

El abordaje de la hipertensión desde la farmacia

LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES SON LA PRINCIPAL CAUSA DE MUERTE A NIVEL MUNDIAL, Y LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL ES UNO DE LOS PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES DE ÉSTAS. POR ELLO, EL ABORDAJE DE LA HIPERTENSIÓN HA DE SER INTEGRAL Y CONSENSUADO CON EL RESTO DE LOS PROFESIONALES SANITARIOS QUE TRATAN DE MEJORAR LA SALUD DE LA POBLACIÓN. PARTE, ADEMÁS, DE LA CONCIENCIACIÓN AL USUARIO DE LA TOMA PERIÓDICA Y CORRECTA DE LA PRESIÓN ARTERIAL.



La hipertensión arterial (HTA) es algo que se ve todos los días en la farmacia comunitaria. Se puede aportar mucho en los cribados y su detección precoz, en el control, seguimiento, derivación y adherencia al tratamiento, tanto farmacológico como no farmacológico. Coordinados con el resto de los profesionales sanitarios, los farmacéuticos podrían mejorar los datos tan alarmantes que aparecen año tras año sobre HTA y el riesgo cardiovascular, así como concienciar a los usuarios de la importancia de esta patología y sus consecuencias a corto y a largo plazo.

El que la HTA sea uno de los factores de riesgo cardiovascular más importantes hace de la correcta determinación de los valores de presión arterial uno de los pilares básicos de su control. **Irene Jaraiz Magariños**, miembro del grupo de trabajo de hipertensión y riesgo vascular de SEFAC y presidenta de SEFAC Asturias, explica que la medida periódica de presión arterial (PA) es la mayor técnica demandada por los usuarios que acuden diariamente a la farmacia comunitaria. Al igual que en el resto de las que se utilizan en el ámbito de la presión PA, en esta técnica es necesario "usar protocolos que tengan unos criterios claros de control, seguimiento y derivación". Afirma que esta medida de PA se debe realizar a toda la población, ya sea con cribados, para aquella parte de la población que no ha debutado, como para el seguimiento de pacientes ya diagnosticados. Indica que son varias las técnicas que se pueden utilizar desde la farmacia comunitaria, además de la medida clínica. "Podemos ayudar al paciente mediante la explicación de automedida domiciliaria de presión arterial (AMPA) o monitorización ambulatoria de la presión arterial (MAPA)", informa. En ese sentido, la farmacia comunitaria puede, y debe, ayudar a detectar personas no diagnosticadas de hipertensión arterial mediante las distintas técnicas, y en el control, seguimiento y derivación de las personas con HTA ya diagnosticada.

En la misma línea; **Rosalía Gozalo**, cotitular en Farmacia Las Gemelas (Madrid), sopesa que "el abordaje desde la farmacia parte desde el convencimiento de que las enfermedades cardiovasculares (ECV) son la principal causa de muerte a nivel mundial, que existe una relación directa entre la HTA y la aparición de estas enfermedades, y que la HTA, frecuentemente asintomática, es el principal factor de riesgo modificable de las ECV".

La HTA, recuerda, al ser frecuentemente asintomática, implica que haya un gran número de pacientes no diagnosticados, con gran riesgo para su salud. Por tanto, "el abordaje desde la farmacia parte igualmente de la concienciación al usuario de la toma periódica y correcta de la PA para identificar pacientes no diagnosticados, para seguimiento y evaluación de la eficacia de los tratamientos prescritos". Según Gozalo, "medir correctamente la PA y hacerlo de forma periódica puede ayudar a disminuir el número de personas no diagnosticadas y la progresión de otros factores de riesgo cardiovasculares por falta de tratamiento". Fatiga, palpitations y disnea de esfuerzo son relativamente frecuentes entre los pacientes hipertensos. En el caso de la cefalea, que puede resultar un síntoma neurológico de la HTA, no está probada una mayor frecuencia en éstos respecto a los normotensos.

Enfermedad silente

Jaraiz Magariños indica que la HTA no suele presentar síntomas, "se la conoce como enfermedad silente, lo cual pone de manifiesto la mayor dificultad para el control y diagnóstico de la hipertensión". Sin embargo, en ciertas ocasiones, los pacientes pueden presentar dolor intenso de cabeza, mareos, dificultad para respirar, náuseas, visión borrosa, etcétera. En algunos casos, relacionadas con valores de PA elevados.

"Pero, lo que nos va a hacer derivar a un paciente con un posible diagnóstico de hipertensión arterial, van a ser sus valores clínicos de PA", revela. La reciente publicación de la 'Guía para el abordaje de la hipertensión arterial por el farmacéutico comunitario en el ámbito de la Atención Primaria: documento de consenso multidisciplinar', avalada por las sociedades médicas SEMERGEN, SemFYC y SEMG, por la sociedad especializada SEH-LELHA, y coordinada por la sociedad científica farmacéutica SEFAC, expone de forma clara los criterios de derivación en función de las características del paciente (FRCV, comorbilidades, embarazo) y de sus valores de PA. Como derivación urgente, por ejemplo, serían medidas de Presión Arterial Sistólica (PAS) ≥ 180 mmHg y/o presión arterial diastólica (PAD) ≥ 110 mmHg, si se comprueba tras un período de reposo de 15 minutos y persiste elevación de la PA $\geq 180/110$ mmHg.

Desde la farmacia comunitaria, en base a las palabras de Jaraiz Magariños, se puede ayudar de varias maneras a las personas con HTA, "todas ellas de forma individualizada". Hay programas de seguimiento y control de la PA desde la farmacia comunitaria, protocolizados, con los que

se empoderara al paciente en la comprensión enfermedad y, de esta manera, "podrá entender cómo actúa su medicación, con lo que seguramente mejore la adherencia al tratamiento y, por tanto, se mejoren los resultados en salud".

Se puede hacer mediante tres técnicas: medida aislada de presión arterial en farmacia comunitaria (MAFC), medida domiciliaria por el propio paciente de presión arterial (AMPA) o monitorización continua de presión arterial (MAPA). Las dos últimas consiguen que el paciente se involucre más en los tratamientos y en la adherencia.

El farmacéutico comunitario puede ayudar a la persona con HTA a disminuir su riesgo cardiovascular mediante la mejora de sus hábitos higiénico-dietéticos, "aspectos muy importantes para conseguir un mejor control de los valores de presión arterial". A través de los Servicios Profesionales Farmacéuticos Asistenciales (SPFA), el farmacéutico comunitario puede ayudar a dejar de fumar, un factor de riesgo clave en esta patología. Otras acciones son ayudar al paciente a seguir una alimentación saludable y apropiada, una mejor adherencia y toma de su medicación, o ayudarle en la revisión del uso de la medicación para resolver cualquier duda o consulta de medicación y patologías. En definitiva, para la mejora global de la salud. Desde el propio servicio de dispensación, añade, hay que asegurar que el paciente conoce la medicación (para qué es, cómo tiene que tomarla, cuándo, cuánto tiempo, si se trata de la primera dispensación, cómo le va, efectos adversos observados en dispensaciones posteriores, etc.), así como de las dudas de la patología a tratar. Considera, no obstante, que se puede aportar más. Cuando el paciente acude a la farmacia para tratar síntomas menores, el farmacéutico comunitario puede asesorarle acerca de interacciones, medicación más adecuada, en caso necesario, derivación al médico, etcétera. No hay que olvidar que "el farmacéutico comunitario es un profesional formado y en constante actualización".

Como la HTA es una enfermedad asintomática en muchos casos, es esencial concienciar a la población sobre su revisión. **Irene González Orts**, farmacéutica comunitaria en Farmacia Campo de Mirra, menciona que muchas de las consultas que llegan sobre este tema al mostrador son, por parte, de pacientes derivados de Atención Primaria para un seguimiento para poder realizar un diagnóstico; pacientes que ya tienen un tratamiento de HTA, pero no la tienen regulada; pacientes que ya tienen un tratamiento de HTA y quieren llevar un

EL POTENCIAL TERAPÉUTICO DEL COMPUESTO 21 (C21)

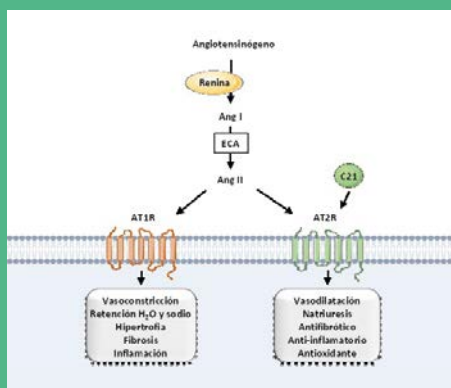
El compuesto 21 (C21), primer agonista selectivo y oralmente activo del receptor de angiotensina II de tipo 2, se encuentra actualmente en fase II de investigación clínica para el tratamiento de la fibrosis pulmonar idiopática. No obstante, numerosos estudios de investigación preclínica llevados a cabo en animales han demostrado el potencial terapéutico de esta molécula en muchas otras patologías. Nos informa de esto **Marta Gil Ortega**, miembro del grupo de investigación *Metabolismo y Función Vascular (MET-VASC)* de la Facultad de Farmacia de la Universidad CEU San Pablo de Madrid.

Explica que, por una parte, el C21 tiene un importante efecto vasodilatador y natriurético, por lo que presenta "propiedades antihipertensivas". De hecho, aunque la eficacia de este compuesto en monoterapia es controvertida, diversos estudios han demostrado que el tratamiento con el C21 potencia el efecto antihipertensivo de los antagonistas del receptor de angiotensina II de tipo 1 (ARA-II, como el losartán). Además, "los efectos antihipertensivos del C21 han demostrado ser especialmente evidentes en hipertensión gestacional y en hipertensión arterial pulmonar".

Por otra parte, también se han descrito efectos beneficiosos de este compuesto a nivel metabólico, incluyendo pérdida de peso y disminución de la cantidad de tejido adiposo, así como una mejora de la sensibilidad a la insulina y una disminución de lípidos en plasma.

Por último, igualmente se ha demostrado la eficacia del C21 en modelos de enfermedad cardiovascular (infarto, fibrosis miocárdica, aneurisma, ictus, aterosclerosis), enfermedad renal (fibrosis y nefropatía diabética) o enfermedades neurodegenerativas.

De confirmarse estos resultados en humanos, "el C21 podría constituir una herramienta terapéutica de enorme utilidad en clínica ya que, combinado con otros fármacos más específicos de cada patología, podría contribuir a mejorar el tratamiento del paciente con enfermedades cardiovasculares, renales, metabólicas o neurodegenerativas, entre otras".



pequeño control de forma puntual, y pacientes que quieren controlarse la tensión de forma puntual. "Aunque solemos dar información sanitaria a estos pacientes sobre qué deben hacer tras un diagnóstico de HTA, no suele ser muy frecuente que preguntes sobre hábitos y rutinas para esta enfermedad", puntualiza.

Normalmente, desgrana Jaraiz Magariños, las dudas que llegan son sobre la medicación y la patología. "Toma de los tratamientos, horarios, hasta cuándo, efectos adversos, interacciones. También acerca de 'asesoramiento externo' de amigos y demás", precisa. Remarca que la atención ha de ser en una zona diferenciada (ZAP) en la que se ha de realizar no sólo la determinación correcta de los valores de PA, sino resolver todo tipo de dudas, de medicación y patología, y de refuerzo de adherencia, tanto al tratamiento farmacológico como al no farmacológico, "acción que se debe hacer desde el principio". Defiende que la información es el punto clave.

¿Con qué instrumentos o armas terapéuticas se cuenta en la farmacia para la hipertensión? "Disponemos de los SPFA: el servicio CESAR (cesación tabáquica), REVISa (revisión de la medicación), IMPACHTA (Servicio Profesional Farmacéutico Asistencial de medición y control de la Presión arterial y el riesgo vascular desde la farmacia comunitaria)", dice. A pesar de que son independientes, están ligados al único fin de intentar mejorar la salud del paciente. Del mismo modo, se cuenta

con fichas de consejo, información escrita que siempre va a reforzar el mensaje oral.

Como productos coadyuvantes, hace hincapié, están "los mejores medicamentos", que son las medidas higiénico-dietéticas. "Los cambios de estilo de vida son fundamentales para mejorar los valores de PA. Todas la 'Guías de Práctica Clínica (GPC) sobre HTA', en sus diferentes ediciones, recomiendan al paciente adquirir un estilo de vida saludable para prevenir o retrasar la aparición de HTA y reducir el riesgo cardiovascular", destaca. Dentro de éstas, se incluyen la restricción de sodio en la dieta, cero consumo de alcohol, dieta mediterránea, reducción y control de peso, ejercicio físico regular y abandono de tabaquismo. La asociación juiciosa de todas estas medidas de cambios de estilos de vida puede lograr una bajada de la presión arterial de 15- 20mmHg de sistólica y 5-10mmHg de diastólica, por lo que es importante que el paciente se adhiera y las mantenga a lo largo del tiempo.

González Orts contesta que, aunque existen algunos productos dietéticos, hay que centrarse en recomendar los consejos higiénico-dietéticos ya comentados. Si con eso el paciente no puede controlar los niveles de presión arterial, "hay que efectuar una derivación al médico de Atención Primaria". Para la realización de las medidas, todas las farmacias disponen de un tensiómetro. El manguito debe de estar adaptado para ese paciente. Para población pediátrica, hay que tener manguitos adaptados. Avisa de que "no sirve utilizar un manguito igual para todo el mundo, las tomas no serían correctas".

Los consejos que Jaraiz Magariños da desde la farmacia, en lo que a prevención en el ámbito de la HTA se refiere, son, fundamentalmente, la restricción o disminución de sodio en la dieta, abandonar el consumo de alcohol, dieta mediterránea, tener un peso saludable, el ejercicio físico regular individualizado para cada persona y abandono del tabaco. "Participar en cribados realizando una medición de la PA al menos una vez antes de los 14 años, entre los 15-40 años cada cinco años y cada año a partir de los 40", expresa. En personas que presenten algún otro factor de riesgo cardiovascular, como obesidad, tabaquismo o diabetes, "la medición debería ser anual".

El ejemplo de las gafas

Ana Oliver, farmacéutica en Madrid, ratifica que uno de los problemas que tiene la HTA es que, aunque hay gente que nota perfectamente que le está subiendo la TA, que la tiene

LA MEDIDA PERIÓDICA DE PRESIÓN ARTERIAL

ES LA MAYOR TÉCNICA DEMANDADA

POR LOS USUARIOS DE LA FARMACIA COMUNITARIA

¿ACONSEJA A SUS PACIENTES TENER UN TENSIÓMETRO?

Los farmacéuticos coinciden en aconsejar a sus pacientes tener un tensiómetro. Eso sí, recomendando que sea un tensiómetro validado y calibrado. Irene Jaraiz Magariños avisa de que existen muchos en el mercado, pero que *“aproximadamente sólo un 10% está validado”*. Hay listas, muchas de ellas vinculadas a sociedades científicas de cardiología o hipertensión, en las que se puede consultar qué aparatos están validados. Afirma que, desde 2018, hay un estándar universal para la validación de los dispositivos electrónicos, desarrollado por la American Association for the Advancement of Medical Instrumentation, la European Society of Hypertension y la International Organization for Standardization (AAMI/ESH/ISO). Dos de los listados donde comprobar la validación que nos proporciona son: www.stridebp.org y www.bihsoc.org/bp-monitors.

Otro aspecto fundamental es que el aparato se calibre según las instrucciones del fabricante, que normalmente es una vez al año. Se debe asesorar también sobre el tamaño del manguito, *“ya que una mala elección puede hacer que estemos subestimando o sobrevalorando los valores de presión arterial obtenidos”*. Por parte de la farmacia comunitaria, se debe enseñar el correcto manejo del dispositivo y cómo realizar la toma de la presión arterial de forma correcta. En reposo, con la vejiga vacía, sentado en una silla con la espalda recta y apoyada, etcétera. Con ello, *“se va a conseguir que el usuario pueda realizar una correcta AMPA en casa e involucrarlo más en su patología”*. Esto conlleva una mayor adherencia al tratamiento y, en definitiva, un mayor empoderamiento del paciente.

Ana Oliver recuerda que es muy importante la postura a la hora de tomar la tensión. Lo mejor es en el brazo izquierdo, sin hablar, con las piernas sin cruzar y el manguito a la altura del corazón. Con los tensiómetros de muñeca, hay que tener cuidado porque la gente muchas veces se los toma mal porque cree que es muy fácil y coge y apoya el brazo en la mesa. Entonces, al apoyarlo en la mesa ya no está el manguito en la posición más adecuada al encontrarse la muñeca a la altura de la cintura, no del corazón. En ese caso, hay que ponerse unos cojines. Al final, es más incómodo tomarla bien con el de muñeca, porque también, si se lo sujetan a sí mismos, al fin y al cabo, se están moviendo. Concluye que *“es muy raro que te estés completamente quieto”*. Para tener como tensiómetro de uso habitual, a ella no le gusta el de muñeca.

6

Factores que influyen en los valores medios durante la medición de la Presión Arterial



Tamaño del manguito.

Aumenta la PAS/PAD en 8/8 mmHg

Hablar durante la toma.

Aumenta la PAS en 17-13 mmHg

Vejiga llena.

Aumenta la PAS en 10-15 mmHg

Realizar un descanso previo.

Reduce la PAS/PAD en 10/7 mmHg

Cruzar las piernas.

Aumenta la PAS/PAD en 8-10/4-5 mmHg

No apoyar el brazo.

Aumenta la PAS/PAD en 2/2 mmHg

Fuente: Guía para el abordaje de la hipertensión por el farmacéutico comunitario de SEFAC



alta porque le molesta la cabeza, que nota una cierta presión, muchas otras veces es asintomática. Por este motivo, *“hay que explicarle al paciente que, aunque no note nada, tiene que controlársela y debe tomarse las pastillas”*. Algo que suele ocurrir, y se detecta mucho en las farmacias, es que, cuando se toman la pastilla, tienen la tensión bien, y piensan que ya no les hace falta. *“De pronto, vuelven a tomarse la tensión y la tienen elevada. Rascando un poquito, te das cuenta de que han dejado el tratamiento porque tenían la tensión bien”*, narra. Ella siempre utiliza el ejemplo de las gafas: *“Claro, la tienes bien porque te tomas la pastilla. Es como una persona que lleva gafas. Ve bien porque lleva las gafas y, si se quita las gafas, deja de ver bien. Lo mismo te pasa a ti con la pastilla para la tensión”*. Es verdad que ocurre con más medicamentos, como los que regulan el azúcar, el colesterol y los triglicéridos, entre otros.

En el caso de la HTA, cambiar los hábitos de vida a otros más saludables puede mejorar la tensión, *“pero habrá que ir regulando el tratamiento, que no siempre es así o no lo suficiente como para dejar de tomar medicamento”*.

“Otra cosa es que, en algún momento, se ha corrido un rumor de que, al bajar la tensión, llega menos circulación al cerebro y, entonces, pueden acelerar los procesos de demencia. A ver, aquí hay que intentar dejar claro a todo el mundo que las medicinas que uno necesita son

Elaboración: @boticonsejos

las que debe tomar, ni más ni menos. Y que tener la TA controlada, además de disminuir los problemas conocidos para el corazón, se ha visto en diferentes estudios que podría mejorar también la degeneración cognitiva al llegar mayor riego al cerebro”, argumenta. Hay que convencer al paciente que, si la necesita, es peor el riesgo de una subida elevada de riesgo cardiovascular que el riesgo de posibles efectos adversos. Esta farmacéutica intenta no nombrar efecto adverso alguno para que no se obsesionen los pacientes, al menos cuando empiezan el tratamiento, aunque sí les hace ciertas preguntas para confirmar que, *a priori*, es el tratamiento de elección y les da ciertas pautas para mejorar la adherencia y hábitos saludables.

A ella le gusta tomar la tensión en la farmacia, porque así los pacientes no se obsesionan. Les recomienda que no se la tomen hasta la próxima semana, hasta dentro de diez días o “vente esta tarde porque he detectado que te ha subido”. “Vete a casa, ponte a ver la televisión un rato y vienes y te vuelvo a tomar la tensión. Porque, en su casa, muchas veces, si se la toman, a lo mejor se la están tomando todos los días siete veces, lo que no ayuda al control, ya que esa misma obsesión les provoca un aumento de la tensión”, opina. Si no se obsesionan, “está fenomenal que tengan un aparato de tensión en casa, porque las farmacias, aunque estamos abiertas muchas horas, entiendo que en un momento determinado a lo mejor es bueno que se la tomen a las 03:00”. El tener un tensiómetro en casa no le parece para nada mal. Es más, puede ser un acierto, “pero sin obsesionarse”. Un efecto secundario muy típico de los hipertensivos es la tos. “Hay gente que deja de tomarlo porque se da cuenta que le produce tos. Si detectamos este efecto adverso, hay que hacer una carta al médico, o ponernos en contacto con él, para que le cambie el tratamiento, no porque no necesite el antihipertensivo, sino porque ese tratamiento no es el adecuado para este paciente”, diserta. Es bueno recordar que

muchos antihipertensivos no sabemos si “hacen efecto” hasta al mes de empezar el tratamiento. Una ventaja de tomar la tensión en la farmacia a pacientes que ya conoce el farmacéutico, y que ya le conocen, es que el síndrome de la bata blanca se da en menor medida. Donde más se da es en el médico, después con la enfermera, luego la farmacia y, por último, en sus casas. Ya existen aplicaciones en el mercado en el que desde la farmacia se meten los datos y les sale en su aplicación en el móvil. Los pacientes pueden meter los datos que han obtenido de diversas mediciones. De esta forma, cuando el farmacéutico lo ve, puede saber la diferencia de TA que hay tomándosela solo o tomándola en la farmacia. Oliver opta, de vez cuando, por pedir a sus pacientes que lleven su tensiómetro a la farmacia y hacer una comparativa con el que ella tiene calibrado en la farmacia. Por lo general, los pacientes no calibran los suyos y “*así comprobamos de forma sencilla si se la toma de más, de menos o es correcta*”. En definitiva, cada vez las farmacias están mejor preparadas tecnológicamente para hacer un seguimiento pormenorizado del paciente, y los farmacéuticos pueden ser de gran ayuda para descongestionar la sanidad pública y privada. +



COMO LA HTA
ES UNA ENFERMEDAD
ASINTOMÁTICA EN
MUCHOS CASOS, ES
ESENCIAL CONCIENCIAR
A LA POBLACIÓN
SOBRE SU REVISIÓN



Prado Ayala Muñoz
Farmacéutica titular

**“EL ABORDAJE
DE LA HIPERTENSIÓN
DEBE DE SER INTEGRAL
EN TODOS LOS CASOS”**

No sólo farmacológico, sino teniendo en cuenta su estilo de vida. **Prado Ayala Muñoz**, farmacéutica titular, destaca que *“el abordaje de la hipertensión debe de ser integral en todos los casos, tratando al paciente desde todos los puntos de vista”*.

Le preguntamos por los principales signos de alarma para detectar un posible caso de hipertensión. Apunta a *“todos aquellos síntomas relacionados, como dolor de cabeza o agotamiento”*, entre otros. *“Pero, puesto que la hipertensión es una enfermedad silente, nosotros recomendamos tomar la tensión periódicamente, sobre todo en pacientes con mucho trabajo, estrés, síndrome metabólico, etcétera”*, matiza.

Desde su perspectiva, los farmacéuticos, en este ámbito, tocan dos facetas. La primera corresponde a las recomendaciones higiénico-dietéticas: *“Dieta Dash y recomendaciones de estilo de vida”*. Por otro lado, la farmacológica y recomendaciones sobre el control periódico de la presión arterial, *“recordando cómo hacerlo”*. Menciona el servicio de seguimiento farmacoterapéutico, donde se detectan riesgos de resultados negativos de la medicación, provocados por problemas relacionados con los medicamentos, incluyendo la falta de adherencia al tratamiento.

Ayala Muñoz señala que *“los pacientes, en muchos casos, están preocupados por su riesgo cardiovascular”*. Les calculan su RCV (riesgo cardiovascular) en función de los valores de presión arterial y colesterol, así como la edad y el sexo.

¿Con qué instrumentos o armas terapéuticas se cuenta en la farmacia para la hipertensión? *“Control del colesterol, control de la presión arterial, panfletos informativos sobre dieta Dash, hábitos de vida saludables e indicaciones para tomarse la presión arterial de manera adecuada”*, contesta. Sobre qué productos recomienda que sean coadyuvantes a tratamientos de prescripción, cita los complementos alimenticios como omega 3 y el ácido fólico. En el caso de que sean fumadores, ellos les incluyen en el servicio de deshabituación tabáquica y utilizan productos de reemplazo de nicotina.

“Recomendamos tensiómetros automáticos y, en el caso de pacientes muy preocupados, nos vamos a la tecnología dual, con osciloscopio y micrófono para escuchar el sonido Korotkov”, puntualiza. De esta manera, confirma que aconseja a sus pacientes tener un tensiómetro.

Insiste en que hay que recordar los hábitos de vida y alimentación. Otros consejos que ofrece en lo que a prevención en el ámbito de la hipertensión se refiere son *“control de estrés, dejar de fumar y una dieta para controlar los valores de colesterol”*.



Ayala Muñoz concluye que, actualmente, en su farmacia están desarrollando una campaña de salud cardiovascular que han llamado **ALERTA, De Corazón**, con todo el material necesario para llevarlo a cabo. Se muestra muy satisfecha con los resultados que están obteniendo.



Irene González Orts

Farmacéutica comunitaria en Farmacia Campo de Mirra

“ES IMPORTANTE
REALIZAR UNAS
MEDIDAS CORRECTAS
DE LA PRESIÓN
ARTERIAL”

La hipertensión arterial es el principal factor de riesgo cardiovascular modificable. Por ello, tal y como subraya **Irene González Orts**, farmacéutica comunitaria en Farmacia Campo de Mirra, “es importante realizar unas medidas correctas de la presión arterial”. Añade que la medida de la presión arterial en la oficina de farmacia suele ser algo que se realiza de forma muy habitual, pero, “quizá, esta situación se ha incrementado desde la pandemia y estos últimos años, tras la situación de saturación de Atención Primaria”.

Sostiene que “cada vez es más frecuente que las farmacias ofrezcan un servicio de medida de presión arterial y riesgo cardiovascular, con la realización de MAPA o AMPA en los casos que sean necesarios”. Para ello, recomienda siempre utilizar una zona ZAP (zona de atención personalizada) donde el paciente se sienta cómodo para la realización de las tomas.

¿Cuáles han de ser los principales signos de alarma, para detectar un posible caso de hipertensión? “La mayoría de las personas que son hipertensas no suele presentar síntomas, por lo que hay que recordar al paciente que se tome la tensión de vez en cuando para que pueda confirmar que su presión arterial se encuentra dentro de los parámetros correctos”, avisa. Ahora bien, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los pacientes que suelen tener una presión alta (más de 180/120mmHg) pueden presentar los siguientes síntomas: dolor intenso de cabeza, dolor en el pecho, mareos, dificultad para respirar, náuseas, vómitos, visión borrosa, ansiedad y confusión, entre otros.

La farmacia comunitaria es un establecimiento sanitario donde se toman la mayoría de las mediciones y, por eso, “es el mejor lugar donde se puede realizar educación sanitaria en la población sobre este tema”. González Orts explica que el farmacéutico puede ayudar al paciente desde distintos puntos. “Desde el más esencial, realizando el seguimiento con las medidas pertinentes de presión arterial, hasta consejos para que estos pacientes sepan tomarse la tensión en el hogar o medidas higienicodietéticas”, aclara. También puede educar al paciente sobre cómo realizar las tomas en el hogar. “Antes de empezar, asegúrate de que no tienes ganas de orinar, pues puede incrementar la presión arterial. Es primordial dejar unos minutos de reposo, elegir una zona tranquila y estar con una postura correcta; con la espalda bien apoyada, piernas descruzadas y pies en el suelo. Asegúrate de que la ropa no presiona el brazo y elimina cualquier prenda, reloj y otros objetos que puedan presionar el brazo. Esto puede dar lugar a medidas erróneas. La medición se debe realizar por las mañanas, sobre la misma hora todos los días, y antes de tomar medicación. Si tomas café, alcohol o tabaco; es recomendable esperar 30 minutos antes de la toma de tensión. Comprueba que el manguito es de tu talla para asegurarte una correcta medición. Coloca el manguito a 1-2 centímetros por encima del codo y a la altura del nivel del corazón. Es recomendable realizar tres mediciones, dejando un período entre tomas de dos minutos, aproximadamente. Se considera elevada la presión arterial cuando es igual o superior de 135/85mmHg. Anota tus mediciones en una libreta y consulta a tu médico o farmacéutico ante cualquier duda”, aconseja.



Con todo, su conclusión es que “el farmacéutico tiene mucho que aportar en la ayuda de la prevención del riesgo cardiovascular”. ¿Cómo? “Informando y ayudando al paciente en su control de la presión arterial”.



Francisco Manuel Aceituno Romero
Farmacéutico rural en Ville de Mesa (Guadalajara)

“LOS PACIENTES
HIPERTENSOS NO SUELEN
TENER MUY CLARO QUÉ
VALORES SUPONEN
TENER LA ‘TENSIÓN ALTA’”

La HTA desde la farmacia debe abordarse tanto del punto de vista de adherencia como de prevención. **Francisco Manuel Aceituno Romero**, farmacéutico rural en Ville de Mesa (Guadalajara), vocal de SEFAC Cartilla-La Mancha y miembro del grupo de HTA, matiza que “es tan importante asegurarse de que los tratamientos funcionan y se toman correctamente como detectar posibles nuevos casos de pacientes hipertensos sin diagnosticar”.

“Además de ser proactivos preguntando a los pacientes cuánto hace que no se toman la tensión, especialmente hay que estar más atentos en pacientes polimedcados, tengan o no medicación para la hipertensión, y en pacientes que refieran dolor de cabeza frecuente”, avisa. Asevera que, en cualquier momento, es buena idea tomarles la tensión en la farmacia para llevar un control y seguimiento de los pacientes.

Insiste en que “uno de los factores más importantes para tener en cuenta en los pacientes hipertensos es la falta de adherencia”. Se calcula que en torno al 50% de los pacientes hipertensos no toma correctamente la medicación, por lo que es el principal caballo de batalla ahora mismo de la farmacia comunitaria. Para ello, “tener un punto accesible donde poder tomarse la presión arterial de forma correcta y en cualquier momento facilita mucho el control de los valores de presión arterial de los pacientes, tanto diagnosticados como por prevención”.

¿Cuáles son las principales consultas que llegan al mostrador sobre la hipertensión? Aceituno Romero contesta que, aparte de las habituales dudas de medicación (no sólo de hipertensión), “los pacientes hipertensos no suelen tener muy claro qué valores suponen tener la ‘tensión alta’ y cómo y cuándo deben tomarse la tensión si tienen aparato en casa”. La forma de resolverlos, en la mayoría de los casos, destaca este farmacéutico rural, es dar información, “no de forma abrumadora o técnica, pero sí constante y comprensible para el paciente”.

La farmacia comunitaria cuenta con un arma fundamental en hipertensión y todas las patologías, que “es la educación sanitaria”. En palabras de Aceituno Romero, “el paciente debe conocer su enfermedad, saber cómo tratarla y, como primera herramienta, las recomendaciones principales son las medidas higiénico-dietéticas, alimentación y ejercicio básicamente, que son siempre la primera opción para mejorar una patología”. Por supuesto, “un estilo de vida saludable y evitar el estrés y el tabaco es fundamental para mejorar la patología y para ayudar a su control si es necesario un tratamiento farmacológico”.

Le preguntamos si aconseja a sus pacientes tener un tensiómetro. “Dependiendo del paciente, en cualquier caso, hay que explicarle que no hay que tomarse la tensión ni todos los días ni a todas horas y, asimismo, hay que hacerlo de forma correcta para que sirva de control”, expone. Comenta que existen pacientes que pueden tener valores distintos si se toman la tensión en casa o en la consulta médica o la farmacia. Por ende, “hay que valorar según el tipo de paciente cual es la mejor opción”. Del mismo modo, “el tensiómetro tiene que ser calibrado y validado para que las medidas que nos dé sean válidas”.

A su juicio, lo mejor que se puede hacer es ofrecer información veraz y fiable acerca de la patología. “De este modo, podemos informar acerca de los riesgos cardiovasculares asociados a tener unos valores de tensión elevados y todo aquello que un paciente puede hacer para evitarlos”, manifiesta. Deja claro que una alimentación sana y saludable, acompañada de ejercicio, es fundamental. Esto sería útil para prevenir, igualmente, eventos cardiovasculares en pacientes ya tratados mal controlados.

Como colofón, añade que la información ofrecida desde la farmacia comunitaria y en el ámbito rural, como es su caso, es imprescindible para que los pacientes puedan disponer de información fiable acerca de su patología y su medicación, y ayudarles a conseguir los objetivos terapéuticos para mejorar su salud.



Rosalía Gozalo

Cotitular en Farmacia Las Gemelas (Madrid)

“EL PRIMER PASO
ES QUE EL PACIENTE
COMPRENDA QUE LA
HIPERTENSIÓN ARTERIAL
ES UNA ENFERMEDAD
CRÓNICA”

El objetivo claro de los farmacéuticos es ayudar a los pacientes a reducir la presión arterial para frenar la evolución de la enfermedad arteriosclerótica, las complicaciones cardiovasculares y renales. **Rosalía Gozalo**, cotitular en Farmacia Las Gemelas (Madrid), describe que, para ello, actúan en dos niveles: “Intervenir en el estilo de vida y en el tratamiento farmacológico, tolerancia, adherencia y eficacia, y así impactar de forma positiva en la calidad de vida”. Avisa, eso sí, de que “uno de los mayores inconvenientes de la modificación del estilo de vida es la falta de adherencia y el abandono a lo largo del tiempo”.

“Educar en los cambios de estilo de vida que sí han demostrado disminución de la presión arterial (PA)”, como la restricción de la ingesta de sodio, la moderación en el consumo de alcohol y de café, una ingesta abundante de frutas y verduras, evitar bebidas carbonatadas con alto contenido en azúcar, la reducción y el control del peso, la actividad física regular y el abandono del tabaquismo, “no es sencillo y requiere reforzar el mensaje de forma sistemática”.

“Y si hablamos de falta de adherencia en un estilo de vida que, ‘a priori’, parece un cambio radical, también tenemos que hablar de falta de adherencia a los tratamientos farmacológicos”, prosigue. Cuenta que esta falta de adherencia se caracteriza fundamentalmente por interrupciones tempranas de los tratamientos, ya que más de un tercio de los pacientes abandona el tratamiento inicial después de seis meses y, alrededor de la mitad, lo hace al año, y el uso de dosis diarias inferiores a las prescritas por el médico.

Para mejorar la adherencia, “el primer paso es que el paciente comprenda que la hipertensión arterial (HTA) es una enfermedad crónica que se relaciona estrechamente con un incremento del riesgo de sufrir lesión orgánica y/o enfermedades cardiovasculares (ECV)”. Propone insistir en que, además, es asintomática y en que la única forma de conocer su evolución es midiendo la PA de forma periódica y trabajar de forma coordinada con el médico en los casos en los que sea estrictamente necesario.

En cuanto al incumplimiento terapéutico, en lo que a olvido de las tomas se refiere, los farmacéuticos pueden intervenir de forma inmediata a través de la preparación de sistemas de dosificación personalizada (SPD), vinculando la toma de medicación con los hábitos y aportando información sobre su enfermedad y sobre el tratamiento, como, por ejemplo, los efectos adversos.

Respecto a las principales consultas que llegan al mostrador sobre la hipertensión, dice que están relacionadas con los tratamientos farmacológicos, tratamientos de inicio, de continuación y los efectos adversos derivados, que son los que llevan al abandono.

Hoy día, el uso del tensiómetro se ha incrementado notablemente. “Desde la farmacia, insistimos en que la medida de la PA debe realizarse con aparatos validados y correctamente calibrados, y advertimos de que muchos aparatos comercializados en establecimientos no sanitarios no cumplen estos requisitos”, argumenta. Sostiene que es recomendable que los pacientes adquieran dispositivos validados y, si es posible, que éstos tengan memoria y capacidad de conexión, mediante Bluetooth o puerto USB, para poder descargar la información. “Es importante, y lo hacemos desde la farmacia, informar sobre la técnica correcta para la medición: en lugar tranquilo, reposo de cinco minutos, sentado, brazo en la mesa, espalda apoyada, pies en el suelo y piernas sin cruzar, evitando consumo de cafeína y tabaco 30 minutos antes de la toma, antes de tomar la medicación si la hubiese, con la vejiga vacía y sin hablar durante las medidas”, detalla.

Gozalo resume que “el papel de los farmacéuticos comunitarios en el cribado y seguimiento de los pacientes tratados es fundamental y es especialmente importante en poblaciones especiales como embarazadas y situaciones clínicas como arritmias”.