

¿IDENTIFICAN LOS PACIENTES HIPERTENSOS LOS ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO EN SODIO?

González Perea, S. Coma Colom, C.
Rodríguez Magallanes, M.D. Pallás Espinet, M^aT.
Cabasés Latorre, T. Casado Garrido, F.

Equipos de Atención Primaria SAP Baix Llobregat Centre.

Correspondencia:
González Perea, Socorro
E-mail : sgonzalez.cp.ics@gencat.net

INTRODUCCIÓN:

Una de las actividades que más tiempo invierte enfermería con pacientes hipertensos es el consejo dietético, a fin de mantener los niveles de tensión arterial dentro de la máxima normalidad. A veces nos queda la duda que hayan entendido dicha información.

Nuestro objetivo es valorar los conocimientos que tienen los hipertensos controlados habitualmente en consulta de enfermería ,acerca de la cantidad de sodio que contienen los alimentos que habitualmente consumen.

MATERIAL Y MÉTODOS:

- Estudio descriptivo, multicéntrico.
- Período de estudio: Tercera semana del mes de Octubre 2007.
- Lugar de estudio: 4 consultas de enfermería de Crónicos en 4 Centros de Atención Primaria de la SAP. Baix Llobregat Centre (Barcelona)
- Muestra aleatoria de 71 pacientes 26 hombres y 45 mujeres, que acuden a la consulta para el control de su hipertensión y deciden participar en el estudio.
- Se pasa una encuesta de 12 preguntas anónimas, 11 cerradas y 1 abierta, distribuidas en 4 partes 1) datos personales, 2) patologías, 3)

cumplimiento terapéutico,

4) Conocimiento de contenido de sodio en los alimentos preguntados

a) habitual b) ocasionales.

- El método estadístico utilizado es de porcentajes.

RESULTADOS.

Los resultados obtenidos son:

Hombres 33 % mujeres 67 % con una media de edad del 66,5 años.

Años de evolución de la HTA. Es de 11 años.

Pacientes con tratamiento farmacológico un 94,4 % sin tto. un 5,6 % con un cumplimiento del 100 %.

Hacen dieta hiposódica un 83 % y no la siguen un 17 %.

Realizan ejercicio un 86 % y no hacen un 14 %.

Cifras de control de TA.

- Sin patología asociada. Bien 27 %, Aceptable 8% y mal un 5%.

- Con patología asociada. Bien 31 % Aceptable 11 % mal 18 %.

Las patologías detectadas son:

Diabetes 28 %, Insuficiencia renal 11 %, Cardiopatía 27%, Dislipemia 24% y sin patología 10 %.

Respecto al conocimiento del contenido de sal de los 7 alimentos que les hemos preguntado, consideran de mayor a menor: Bacalao seco, embutidos, latas, congelados, pan, comida china y mantequilla.

Consumen tomate envasado el 51 %, no un 49 %.

Alternativas de condimentación: Hierbas el 28 %, especias 23 %, limón 14 %, vinagre 9 % y nada 26 %.

Ingesta de alimentos ocasionalmente: patatas chips 31 %, no 69 %, sopas

Brik 17 % no 83 %, cubitos de caldo 26% no 74 %, bebidas con gas 37 % no 63 %, mostaza 14 % no 86 %, aceitunas 65 % no 35 %, ketchup 5 % no 95 %.

Comen fuera de casa 18 % y no 72 %.

DISCUSIÓN.

- Podemos valorar que los pacientes conocen los alimentos que contienen sal directamente (bacalao, embutido, latas, etc.), pero desconocen o no aplican los consejos dados en consulta en artículos como congelados, mantequilla, pan, tomate envasado,

- Observamos que los pacientes encuestados consumen poca comida china, por tanto algunos desconocen su contenido en sodio.

- Se detecta el uso de vinagre y limón como sustitutivos de la sal.

- Observando que al haber mucha oferta de nuevos productos en el mercado alimenticio las personas mayores no valoran la ingesta de sodio real en sus dietas al desconocer la composición de los ingredientes ejemplo: Sopas de brik, cubitos caldo, mostaza, etc....