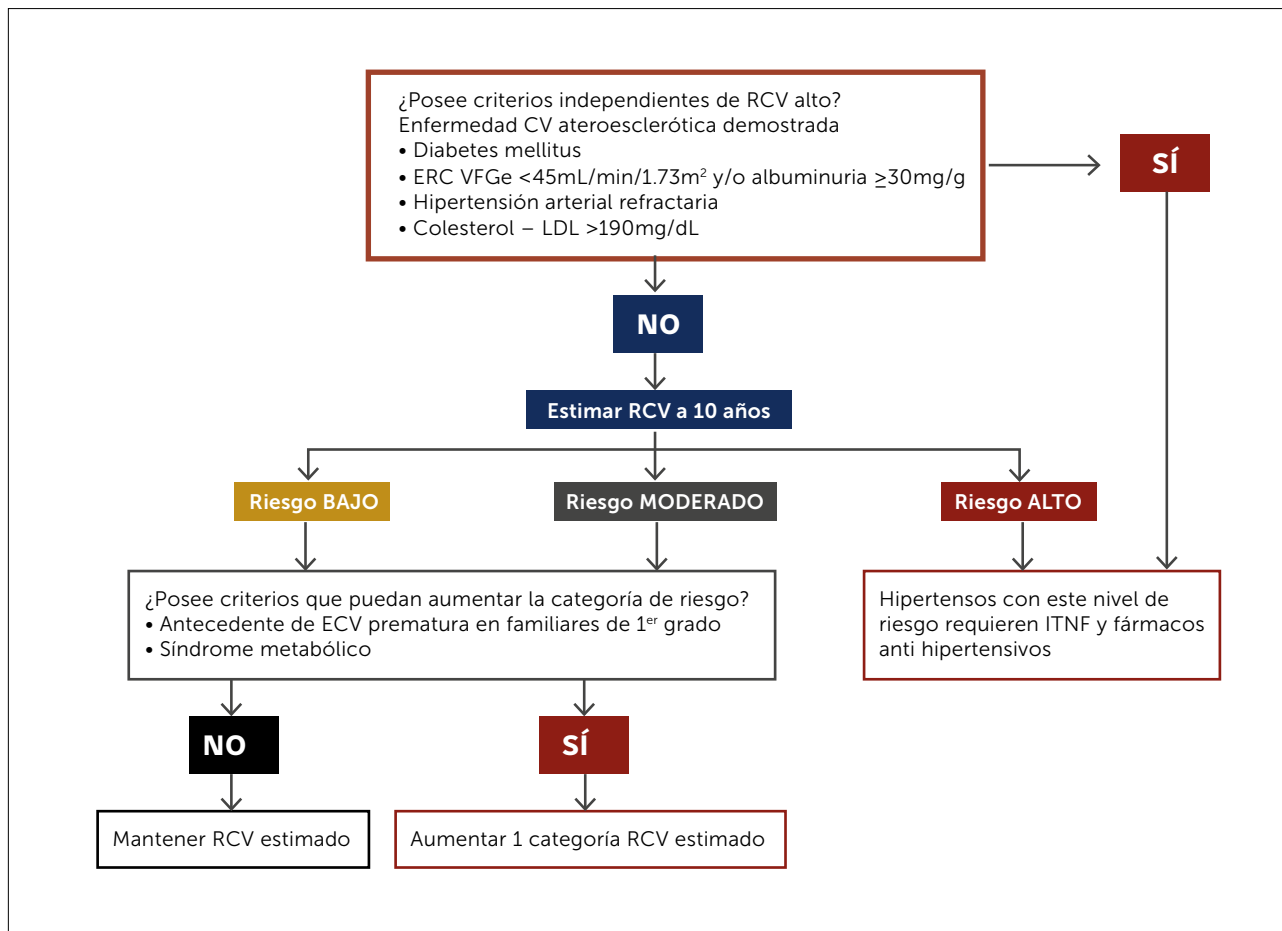
Para responder estas preguntas se analizaron algunos artí-

culos de la literatura, están en las referencias bibliográficas de libros de texto clásicos y en otras revisiones que se han publicado recientemente sobre la materia.

Dentro de las ITNF se tratará, con mayor extensión, la restricción del consumo de sodio dietario. Adicionalmente, se abordará el rol que tienen o pueden tener las dietas DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) y mediterránea, el aporte dietario de ciertos iones, la optimización del peso corporal, el ejercicio físico, el tabaquismo, el alcohol y las bebidas que contienen cafeína.

Si bien el punto de énfasis de este artículo está puesto en el valor terapéutico de la ITNF en quienes ya tienen un diagnóstico de HTA, ha de reconocerse que las ITNF poseen un papel relevante tanto para disminuir la probabilidad de llegar a desarrollar una HTA como en la reducción del riesgo cardiovascular global, que va incluso más allá de lo explicable sólo por el descenso de las cifras tensionales (3) (Figura 1).

FIGURA 1. Algoritmo para la estimación del riesgo cardiovascular global



Modificado de guía MINSAL "Enfoque de riesgo para la prevención de enfermedades cardiovasculares. Consenso 2014".

RCV: Riesgo cardiovascular. ERC: Enfermedad renal crónica. VFGe: Velocidad de filtración glomerular estimada. ECV: Enfermedad cardiovascular. ITNF: Intervenciones terapéuticas no farmacológicas.

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/8767455>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/8767455>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)