

MC Castaño Sánchez, C Rodríguez Martín, Y Castaño Sánchez, , D Muñoz Jimenez, M A Custodio Sánchez, L García Ortiz, P Olivares Mesonero, R Andrés Gutierrez.
Centro de Salud La Alamedilla de Salamanca.

ESTILOS DE VIDA CARDIOSALUDABLES DEL PACIENTE HIPERTENSO. LAS DIFERENCIAS DE GÉNERO.

Objetivo: Analizar los estilos de vida cardiosaludables de los pacientes hipertensos con seguimiento en atención primaria.

Métodos:

Diseño: Estudio observacional descriptivo

Ámbito: Atención primaria

Sujetos: 101 pacientes hipertensos menores de 75 años seleccionados por muestreo aleatorio, 62 mujeres (61,4%). Edad media 64,98 (DE 9.06).

Mediciones: Edad, sexo, presión arterial, peso, talla, perímetro abdominal, grado de adhesión a la dieta mediterránea (FFQ), gramos de sal añadidos a la comida, alcohol consumido, consumo de tabaco y práctica de ejercicio físico (7-PAR).

Criterios: Obesidad IMC > 30, Obesidad abdominal: Varones > 102, mujeres > 88 cm. Sal añadida < 1,5gr. Consumo excesivo de alcohol: Varones > 21 y mujeres > 14 U/semana.

Resultados:

La PA fue 138.21/81.08.89, sin diferencia entre varones y mujeres. El IMC 29.12 (4.69) (varones 28.95 y mujeres 29.72) y el perímetro abdominal 100.38 (10.86). Son obesos el 38.6% (varones 33%, mujeres 42%) y tienen obesidad abdominal el 64,4% (varones 43% y mujeres 80,3%) ($p < 0.05$). Son fumadores el 7%, (varones 8% y mujeres 7%), son consumidores excesivos de alcohol el 13,5% (varones 17% y mujeres 11%), El consumo añadido de sal es 2,69 g/día. La adaptación a la dieta mediterránea obtiene una puntuación media de 8.28 sobre 14, y en la escala de 1-100 59.14 (14.0), con poca adaptación el 5%, moderada el 80% y buena el 15%. Son sedentarios el 69% (varones 74% y mujeres 66%).

Conclusiones:

Los hipertensos son obesos, especialmente las mujeres, y sedentarios, sobre todo los varones, con moderada adaptación a la dieta mediterránea, uso excesivo de sal añadida, consumen poco tabaco pero demasiado alcohol.