

# EVOLUCIÓN DE LA TENSIÓN ARTERIAL Y OTROS FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR, COMO INDICADORES DE ESTRÉS, TRAS LA CURA TERMAL EN ALANGE

Hernando Jimeno Barrios

*Servicios Médicos del Balneario de Alange*

Ante la ya tan demostrada utilidad de la prevención de enfermedades y del beneficio que para la humanidad supone esta lucha, he querido buscar que efectos beneficiosos se consiguen sobre algunos factores de riesgo con los tratamientos balneoterápicos. En este estudio se han valorado 563 pacientes mayores de 60 años que acuden al balneario de Alange por el programa de termalismo social del Imsero y se ha buscado la existencia de Hipertensión arterial, Arritmias cardíacas, Dislipémias, Diabetes mellitus y Obesidad, basándome en la evidencia de enfermedad reflejada en los informes médicos que trae el paciente, en los tratamientos médicos a los que está sometido, en la anamnesis y la exploración física. Y en esta revisión nos encontramos que en la población de bañistas > de 60 años de edad hay: 50.6 % de hipertensos, 22.2 % de obesos, 13.9 % de dislipémicos, 15.4 % de pacientes con lesión en órgano diana (cerebro, corazón, pulmón, riñones), 10.4 % de diabéticos y 5,7 % de pacientes con algún tipo de arritmia.

Un criterio derivado del estudio de Framingham (1971) fue dar mayor importancia a la PAS que a la PAD en pacientes con HTA. Pero estudios posteriores nos han venido a aclarar que existe una relación inversa entre los valores de PAD y el riesgo de enfermedad cardiovascular lo que sugiere que la resistencia vascular tanto de grandes arterias como de arteriolas está relacionada con este. Otro nuevo elemento que aparece en los últimos años es la **Presión del pulso** que se define como la diferencia entre la PAS y la PAD y que la determinan el gasto cardíaco, la frecuencia cardíaca, la rigidez de las arterias de gran calibre y la onda de reflexión precoz del latido cardíaco,

es una medida que relaciona la elasticidad vascular y la presión arterial. En los individuos mayores de 60 años y debido al aumento de la rigidez arterial la PAD disminuye y aumenta la PP, en estos sujetos la PAS predice mejor los eventos cardiovasculares, enfermedad coronaria, insuficiencia cardíaca, apoplejía y enfermedad renal que la PAD, por eso la PP elevada juega un importante papel predictivo en el riesgo cardiovascular mejor que la PAS y la PAD.

Por lo anterior expuesto se introdujo en el presente estudio el cálculo de la Presión del pulso en la población de referencia y nos encontramos con que el 67,8 % de hipertensos tenían cifras superiores a 60 mm Hg. lo que indicaba que a pesar de estar tomando tratamiento farmacológico, este porcentaje de hipertensos estaba mal controlado, basándome en que la cifra de presión del pulso que indica normalidad está entre 55 y 60 mm hg.

Según la clasificación de la Tensión arterial para adultos mayores de 18 años de edad. Joint national committee (JNC) que la divide en categorías desde la 1. TA Optima (TAS < 120 mmHg y < 80 mmHg de TAD), 2. TA Normal, 3. TA Normal Elevada, 4. Hipertensión Fase I, 5. Hipertensión fase II, y hasta 6. Hipertensión fase 3 con cifras de TAS > o = 180 mm HG y 110 mmHG o mas de TAD.

Y siguiendo la estratificación del riesgo de esta misma organización que según la fase de hipertensión arterial y la asociación de esta a otros factores de riesgo, tenemos dentro de los estudiados el 32,7 % en el grupo de riesgo A y 55,9 % en el grupo de riesgo B lo que indica que existe un número importante de personas que se pueden

beneficiar de modificaciones del estilo de vida que redundarían en su estado de salud futura. (Grupo de riesgo A, aquellos sin factores de riesgo y sin LOD, Grupo de riesgo B, con un factor de riesgo diferente de diabetes y LOD, y grupo de riesgo 3 LOD, diabetes con o sin otros FR).

Tenemos una población de bañistas hipertensos del 50.6 % y su distribución por sexos es 32 % de hombres y 68 % de mujeres. Y que si asociamos HTA con otros factores de riesgo cardiovascular vemos que el 4.7 % de hipertensos además padece arritmias, el 8.6 % diabetes, el 26.1 % dislipémia, el 28, 7 % obesidad y el 15 % lesión en órgano diana.

### Tratamiento termal ansiolítico en Alange:

Consiste en una consulta inicial (anamnesia y exploración) y toma de contacto con el paciente y después la prescripción crenoterápica dependiendo del estado anímico y condición física del paciente que habitualmente consiste en baños en pila a 32 – 34 °C con lluvia fría a 24°C durante el baño o bien el baño se hace en piscina templada a 34°C o si el paciente lo tolera piscina de 24°C.

Tras el baño se aplican duchas escocesas cuyo componente frío está a 24°C: con la prescripción se da información sobre modificaciones en la dieta,

se aconsejan los ejercicios adecuados a la edad, la conveniencia de perder peso con ajuste de grasas y/o hidratos de carbono, el papel que juegan los iones en nuestra salud. También se instruye sobre técnicas de relajación que ayudan al tratamiento del estrés y para reducir la presión arterial.

Observando las cifras de TA al inicio y después del tratamiento termal se observó una disminución tanto de cifras de TAS y TAD de manera que del grupo de estudiados que se encontraban clasificados como hipertensos en fases I y II y los de tensión arterial Normal elevada un porcentaje significativo paso a formar parte de los que clasificamos de Tensión arterial normal y óptima. Lo mismo pasó al observar la presión del pulso que como se expone en los gráficos es evidente la disminución.

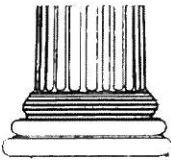
En conclusión observamos diferencias estadísticamente significativas entre la entrada y la salida respecto a la TAS, TAD y la presión del pulso.

De los resultados de este estudio se puede considerar la terapia termal en Alange como un intervención no farmacológica que ayuda al tratamiento de factores de riesgo establecidos y como factor protector de factores de riesgo cardiovascular modificables como la HTA, obesidad, diabetes, dislipémias y arritmias secundarias al estrés.

**balneario de**  
**ALANGE**

A 18 Kms. de Mérida

**aguas mineromedicinales radiactivas**

**INDICACIONES**

- Afecciones de sistema nervioso:
- *Depresiones, stress, insomnio, irritabilidad, estados infraneuróticos, etc.*
- *Reumatismos crónicos en todas sus localizaciones.*
- *Mialgias y neuralgias.*
- *Procesos crónicos de vías respiratorias.*

**INSTALACIONES**

- Piscina de agua naciente, baños, duchas y chorros.
- Aerosoles. Cura de Kneipp.

Temporada oficial de 1 de Junio a 15 de Octubre

**Información:** Balneario de alange, S.A.

Baños, 56 - 06840 ALANGE (Badajoz) • Avda. de Colón, 6 - 06005 BADAJOZ

Tels.: (924) 23 14 03 - 35 01 75 (Ext. 6 y 13)

PATROCINADOR DEL PREMIO MANUEL ARMIJO VALENZUELA DE LA  
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE HIDROLOGÍA MÉDICA  
AL MEJOR TRABAJO INÉDITO SOBRE HIDROLOGÍA MÉDICA