

Relajación muscular e hipertensión arterial: estudio controlado con pacientes medicados y no medicados (pp. 131-140)

Isaac Amigo Vázquez, Ángela Fernández Rodríguez y Ana González Menéndez
Universidad de Oviedo (España)

Cuarenta pacientes hipertensos, veinte medicados y veinte sin medicación, fueron asignados al azar a 4 grupos, dos grupos experimentales y dos control: G1(Relajación no medicado), G2 (Control no medicado), G3 (Relajación medicado) y G4 (Control medicado). Los grupos experimentales fueron sometidos a un programa de entrenamiento en relajación muscular y los grupos control a un control semanal de la presión arterial (PA) y de la frecuencia cardíaca (FC). Las variables dependientes utilizadas fueron la PA y la FC, evaluadas en el ámbito clínico, y la reactividad cardiovascular estudiada a través de pruebas de estrés en laboratorio. Los resultados mostraron que el entrenamiento en relajación muscular provocó una reducción significativamente superior en la PA sistólica y diastólica de los grupos experimentales G1 y G3 que en los grupos control G2 y G4. En la FC sólo el G1 fue superior a su correspondiente grupo control G2. Dichos descensos se mantenían en el periodo de seguimiento. Del mismo modo, en las pruebas de reactividad cardiovascular se observó un descenso significativamente mayor de la PA sistólica y diastólica en los dos grupos experimentales G1 y G3 que en los grupos control. En la FC el grupo experimental no medicado G1 fue superior a su control G2. Se discuten los resultados dentro del marco del tratamiento no farmacológico de la hipertensión arterial.