



¿Sabes cuál es la mejor hora para tomar los medicamentos contra la hipertensión?

EFE | Las personas con tensión alta que toman toda la medicación contra la hipertensión al acostarse tienen la presión arterial mejor controlada y un riesgo «significativamente menor de muerte o enfermedad por problemas cardíacos o vasculares» en comparación con aquellos que la toman por la mañana.

Así lo indica un estudio que publica este miércoles *European Heart Journal* realizado por investigadores del Proyecto Hygia, dirigido por el profesor Ramón Hermida de los laboratorios de Bioingeniería y Cronobiología de la Universidad de Vigo.

El estudio implicó a 19.084 pacientes a los que se les asignó de manera aleatoria que tomaran los fármacos a la hora de ir a dormir o por la mañana y se les hizo un seguimiento medio de seis años, durante los que se controló la tensión de manera de manera ambulatoria durante 48 horas al menos una vez al año.

Los pacientes que tomaban la medicación al ir a la cama tenían «casi la mitad de riesgo (45 % de reducción) de sufrir o morir de un ataque cardíaco, infarto de miocardio, accidente cerebrovascular, insuficiencia cardíaca o de requerir un procedimiento para desbloquear arterias estrechadas (revascularización coronaria)» en comparación con quienes la tomaban al despertar, según el estudio.

Los investigadores ajustaron sus análisis para tener en cuenta factores que pudieran afectar a los resultados, como la edad, el sexo, la diabetes tipo 2, enfermedad renal, tabaquismo y niveles de colesterol, según un comunicado de la Sociedad Europea de Cardiología.

Al examinar los resultados individuales comprobaron que el riesgo de muerte por problemas cardíacos o vasculares se redujo en un 66 %; el de infarto un 44 %; la revascularización coronaria un 40 %, el fallo cardíaco un 42 % y el accidente cerebrovascular un 49 %.

Hermida indicó que «las actuales directrices para el tratamiento de la hipertensión no mencionan o recomiendan ninguna hora preferida» para la toma de la medicación.

La toma durante la mañana ha sido la recomendación más común por parte de los médicos, «basada en el objetivo engañoso» de reducir los niveles matutinos de presión arterial, agrega la nota.

Sin embargo, el proyecto Hygia ya había determinado que la tensión arterial sistólica media cuando una persona duerme es la indicación más significativa del riesgo de enfermedad cardiovascular y además no hay estudios que señalen que tratar la hipertensión por la mañana mejore dicho riesgo.

Los resultados de este estudio muestran que «los pacientes que toman rutinariamente sus medicamentos antihipertensivos a la hora acostarse, en lugar de cuando se despiertan, tienen una presión arterial mejor controlada y, lo que es más importante, un riesgo significativamente menor de fallecimiento o enfermedad por problemas cardíacos o vasculares», agrega Hermida.

El Proyecto Hygia está formado por una red de 40 centros de atención primaria de Galicia y 292 médicos para seguir a pacientes con un brazalete especial, el cual mide la presión arterial a intervalos regulares durante las 24 horas del día.

En el estudio, entre 2008 y 2018, participaron 10.614 hombres y 8.470 mujeres a partir de 18 años y diagnosticados de hipertensión, quienes debían seguir su rutina de actividad diaria y sueño nocturno, por lo que -señala la nota- no es posible decir si los resultados se pueden aplicar a las personas que trabajan de noche.