

Promovido por:



‘Alcanza tu Objetivo’, el primer programa de apoyo dirigido a pacientes hipertensos para un mejor control de la tensión arterial y calidad de vida

Patrocinado por:



- *A través de este programa, el Grupo de Cumplimiento de la Sociedad Española de Hipertensión – Liga Española de Lucha contra la Hipertensión Arterial (SEH-LELHA) y Novartis abordan dos problemas básicos en el tratamiento de la hipertensión: el difícil control de las cifras de HTA y la falta de control por bajo cumplimiento por parte del paciente, además de la falta de concienciación de éste sobre su enfermedad.*

Avalado por:



- *‘Alcanza tu Objetivo’ permitirá a los pacientes y a los profesionales de la salud un mejor manejo de la presión arterial gracias al seguimiento de la evolución del control de la presión arterial y del grado de cumplimiento.*



- *Los profesionales de la salud implicados son los médicos, las enfermeras y los farmacéuticos, que trabajan de forma integrada en el seguimiento y en la educación del paciente.*

- *Uno de cada tres pacientes hipertensos en España es incumplidor del tratamiento. Según un estudio realizado por el Grupo de Cumplimiento de la SEH-LELHA, la principal causa de incumplimiento es el olvido, en un 80’3%.*

- *Gracias al programa, el paciente vivirá mejor, disfrutará más de su vida, estará mejor controlado y menos expuesto a riesgos, sabrá en todo momento las cifras de su tensión arterial. En resumen, “un regalo para su vida”.*



El programa ‘Alcanza tu Objetivo’ es el primer programa de apoyo dirigido a pacientes hipertensos cuya finalidad es conseguir un mejor control de la presión arterial, reduciendo los olvidos de las tomas del tratamiento, y mejorando así la calidad de vida de los pacientes. Para sensibilizar a la población ante este grave problema de salud, el Grupo de Cumplimiento de la SEH-LELHA y Novartis (así como otras entidades vinculadas al programa como la Asociación de Enfermería de Hipertensión y Riesgo Cardiovascular (EHRICA), la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN), la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI) y el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba) ponen en marcha este programa.

A través del programa “Alcanza tu objetivo” se abordarán dos problemas básicos en el tratamiento de la hipertensión: el difícil control de las cifras de la Hipertensión Arterial (HTA), así como la falta de control por bajo cumplimiento del paciente, además de la falta de concienciación de éste sobre su enfermedad.

Promovido por:



‘Alcanza tu Objetivo’ nace, según el Dr. Emilio Márquez, Coordinador del Grupo de Cumplimiento de la SEH-LELHA y Director del programa ‘Alcanza tu objetivo’, “ante las dificultades de control de la hipertensión arterial en las consultas diarias de médicos y enfermeras, ofreciendo las herramientas para mejorar la formación, disminuir la inercia clínica y mejorar el cumplimiento de los pacientes. Con todo ello, “se garantiza un mejor control de HTA”, lo cual favorece “la relación médico-paciente-enfermera-farmacéutico”.

Mejorar el control de la HTA es uno de los retos más importantes de los especialistas, sobre todo, teniendo en cuenta que los últimos datos apuntan que el control de la hipertensión se logra sólo en una tercera parte de los pacientes en Atención Primaria y en, aproximadamente, la mitad de los referidos a unidades hospitalarias.

Patrocinado por:



Avalado por:



El doctor Márquez asegura que “un gran problema es el alto porcentaje de pacientes hipertensos con cifras elevadas de presión arterial (superiores a 140 ó 90), que oscila entre el 40 y el 61% de los pacientes hipertensos en tratamiento”. Pero manifiesta que las causas principales para el inadecuado control son “el incumplimiento del tratamiento y la inercia clínica profesional”. Esto se traduce en números en que “el incumplimiento de las medidas higienico-dietéticas afecta al 85% de los pacientes hipertensos y el incumplimiento del tratamiento farmacológico al 40%, mientras que la inercia clínica profesional afecta al 50-85% de los pacientes hipertensos”.

En España, el control de los pacientes hipertensos tratados ha mejorado en los últimos años. A pesar de estos datos, tan sólo el 19% de los pacientes tratados tienen controlada su presión arterial siendo la HTA responsable de 1 de cada 4 muertes en nuestro país. De ahí que Novartis haya apoyado el programa para contribuir a una mayor y mejor implantación de las guías de manejo de esta enfermedad.

El programa ofrece una página web donde se puede encontrar toda la información sobre el programa (www.alcanzatuobjetivo.com) y en la que el paciente, con su número de miembro, podrá seguir su evolución de presión arterial porque controlar la tensión “es un regalo para su vida”.



Objetivos del programa

El programa ‘Alcanza tu Objetivo’ tiene como finalidad conseguir “el mejor control de la tensión arterial de cada paciente, siendo de forma general inferior a 140 y 90 mmHg e inferiores a 130 y 80 mmHg en pacientes diabéticos”, informa el doctor Márquez.

Uno de cada tres pacientes hipertensos en nuestro país es incumplidor del tratamiento. Un estudio realizado por el Grupo de Cumplimiento de la SEH-LELHA, revela que la principal causa de incumplimiento es el olvido, en un 80,3%. Los olvidos pueden reducirse mejorando la educación sanitaria de los pacientes, aconsejándoles medidas para asociar las tomas de la medicación a una actividad diaria, entregándoles el pastillero para que controlen su medicación, esta y otras medidas que serán ofrecidas en ‘Alcanza tu Objetivo’ dentro de sus actividades habituales”. Ante este problema, el programa propone soluciones para que el paciente no olvide más su pastilla.

Josefina Redondo, del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba afirma que ‘Alcanza tu Objetivo’ es un programa “muy ambicioso por intentar abarcar todo el territorio nacional y sobre todo, por el positivismo a nivel sanitario de estar todos los profesionales unidos ante un mismo objetivo, luchar contra una enfermedad que provoca muchas muertes al año, por salvar vidas”.

El papel de los médicos

Con la nueva metodología que propone ‘Alcanza tu Objetivo’, el médico podrá detectar mejor a los pacientes e incluirlos en el nuevo programa. El médico es el primer eslabón de la cadena en este programa ya que será quien detecte al paciente hipertenso no controlado o incumplidor del tratamiento y quien le propondrá controlar su presión arterial incluyéndole en un programa de intervención, como es ‘Alcanza tu Objetivo’. Además, le explicará e informará al paciente hipertenso en qué consiste el programa, las

Promovido por:



necesidades de un total seguimiento, la entrega de material educativo y la remisión y citación en consulta de enfermería.

Para no olvidar su pastilla y cumplir con el tratamiento, el médico le ofrecerá un pastillero para que pueda recordar cada día su medicación, una cartilla de Toma de Presión Arterial para anotar sus cifras y ver la evolución de la enfermedad y un porta recetas para su tarjeta sanitaria junto a su propio carné de miembro del programa.

Patrocinado por:



El papel de las enfermeras

Mientras tanto, el profesional de enfermería realizará una labor de seguimiento y educación sanitaria individualizada y pormenorizada en función de las necesidades de cada paciente. Los enfermeros/as tienen una labor importante ya que no debemos olvidar que un paciente no cumplirá en su totalidad el tratamiento (dieta, ejercicio, control de presión arterial, medicación...) si previamente no se le ha informado y motivado (educado) para ello. La actuación de los profesionales de enfermería será muy importante en el programa porque la inclusión de enfermeras en un programa, dentro de sus actividades habituales, con materiales de alto valor a su disposición, mejorará la intervención sobre el paciente hipertenso.

Las enfermeras se encargarán de visitar al paciente cada dos meses ofreciéndole formación sobre la hipertensión y los hábitos cardiosaludables. Además de la educación sanitaria, le enseñarán ‘trucos’ para recordar siempre la medicación e información y consejos prácticos para facilitar el día a día como: “esa pastilla es parte de tu rutina diaria”, o un truco es “poner la pastilla en la mesita de noche, o en la cocina junto con los útiles del desayuno” y ayudarle “dándole un calendario donde tachará el día de la toma de la medicación”, destaca la enfermera del Grupo EHRICA, Elena Ramos. Asimismo, cada cuatro meses, el paciente recibirá revistas personalizadas en casa con múltiples consejos para manejar el estrés, dietas, ejercicios, etc. Actualmente, según Elena “el paciente realiza controles en un rango de 1 a 3 meses”. Con el programa ‘Alcanza tu objetivo’ el control del paciente aumenta con menos tiempo de espera.

El papel de los farmacéuticos

También los farmacéuticos colaborarán en un seguimiento del paciente ejerciendo un papel informativo para el mismo. Pondrán en común con el resto de los profesionales sanitarios, los datos de toma de presión arterial. Todos, conjuntamente y de forma integrada, podrán mejorar el seguimiento y la educación del paciente para aumentar la concienciación sobre su enfermedad y, con ello, conseguir una necesaria disminución de la morbi-mortalidad asociada al mal control de la hipertensión.

Josefina Redondo asegura que “con el programa ‘Alcanza tu Objetivo’ se puede facilitar al paciente todo el arsenal terapéutico que tiene a su disposición, enseñar a utilizarlo, crearle una serie de hábitos diarios asociados a un aumento de autoestima para conseguir que cumpla de forma automática”. Según la farmacéutica, lo importante es saber que “educando sanitariamente al paciente, conseguimos que cumpla”.

El paciente, más implicado

El paciente es el mayor protagonista en esta enfermedad y el último en enterarse de que la sufre. “Me la diagnosticaron por casualidad”, reconoce D. Antoni Tomasa, paciente

Avalado por:



hipertenso- Antoni firma: “Ahora cuido mucho mi tensión, no me olvido nunca de la medicación, procuro comer sin sal y tomarme la presión a menudo”. Una historia real de un paciente real que considera que ‘Alcanza tu Objetivo’ “es un programa que ayudará a otros pacientes hipertensos a informarse y a concienciarse de la importancia que tiene esta enfermedad y además les enseñará a cuidarse mejor”. Gracias a todos los beneficios que aporta el nuevo programa, Antoni señala que lo “recomendaría a otras personas con la presión alta para que se beneficiaran de él y para que se tomen en serio su enfermedad antes de que tengan un problema grave, según su propia experiencia”. Es el paciente el mayor implicado.

Patrocinado por:



La enfermera Elena Ramos asegura que con el nuevo programa “el paciente se encuentra más receptivo a la hora de incorporar algunos cambios, siempre de forma progresiva y pactada y, con la implicación de la enfermera, seguro que le hará verse como sujeto activo e importante”. En ‘Alcanza tu Objetivo’ es muy importante el “respaldo del equipo sanitario” ya que “le da más seguridad”, afirma la enfermera.

Avalado por:

Primeros resultados conseguidos



‘Alcanza tu objetivo’ se puso en marcha a finales del mes de Marzo, el programa está teniendo una gran acogida.



De la misma manera, Dña. Josefina Redondo, Farmacéutica, del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba, afirma que “el programa Alcanza tu Objetivo ha tenido una gran aceptación por parte de los farmacéuticos. Así mismo, se ha puesto en conocimiento de todos los Colegios Oficiales de Farmacéuticos provinciales y del Consejo General de Colegios de Farmacéuticos”

Por parte de la enfermera Elena Ramos, “las primeras impresiones del programa entre los profesionales de enfermería están siendo muy positivas, no sólo por la participación en un gran proyecto, sino también por la tarea educativa y de implicación que conlleva. Además, es muy importante romper la inercia clínica que todos tenemos en la práctica diaria muchas veces”.



‘Alcanza tu objetivo’ es el primer programa de apoyo dirigido a la concienciación del paciente hipertenso, para un mejor control de la presión y en consecuencia de su calidad de vida.

