

IGNACIO CAMACHO, CARDIÓLOGO

«La hipertensión unida a la diabetes es tan explosiva como una bomba»

El especialista vitoriano asegura que la presión arterial alta «afecta al 40% de la población mayor de 65 años»

ÁNGEL RESA a.resa@diario-elcorreo.com/VITORIA

Ignacio Camacho preside el comité organizador y es miembro del científico en el congreso sobre hipertensión arterial que celebra estos días en Vitoria la Sociedad Española de Cardiología. No pretende alarmar, pero sí avisa de la importancia que tiene esta anomalía silenciosa en las insuficiencias cardíacas, más si media la diabetes.

-Una parte importante de la población tiene la tensión alta, pero quizá no le da demasiada importancia, cuando sí la tiene, ¿no?

-Sí. La hipertensión afecta al 25% o 30% de la población adulta. Y a partir de los 65 años afecta a entre el 35% y el 40%.

-¿Por qué aumentan los casos?

-En el 95% de las ocasiones desconocemos las causas. Pero el tipo de vida, el sobrepeso, la falta de ejercicio físico, la alimentación inadecuada o el exceso de sal producen hipertensión. El sobrepeso es un factor de riesgo considerable y uno de los temas que vamos a tratar en el congreso.

-La hipertensión puede derivar en insuficiencia coronaria, una importante causa de mortalidad. ¿Conviene meter miedo a la gente o es cuestión de ser realistas?

-No pretendemos meter miedo a la gente, sino ser realistas. Lo que pasa es que nuestros mensajes siempre parece que son tenebrosos. Pero lo que queremos es lo contrario: quitar lo verdaderamente tenebroso, que es la enfermedad. Es curioso que cuando la gente está enferma acepta mejor su dolencia como parte del sufrimiento de la vida. En cambio, cuando está sana se aleja de lo que signifiquen limitaciones para enfermar menos.

Tomarla bien

-¿Cada cuánto tiempo es recomendable vigilar la tensión arterial?

-Hay que mirarse la tensión aprovechando casi cualquier consulta al médico. Lo que pasa es que hay que tomársela bien.

-¿Y cómo se toma bien?

-Hay que tomarla después de haber estado en reposo durante un rato, con la espalda apoyada y el brazo relajado, con el manguito que toma la tensión a la altura del corazón, habiendo estado una hora sin fumar ni tomar un café, tampoco en plena digestión... Y si en esas condiciones, durante tres medidas y en más de una ocasión, sistemáticamente la presión es más alta de 14-9, hay hipertensión.

-¿Con un tratamiento adecuado es un problema reversible?

-Sí. Cuando la hipertensión empieza por el tipo de alimentación, la falta de ejercicio o el sobrepeso y esa persona baja kilos, come con poca sal, toma el aire y pasea, controla su hipertensión y el asunto se ha acabado. Lo que pasa es que no es fácil.

Lo normal es que cuando empezamos a engordar seguimos engordando y cuando dejamos el ejercicio es difícil recuperarlo porque no encontramos tiempo.

-¿Y el tratamiento farmacológico?

-Se necesita cuando lo anterior ha sido ineficaz. Y cuando se empieza ya es más complicado de quitar, entonces es casi irreversible. Una hipertensión para la que han sido ineficaces los métodos saludables ya está establecida.

-Como es algo que no duele, puede dañar silenciosamente y ocasionar daños irreversibles.

-Sí. Los órganos a los que más daña la hipertensión son el corazón, el cerebro y el riñón. En el corazón produce una sobrecarga que hace que deba trabajar con una fuerza cada vez mayor en cada latido. Y las arterias que están dentro del corazón responden endureciéndose, haciéndose más rígidas. Si el corazón se muscula, acaba fracasando y empieza la fatiga, la insuficiencia cardiaca. Ese ahogo se puede convertir en algo inaguantable para ciertas personas, incluso en reposo.

-¿Qué se ha avanzado?

-Estamos avanzando muchísimo en los tratamientos y asistiendo a una explosión de medicamentos verdaderamente eficaces contra la hipertensión que protegen a los órganos mientras se la trata.

-¿Hipertensión más diabetes es igual a...?

-A una bomba explosiva, un daño muy considerable y visible en las arterias. La diabetes está creciendo y la generamos. No se hereda ni te toca, la ganas a pulso por un sobrepeso y una grasa abdominal que actúa sobre la generación de insulina.

La adecuada

-¿Cuál es la tensión adecuada por edades?

-Durante años se pensó que había una relación directa entre la edad y la tensión, pero no es así. Consideramos hipertensión a 14-9 o por encima en cualquier edad de la población normal. Pero es que el tratamiento para la hipertensión a los ochenta años debe de ser más suave porque el medicamento no es magia. Lo usamos porque da más beneficios que daño. Para quienes ya tienen afectado un órgano por la hipertensión debe ser 13-8,5. Y quienes tienen un daño evidente en el riñón deben andar en 12,5-8.

-¿Es mala la tensión baja?

-No. Es incómoda y molesta, pero tiene un tratamiento muy agradable. Con un bocadillo de anchoas y un carajillo, ya está.