



Medicina de Familia. SEMERGEN

<http://www.elsevier.es/semergen>



349/121 - EL MISTERIOSO SUEÑO DEL HIPERTENSO

B. Ríos Morata¹; C. Carrion García²; M. Ortiz Marín³; P. Muñoz Campos²; P. Román Morata²; F. Martínez Monje³.

¹Médico de Familia. Centro de Salud de Lorquí. Murcia.; ²Médico de Familia. Centro de Salud de Abarán. Murcia.;

³Centro de Salud de Abarán. Murcia.

Resumen

Objetivos: La alteración de la calidad del sueño (CS) en hipertensos está muy poco estudiada. Parece existir una relación entre las cifras de presión arterial (PA) y la CS. El objetivo de este estudio fue examinar la CS en hipertensos de edad media, la relación entre la CS y las cifras de PA, y determinar si una intervención del sueño influye en las cifras de PA.

Metodología: Estudio transversal, cuantitativo, descriptivo, de intervención no farmacológica, en el ámbito de un Centro de Salud sobre sujetos hipertensos diagnosticados (PA $\geq$ 140/90 mmHg) de 40-60 años que cumplieran criterios de inclusión y no de exclusión. Se reclutaron pacientes de Enero a Abril de 2016 mediante muestro consecutivo simple. En la primera visita se analizaron variables clínicas habituales y la CS mediante el índice de Pittsburgh. Se les entregó unas medidas de higiene del sueño y se reevaluaron al mes. El nivel de significación estadística se estableció en $p < 0,05$.

Resultados: Se analizaron 125 sujetos (61% mujeres) de $54,3 \pm 4,4$ años; 32% diabéticos, 42% hipercolesterolémicos. Peso medio $75,4 \pm 11,2$ kg, Talla $164,4 \pm 7,3$ cm. La PA sistólica fue de 138 ± 11 mmHg, PA diastólica 87 ± 6 mmHg, Frecuencia Cardíaca 76 ± 9 lpm; y Test de Pittsburgh de $9,2 \pm 4,3$ puntos. El 77,6% presentó una mala calidad del sueño, que fue peor en mujeres vs hombres (44,8 vs 32,8 puntos). Se objetivó una correlación positiva y significativa ($p < 0,001$) entre la PAS, PAD y la CS (medida por el test de Pittsburgh) ($p < 0,001$), pero no con la Frecuencia cardíaca ($p = 0,545$). Al mes de la intervención se produjo una mejoría significativa en la CS de la muestra (Pittsburgh $4,6 \pm 2,6$; $p < 0,01$), en la PAS (133 ± 7 mmHg, $p = 0,01$), PAD (85 ± 5 mmHg, $p = 0,01$) y FC (75 ± 8 lpm, $p = 0,15$).

Conclusiones: Los hipertensos de edad media tiene una mala calidad de sueño, sobre todo las mujeres. Las cifras tensionales se relacionan con la calidad del sueño. Las medidas de higiene del sueño, de fácil implementación en Atención Primaria, son capaces de reducir las cifras tensionales y mejorar la calidad del sueño en la población estudiada, reduciendo las cifras de PA, lo que supone una disminución paralela del RCV.