

## Según estudio, las personas preferirían tomar una pastilla o beber té que hacer ejercicio para tratar la presión arterial alta



Un estudio encontró que las personas preferirían tomarse una pastilla o beber té, que hacer ejercicio para tratar los síntomas de la presión arterial alta

En una [encuesta](#) para evaluar las preferencias de tratamiento para la presión arterial alta (Hipertensión arterial), los encuestados eran más propensos a elegir una taza diaria de té o una píldora en lugar de realizar ejercicio, según una investigación preliminar presentada en la *American Heart Association's Quality of Care and Outcomes Research Scientific Sessions 2018*. Un primer intercambio mundial de los últimos avances en calidad de la atención y resultados de investigación en enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares para investigadores, profesionales de la salud y responsables políticos.

### El estudio

Los investigadores querían descubrir cómo las personas sopesan los beneficios de las opciones de [tratamiento de la hipertensión arterial](#). Pidieron a los encuestados que imaginen que tenían presión arterial alta y luego les preguntaron si estaban dispuestos a adoptar cualquiera de los cuatro "tratamientos" para ganar un mes, año o cinco años adicionales de vida. En esta encuesta, los "tratamientos" propuestos fueron:

- Una taza diaria de té
- Ejercicio
- Píldoras
- Inyecciones mensuales o semestrales.

## Resultados del estudio

Los resultados mostraron que **los tratamientos preferidos eran tomar una pastilla o tomar un té al día**, aunque algunos no estaban dispuestos a adoptar ninguna intervención, incluso si eso significaba ganar un año adicional o cinco años de vida. Para cada tratamiento, los participantes fueron más propensos a decir que lo adoptarían si el beneficio fuera mayor:

- El 79% de los encuestados dijeron que estarían dispuestos a tomar una píldora por un mes extra de vida, el 90% lo haría por un año adicional de vida y el 96% lo haría por cinco años adicionales de vida;
- El 78% dijo que tomarían una taza de té por un mes extra de vida, el 91% lo haría por un año adicional de vida y el 96% lo tomaría por cinco años adicionales de vida;
- El 63% estaría dispuesto a hacer ejercicio por un mes extra de vida, el 84% lo haría por un año adicional de vida y el 93% se ejercitaría si eso significara cinco años adicionales de vida;
- Una alternativa era la menos preferida de las opciones: el 68% tomaría una inyección cada seis meses si les diera un mes adicional de vida, el 85% lo haría por un año adicional de vida y el 93% estaría dispuesto si diera durante otros cinco años, pero solo la mitad (51%) tomaría una inyección mensual por un mes adicional de vida, el 74% lo haría por un año adicional y el 88% optaría por una inyección cada mes si les concediera cinco años adicionales de vida.

Además, al menos el 20% de los encuestados deseaba obtener ganancias en la esperanza de vida más allá de lo que cualquiera de las intervenciones individuales podría proporcionar.

*"Nuestros hallazgos demuestran que las personas asignan diferentes pesos a las ventajas y desventajas de las intervenciones para mejorar la salud cardiovascular", dijo Erica Spatz, MD, MHS, autora principal del estudio y profesora asistente de medicina cardiovascular en el Centro de Investigación y Evaluación de Resultados, en la Escuela de Medicina de Yale, en New Haven, CT. "Creo que tenemos que aprovechar este marco cuando estamos hablando con los pacientes sobre las opciones para controlar su presión arterial. Somos buenos para discutir los efectos secundarios, pero rara vez averiguamos si otros inconvenientes o cargas pueden estar afectando la disposición de una persona a tomar una medicación de por vida o hacer ejercicio regularmente".*

De marzo a junio de 2017, 1.284 adultos de los EE. UU., reclutados a través de Amazon MTurk y 100 pacientes que asisten a una clínica de salud para pacientes ambulatorios completaron la encuesta. La mayoría de los encuestados tenían menos de 45 años y la mitad eran mujeres.

## Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

---

Aproximadamente tres cuartas partes de los encuestados eran blancos no hispanos, 10% eran afroamericanos, un 7% eran hispanos o latinos, y un 8% eran asiáticos. La mayoría tenía presión arterial alta.

## Consideraciones del estudio

Una limitación del estudio es que la mayoría de los encuestados eran relativamente jóvenes. Dado que las enfermedades cardiovasculares son más comunes entre las personas mayores, pueden tener respuestas diferentes a las de las personas más jóvenes. Otra limitación es que a los encuestados no se les dijo la verdadera capacidad de extender la vida de cada intervención.

La presión arterial alta es un factor de riesgo principal para las enfermedades cardíacas y de los vasos sanguíneos o cardiovasculares. Sin embargo, a menudo se llama el asesino silencioso **porque no causa síntomas**. Para prevenir la presión arterial alta, la American Heart Association recomienda realizar actividad física regularmente, además de otros cambios en el estilo de vida. Estos cambios incluyen:

- Comer una [dieta saludable](#)
- Limitar el consumo de alcohol
- [Controlar el estrés](#)
- [Mantener un peso saludable](#)
- Dejar de fumar.

También es importante trabajar con un proveedor de atención médica y tomar los medicamentos, si se prescriben, para reducir la presión arterial.