

C Rodríguez Martín, C Castaño Sánchez, Y Castaño Sánchez, M D Muñoz Jiménez, M A Custodio Sánchez, L García Ortiz, P Olivares Mesonero, LJ Gonzalez Elena.

Centro de Salud La Alamedilla de Salamanca.

## **SEGUIMIENTO DE LAS RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA LA PREVENCIÓN DE LA ARTERIOSCLEROSIS DEL PACIENTE HIPERTENSO.**

**Objetivo:** Evaluar la adaptación de los pacientes hipertensos a las recomendaciones dietéticas para la prevención de la arteriosclerosis, previo a una intervención educativa.

**Métodos:**

Diseño: Estudio experimental con una intervención educativa grupal. Análisis de situación basal previa a la intervención.

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 y encuesta sobre composición alimentaria.

Criterios: HC 45-50%, Proteínas 12-16%, Grasa total 30-35%, Saturada <10%, Monoinsaturada 15-20%, poliinsaturada < 7% y colesterol <300 mg/día.

**Resultados:**

La PA fue 138.21/81.08.89 mmHg, IMC 29.12(4.69) y perímetro abdominal 100.38(10.86) cms.

La energía media (DE) diaria ingerida fue de 2.737 (891) calorías. El % de hidratos de carbono fue de 42.8% (7.5), proteínas 17.6%(4.2), grasa total 37% (6.9), ácidos grasos monoinsaturados 16.5% (3.8), ácidos grasos poliinsaturados 6.37%(2.98), ácidos grasos saturados 10.62(2.85). El consumo medio de fibra fue 31 gr/día y de colesterol 498.8(279) gr/día.

La proporción de pacientes que cumplen las recomendaciones son en HC 23.8%, Proteínas 34.7%, Grasa 25.7%, AG saturados 36.6%, AG mono 47.5%, AG poli 67.3% y Colesterol 16.8%. Hay déficit en el consumo de HC (61%) y exceso en el consumo de proteínas (61.4%) y de grasas (60.4%)

Cumplen todos los criterios 1 paciente y la mayoría (58%), cumple 2 ó 3.

**Conclusiones:**

Solo un paciente sigue una dieta adaptada a las recomendaciones para la prevención de arteriosclerosis. La mayoría solo cumple dos o tres criterios.

Los nutrientes que mejor se adaptan son los Ac grasos poli y monoinsaturados y el que menos el Colesterol.