

2001 otsaila – 19 astelehena • GARA

Ramón RUIZ DE GAUNA | *Jefe del Servicio de Nefrología del Hospital de Txagorritxu*

«La mitad de los hipertensos tienen problemas de sobrepeso»

El Hospital de Txagorritxu de Gasteiz ha acogido la segunda reunión de la Sociedad Vasca de Hipertensión, en la que se ha debatido sobre la estrecha relación de la obesidad y la diabetes con la tensión excesivamente alta de la sangre. Un 20% de los vascos padecen esta patología, que cuesta a Sanidad entre 60.000 y 100.000 pesetas anuales por paciente. Este porcentaje puede llegar incluso hasta el 50% en las personas de más de 65 años.

¿Cuáles eran los objetivos de estas jornadas sobre la hipertensión?

Hemos hablado no sólo de hipertensión, sino de las patologías que la acompañan con frecuencia, como son la diabetes y la obesidad. Patologías cada vez más crecientes y preocupantes. La población es cada día más obesa, porque la obesidad, no sólo el sobrepeso, afecta ya, probablemente, al 15% de la ciudadanía. Además, la diabetes está aumentando también de manera importante. El porcentaje de obesos y personas con sobrepeso alcanza ya el 30% entre la población vasca, una cifra que es muy elevada. Pero en esta reunión se habló también de la repercusión económica de estas patologías, porque estos enfermos consumen muchos medicamentos y es una de las enfermedades que más repercute sobre el

gasto sanitario de farmacia.

¿Qué conclusiones se han extraído tras este encuentro de expertos?

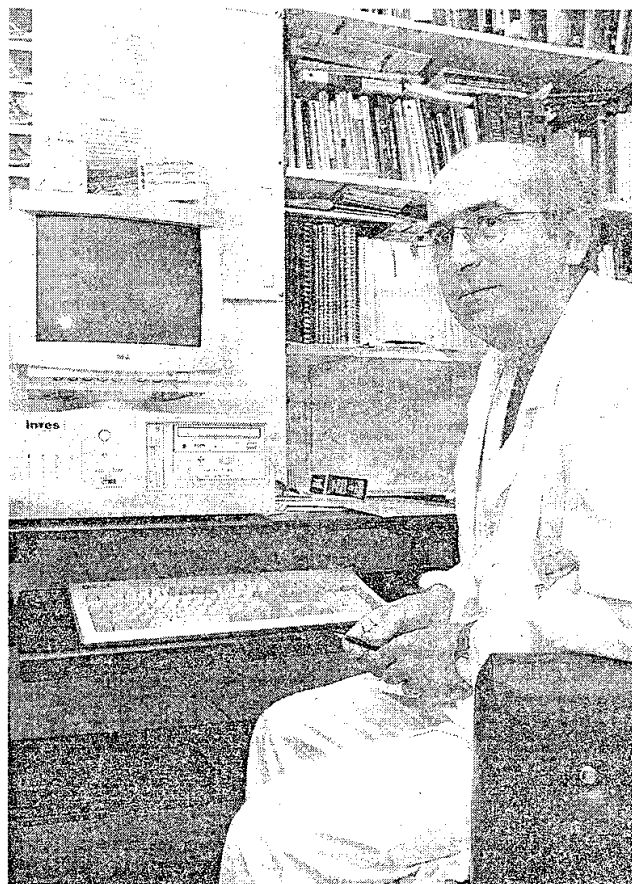
La constatación de que cada vez hay más obesos y que son más difíciles de tratar. La obesidad hay que tratarla desde el comienzo, porque luego es difícilísimo que esos pacientes recuperen pesos normales. Con medidas no farmacológicas como son la dieta y el ejercicio físico, un tanto por ciento elevado se controla y mejora. Debemos insistir en esas medidas de control del peso y hacer ejercicio moderado, porque, además, todo eso tiene una incidencia directa en la morbilidad de las enfermedades.

¿Es cierto que el origen de la hipertensión es desconocido en el 90% de los casos?

Sí, más del 90% es desconocido. Lo que ocurre es que tanto la obesidad como la diabetes aumentan las posibilidades de padecer hipertensión. Es decir, la mitad de los hipertensos tienen sobrepeso y de esa mitad, un porcentaje importante podría controlar la tensión sólo con controlar su peso.

¿Puede hacerse algo más en materia de prevención?

Fundamentalmente, concienciar a la población de que es necesario controlar el sobrepeso, no hablo de obesidad, en cuanto empieza a



Jon HERNÁEZ

aparecer. Cuando uno empieza a engordar por encima de su peso normal, y todos los días viene en las revistas cuánto se debe pesar, pues hay que empezar a plantear-

se que uno tiene que mantener el peso adecuado. Hay que insistir también en el ejercicio físico, una cuestión sobre la que existe ya bastante conciencia, porque vivimos en una sociedad sedentaria y hay que intentar cambiar esa dinámica.

«Lo ideal sería que si un día te has pasado comiendo, al día siguiente comieras un poco de lechuga y agüita»

Da la impresión de que la práctica de ejercicio ha calado más que la necesidad de una alimentación equilibrada.

Es que es muy complicado, porque en nuestra sociedad la gastronomía es clave para nuestras relaciones sociales. Quizá es más fácil que la gente haga ejercicio que un control de la dieta. Lo ideal sería que si un día te has pasado comiendo, al día siguiente comieras un poco de lechuga y 'agüita'.

Joseba VIVANCO