

ANA COBO
SANTOÑA

LA ENTREVISTA



A. C.

«La hipertensión, junto con la diabetes y la obesidad, es la pandemia del siglo XXI»

Marián Fernández de la Maza
Enfermera del Centro de Salud de Santoña

La enfermera del Centro de Salud de Santoña, Marián Fernández de la Maza, impartirá el próximo miércoles una charla sobre la hipertensión arterial. La cita, organizada por la Concejalía de Sanidad, será en la Casa de Cultura a partir de las siete de la tarde. En el encuentro, De la Maza, explicará en qué consiste esta enfermedad convertida en la pandemia del siglo XXI y la importancia de acudir a tomarse la tensión como medida de prevención, y detectarla a tiempo para tratarla y así evitar las múltiples complicaciones, las más importantes las enfermedades cardiovasculares, primera causa de muerte en el mundo.

– ¿Qué va a abordar en la charla?

– Empezaré explicando de forma básica la circulación sanguínea para pasar a hablar de la tensión arterial, que la tenemos todos porque es la fuerza o la presión con la que nuestro corazón bombea la sangre a todo el organismo. Esa tensión hay que tenerla dentro de unas cifras que marca la Organización Mundial de la Salud (OMS). Si se sale de ahí, es lo que consideramos la hipertensión arterial, que es una elevación permanente y continua de la presión que ejerce la sangre en las arterias. Cuando hay una elevación continua de la sangre al pasar por las arterias, el corazón tiene que hacer un trabajo extra y ahí tenemos la complicación de la hipertensión. Se mide en milímetros de mercurio. Hay dos mediciones, la sistólica, la que llama la gente comúnmente la alta, que no debe ser mayor de 140mmHg, y la diastólica o la baja, que no debe sobrepasar 90mmHg. También repasaremos la forma idónea de medir la tensión arterial, que tiene detalles curiosos que la gente desconoce y una vez diagnosticada la enfermedad comentaré el tratamiento, haciendo hincapié en el tratamiento no farmacológico.

– Actualmente, es uno de los factores de riesgo cardiovasculares más comunes en la población

– Es una enfermedad que ahora mismo es pandemia. La hipertensión primaria que, a menudo va de la mano con la obesidad y la diabetes, es la enfermedad del siglo XXI. Afecta a la mitad de la población de hombres y a cuatro de cada diez mujeres.

– Una de sus características es que no se manifiesta, la podemos sufrir e ignorarlo

– Es una enfermedad silente, no produce síntomas, puede pasar inadvertida y por eso es muy peligrosa. Cuando da señal es que ya la tenemos muy avanzada, el daño en el organismo ya ha hecho mella. La mejor manera de prevenirla es tomar la tensión arterial una o dos veces al año. A los niños se les toma en las revisiones, y los adultos no tienen porqué esperar a encontrarse mal o a ser mayores. Lo que hay que tener en cuenta que la hipertensión es la elevación de la presión continuada. Hay muchos casos de hipertensión de ‘bata blanca’. Personas que cuando vienen al médico se les dispara la tensión y en su casa la tienen normal. El tener

una medición aislada de tensión fuera de las cifras recomendadas no significa que seas hipertenso. Hay que hacer varias mediciones continuas. En el centro de salud tenemos un aparato llamado MAPA (Medición Ambulatoria de la Presión Arterial) que permite registrar las diferentes cifras de tensión arterial a lo largo de un día.

– ¿Qué factores provocan la hipertensión?

– Hay factores no modificables y otros modificables. En los no modificables está la edad, a más edad más tensión arterial por el envejecimiento del organismo; el sexo, los hombres son más hipertensos mientras que las mujeres estamos protegidas por nuestras hormonas hasta la menopausia, aunque a partir de los 60

se equilibra. Otros factores son la raza, la población negra es más propensa a tener la tensión alta y la herencia. Pero no podemos culpar de todo a la herencia, ésta sería un 50% y el otro 50», la epigenética, los hábitos de vida.

– ¿Y los factores modificables?

– El fundamental el tabaco, el próximo 31 de mayo será el Día Mundial sin Tabaco que este año tiene como lema ‘El tabaco rompe corazones’. Otros factores son el alcohol, el colesterol, la obesidad por malos hábitos alimenticios, el estrés y el sedentarismo. Las tres patas para mantener nuestra salud son la dieta, el ejercicio y la medicación. Y nos tenemos que responsabilizar de nuestra salud. Con esta charla quiero concienciar a la población de que noso-

«Para prevenir se recomienda tomar la tensión arterial una o dos veces al año»

tros mismos tenemos la llave para cuidar de nuestra salud. Si la persona quiere cambiar hábitos, estamos ahí para ayudarle, acompañarle y aconsejarle profesionalmente.

– ¿Se le da la importancia que tiene a esta enfermedad?

– Yo creo que sí. La población tiene miedo a la tensión arterial y desde los centros de salud de Atención Primaria se está muy pendiente.

– ¿Y el paciente toma conciencia del peligro de ser hipertenso desde el primer momento o a veces no toma medidas hasta que sufre un problema médico más serio?

– Por lo general esperamos al ‘achuchón’ y la hipertensión puede provocar infartos o ictus. Aquí entra la labor de la enfermería que consiste en promocionar y quitar el medio a tomarse la tensión. Se puede detectar a tiempo y con unas medidas higiénico dietéticas saludables no hay que empezar a medicarse. El fin último es posponer en lo posible el tratamiento farmacológico. Que no sea la primera elección.

– La vida sedentaria a la que tiene la población, produce que aparezca esta enfermedad en edades cada vez más tempranas

– Lógicamente lo que hay actualmente es un aumento notable y alarmante de la obesidad infantil y, claro, la obesidad es un factor que favorece la aparición de la hipertensión y diabetes tipo 2. Insistimos en la práctica de ejercicio, hay que estar activos y tener una alimentación saludable.

– En la dieta a seguir cuando se tiene hipertensión se alude mucho al consumo de la sal. ¿Cómo debe ser?

– Lo conveniente es no añadir sal a las comidas. En una persona hipertenso la primera medida dietética que hay que hacer es eliminar la sal añadida y todos los productos que lleven sal como conservas, legumbres embotadas y las pastillas o cubitos para dar sabor, peores que la propia sal. La alimentación ideal es la mediterránea basada en legumbre, verduras, hortalizas, frutas, frutos secos y aceite oliva virgen extra. Y lácteos desnatados. Por nuestro bien, tenemos que reducir el consumo de harinas, quitar todo lo refinado, todo lo procesado y los azúcares.

– ¿Y en cuanto al ejercicio?

– Andar 30 -45 minutos al día. Aconsejamos pasear que lo puede hacer todo el mundo.

– ¿Desde cuando ejerce de enfermera en el centro de salud de Santoña?

– Desde octubre de 2017, la verdad es que estoy encantada, me he encontrado un equipo de buenos profesionales, me han acogido muy bien y Santoña es un pueblo precioso, salutogénico. Hasta el año 2009 he ejercido mi labor profesional en el hospital Valdecilla, trabajando en las cuatro unidades de cuidados intensivos. Quise cambiar voluntariamente porque estaba endurecida de estar allí, en primera línea, viendo tanto muerte y sufrimiento, que es muy duro, y decidí probar en Atención Primaria. Mi primer destino fue la Cantabria rural, estuve cuatro años en el centro de salud Nansa, en los pueblos de Tudanca y Polaciones. Después pasé a Lamasón y Pediatría.