



HIPERTENSIÓN. ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Este boletín deberá citarse como:

Cuba. Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas. Biblioteca Médica Nacional. Hipertensión. Estilo de vida saludable. Bibliomed [Internet]. 2016 Nov [citado Día Mes Año];23(11):[aprox. 12 p.]. Disponible en:

<http://files.sld.cu/bmn/files/2016/11/bibliomed-noviembre-2016.pdf>

Editorial

Uno de los factores de riesgo clave de las enfermedades cardiovasculares es la hipertensión o tensión arterial elevada. Según estimaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la hipertensión afecta ya a mil millones de personas en el mundo, y puede provocar infartos de miocardio y accidentes cerebrovasculares. Se calcula que la hipertensión es la causa por la que mueren anualmente nueve millones de personas en el mundo.

En casi todos los países de altos ingresos, el diagnóstico y tratamiento generalizado de las personas hipertensas ha propiciado una reducción significativa de la proporción de pacientes con tensión arterial elevada, así como de la tensión arterial media en todas las poblaciones, lo que ha contribuido a reducir la mortalidad por enfermedades del corazón. En cambio, los países de bajos ingresos tienen la prevalencia más alta de tensión

arterial elevada. En la Región de África, se estima que más del 30% de los adultos sufre hipertensión, y esa proporción va en aumento. Asimismo, los valores medios de la tensión arterial en esta región son mucho más altos que la media mundial. Por otra parte, según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), solo una de cada cinco personas con hipertensión en América Latina y el Caribe consigue mantener su presión arterial por debajo de 140/90.

La adopción de un estilo de vida saludable resulta vital para la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial. Elementos clave como: una dieta rica en frutas y verduras, la disminución de la ingesta de sal y alcohol, la pérdida de peso en pacientes con sobrepeso u obesidad, así como la actividad física regular, pueden prevenir y retrasar el desarrollo de hipertensión. Por otra parte, las modificaciones en el estilo de vida pueden reducir las dosis necesarias de antihipertensivos para el control de este trastorno.

La OMS, como principal organismo mundial de salud pública, sigue de cerca la carga mundial de morbilidad, articula políticas fundamentadas científicamente, establece normas y patrones, y proporciona apoyo técnico a los países para abordar la enfermedad. La OMS igualmente llama a los gobiernos, profesionales de la salud y a toda la sociedad a prestar más atención al control de la presión arterial, en aras de prevenir problemas de salud potencialmente mortales.

En Cuba, durante el 2015, la prevalencia de hipertensión arterial fue de 217,5 por cada 1000 habitantes. El Ministerio de Salud (MINSAP) ha elaborado el Programa Nacional de Prevención, Diagnóstico, Evaluación y Control de la Hipertensión Arterial, que constituye herramienta de utilidad para todos los niveles de atención del Sistema Nacional de Salud, principalmente en la Atención Ambulatoria, donde la hipertensión arterial constituye una de las primeras demandas de asistencia.

A continuación, se presenta bibliografía actualizada sobre el estilo de vida saludable en la hipertensión.

Lic. Sonia Santana Arroyo
Servicio Disseminación Selectiva de Información (DSI)
Biblioteca Médica Nacional
Cuba

Bibliografía

Cuba. Ministerio de Salud Pública. Dirección Nacional de Estadísticas. Anuario Estadístico de Salud 2015 [Internet]. La Habana: MINSAP; 2016 [citado 3 Oct 2016]. Disponible en: http://files.sld.cu/dne/files/2016/04/Anuario_2015_electronico-1.pdf

Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra, Suiza: OMS; c2016 [citado 3 Oct 2016]. Preguntas y respuestas sobre la hipertensión; [aprox. 3 pantallas]. Disponible en: <http://www.who.int/features/qa/82/es/>

Organización Mundial de la Salud. Información general sobre la hipertensión en el mundo [Internet]. Geneva, Switzerland: OMS; 2013 [citado 10 Oct 2016]. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/87679/1/WHO_DCO_WHD_2013.2_spa.pdf

OPS Uruguay [Internet]. Montevideo, Uruguay: OPC; [citado 2 Oct 2016]. OPS/OMS pide dar más atención al control de la hipertensión; [aprox. 3 pantallas]. Disponible en: http://www.paho.org/uru/index.php?option=com_content&view=article&id=950:opsoms-pide-dar-mas-atencion-al-control-de-la-hipertension&Itemid=340

Valero Zanuy MÁ. Nutrición e hipertensión arterial. Hipertens Riesgo Vasc [Internet]. 2013 [citado 10 Sep 2016];30(1):[aprox. 22 p.]. Disponible en: <https://www.clinicalkey.es/#!/content/journal/1-s2.0-S1889183712000724>

HIPERTENSIÓN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

1. Álvarez-Aguilar P. **Efectos agudos del ejercicio en la presión arterial. Implicaciones terapéuticas en pacientes hipertensos.** Acta méd costarric [Internet]. 2015 [citado 10 Sep 2016];57(4):[aprox. 10 p.]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/434/43442281002.pdf>
Localizado en REDALYC
2. Aramendi JF, Emparanza JI. **Resumen de las evidencias científicas de la eficacia del ejercicio físico en las enfermedades cardiovasculares.** Rev Andal Med Deporte [Internet]. 2015 [citado 10 Sep 2016];8(3):[aprox. 25 p.]. Disponible en: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1888754615000660#>
Localizado en SCIEDIRECT
3. Arboleda M LM, Velásquez V JE. **Conocimientos y hábitos alimentarios en mujeres diagnosticadas con hipertensión arterial del municipio de Sonsón - Colombia.** Rev chil nutr [Internet]. 2015 [citado 10 Sep 2016];42(4):[aprox. 5 p.]. Disponible en: <http://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v42n4/art06.pdf>
Localizado en SCIELO
4. Arévalos Bogado MT, Claro NO, Rotela CA. **Relación entre conocimientos en Hipertensión Arterial y Factores de Riesgo Cardiovasculares con estilos de vida saludables.** Revista Virtual de Posgrado-FMUNI [Internet]. 2016 [citado 10 Sep 2016];1(1):[aprox. 18 p.]. Disponible en: <http://revista.medicinauni.edu.py/index.php/FM-uni/article/viewFile/9/2>
Localizado en REVISTA VIRTUAL DE POSTGRADO UNIVERSIDAD NACIONAL DE ITAPÚA
5. Aronow WS. **[El tratamiento de la hipertensión y prehipertensión en las personas mayores: cuándo, quién y cómo].** Maturitas [Internet]. 2015 [citado 10 Sep 2016];80(1):[aprox. 20 p.]. Disponible en: <https://www.clinicalkey.es/#!/content/journal/1-s2.0-S0378512214003028> Inglés
Localizado en CLINICALKEY
6. Balaguer Pallares I, Llagostera Reverter I, Sanchis Rico P, Aymerich Palomar R, González Peris R, Barrué García P, et al. **Autocuidados y educación terapéutica en hipertensión. Una revisión integradora.** RECIEN [Internet]. 2015 [citado 10 Sep 2016];(10):[aprox. 23 p.]. Disponible en: https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/47906/1/RECIEN_10_05.pdf
Localizado en REPOSITORIO INSTITUCIONAL DE LA UNIVERSIDAD DE ALICANTE

7. Blumenthal JA, Sherwood A, Smith PJ, Mabe S, Watkins L, Lin PH, et al. **[Modificación del estilo de vida para la hipertensión resistente: El ensayo clínico aleatorizado TRIUMPH]**. Am Heart J [Internet]. 2015 [citado 1 Oct 2016];170(5):[aprox. 30 p.]. Disponible en: <https://www.clinicalkey.es/#!/content/journal/1-s2.0-S0002870315005220> **Inglés**
Localizado en CLINICALKEY
8. Briones Arteaga EM. **Ejercicios físicos en la prevención de hipertensión arterial**. MEDISAN [Internet]. 2016 [citado 10 Sep 2016];20(1):[aprox. 7 p.]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/san/v20n1/san06201.pdf>
Localizado en SCIELO
9. Brook RD, Jackson EA, Giorgini P, McGowan CL. **[Cuándo y cómo recomendar “enfoques alternativos” en el manejo de la hipertensión arterial]**. Am J Med [Internet]. 2015 [citado 10 Sep 2016];128(6):[aprox. 14 p.]. Disponible en: <https://www.clinicalkey.es/#!/content/journal/1-s2.0-S0002934315000790> **Inglés**
Localizado en CLINICALKEY
10. Campesino Esperón L. **En busca de la evidencia, influencia de los hábitos saludables: restricción de sal en la dieta y ejercicio, en la prevención y el control de la hipertensión** [tesis]. Valladolid, España: Universidad de Valladolid; 2015 [citado 10 Sep 2016]. Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/12087/1/TFG-H323.pdf>
Localizado en REPOSITORIO DOCUMENTAL UVA
11. Cayo Semblantes JE, Chamorro Asimbaya SE. **Enfermedades crónicas, la hipertensión arterial influenciada por cambios en el estilo de vida, en los pacientes que acudieron al Hospital Provincial General de Latacunga en el periodo enero - diciembre 2014** [tesis]. Quito, Ecuador: Universidad Central del Ecuador; 2015 [citado 10 Sep 2016]. Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/5213/1/T-UCE-0006-024.pdf>
Localizado en REPOSITORIO DIGITAL DE LA UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR
12. Farías MM, Cuevas A, Ducci H. **Más allá del sodio: cambios en la dieta y su efecto en hipertensión**. Rev Chil Cardiol [Internet]. 2013 [citado 10 Sep 2016];32(2):[aprox. 11 p.]. Disponible en: <http://www.scielo.cl/pdf/rchcardiol/v32n2/art09.pdf>
Localizado en SCIELO
13. Geaney F, Fitzgerald S, Harrington JM, Kelly C, Greiner BA, Perry IJ. **[Conocimientos de nutrición, calidad de la dieta y la hipertensión en una población trabajadora]**. Prev Med Rep [Internet]. 2015 [citado 10 Sep 2016];2:[aprox. 9 p.]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4721350/pdf/main.pdf> **Inglés**
Localizado en BD PUBMED

14. Gordon Guaján ME, Gualotuña Martínez MS. **Hipertensión arterial relacionada con el estilo de vida en los pacientes que acuden al centro de salud tipo A Pujilí en el periodo Julio - Diciembre 2014** [tesis]. Quito, Ecuador: Universidad Central del Ecuador; 2015 [citado 10 Sep 2016]. Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec:8080/bitstream/25000/5133/1/T-UCE-0006-010.pdf>
Localizado en REPOSITORIO DIGITAL DE LA UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR
15. Hinderliter AL, Sherwood A, Craighead LW, Lin PH, Watkins L, Babyak MA, et al. [Los efectos a largo plazo del cambio de estilo de vida sobre la presión arterial: Un año de seguimiento del estudio ENCORE]. Am J Hypertens [Internet]. 2014 [citado 1 Oct 2016];27(5):[aprox. 20 p.]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3978946/> Inglés
Localizado en BD PUBMED
16. Janampa Auccasi F. **Estilos de vida de los pacientes hipertensos que asisten al programa educativo de hipertensión arterial en el Hospital Nacional Arzobispo Loayza, 2012** [tesis]. Lima, Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2013 [citado 10 Sep 2016]. Disponible en: http://ateneo.unmsm.edu.pe//ateneo/bitstream/123456789/3227/3/Janampa_Auccasi_Florabel_2013.pdf
Localizado en BD LILACS
17. Jurado-Vega AG. **Cambios en la ingesta de sal y práctica de ejercicio físico en pacientes hipertensos por educación sanitaria en el primer nivel de atención de salud.** Rev Med Hered [Internet]. 2013 [citado 10 Sep 2016];24(1):[aprox. 7 p.]. Disponible en: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=lth&AN=89294560&lang=es&site=ehost-live>
Localizado en BD EBSCO
18. Kokubo Y. [La prevención de la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares: una comparación de factores de estilo de vida en asiáticos occidentales y del este]. Hypertension [Internet]. 2014 [citado 1 Oct 2016];63(4):[aprox. 20 p.]. Disponible en: <http://hyper.ahajournals.org/content/63/4/655.long> Inglés
Localizado en BD PUBMED
19. Krousel-Wood M. [Hipertensión y conductas saludables en las mujeres durante toda la vida]. Am J Med Sci [Internet]. 2015 [citado 10 Sep 2016];350(1):[aprox. 13 p.]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4615562/pdf/nihms690125.pdf>
Inglés
Localizado en BD PUBMED
20. Langan R, Jones K. [Preguntas comunes sobre el tratamiento inicial de la hipertensión]. Am Fam Physician [Internet]. 2015 [citado 10 Sep 2016];91(3):[aprox. 6 p.]. Disponible en: <http://www.aafp.org/afp/2015/0201/p172.pdf> Inglés
Localizado en BD PUBMED

21. Li J, Zheng H, Du HB, Tian XP, Jiang YJ, Zhang SL, et al. **[La modificación múltiple del estilo de vida para pacientes con prehipertensión y pacientes con hipertensión: un protocolo de revisión sistemática]**. BMJ Open [Internet]. 2014 [citado 10 Sep 2016];4(8):[aprox. 5 p.]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4139622/pdf/bmjopen-2014-004920.pdf> **Inglés**
Localizado en BD PUBMED
22. López Castaño M. **Influencia de la alimentación en el paciente con hipertensión arterial** [tesis]. Almería, España: Universidad de Almería; 2013. Disponible en: <http://repositorio.ual.es:8080/jspui/bitstream/10835/2526/1/Trabajo.pdf>
Localizado en REPOSITORIO INSTITUCIONAL UNIVERSIDAD DE ALMERÍA
23. Pienovi L, Lara M, Bustos P, Amigo H. **Consumo de frutas, verduras y presión arterial. Un estudio poblacional**. ALAN [Internet]. 2015 [citado 10 Sep 2016];65(1):[aprox. 6 p.]. Disponible en: <http://www.scielo.org.ve/pdf/alan/v65n1/art03.pdf>
Localizado en SCIELO
24. Shafieyan Z, Qorbani M, Rastegari Mehr B, Mahboubi M, Rezapour A, Safari O, et al. **[Asociación entre el estilo de vida y la hipertensión en pacientes derivados a centros de atención de salud de la ciudad de Ilam en 2014]**. Glob J Health Sci [Internet]. 2015 [citado 1 Oct 2016];8(6):[aprox. 19 p.]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4954904/> **Inglés**
Localizado en BD PUBMED
25. Su TT, Majid HA, Nahar AM, Azizan NA, Hairi FM, Thangiah N, et al. **[La eficacia de una modificación del estilo de vida y el apoyo de compañeros en monitoreo domiciliario de la presión arterial en el control de la hipertensión: protocolo para un ensayo controlado aleatorizado por conglomerados]**. BMC Public Health [Internet]. 2014 [citado 10 Oct 2016];14 Supl 3:[aprox. 7 p.]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4251131/pdf/1471-2458-14-S3-S4.pdf> **Inglés**
Localizado en BD PUBMED
26. Tarazona D, Paula L. **Conocimientos, prácticas y actitudes de autocuidado en pacientes hipertensos pertenecientes a la cartera del adulto mayor en el Hospital Uldarico Rocca Fernandez Villa El Salvador** [tesis]. Lima, Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2015 [citado 10 Sep 2016]. Disponible en: http://ateneo.unmsm.edu.pe/ateneo/bitstream/123456789/4733/1/Duran_Tarazona_Lucila_Paula_2015.pdf
Localizado en BD LILACS
27. Valero Zanuy MÁ. **Nutrición e hipertensión arterial**. Hipertens Riesgo Vasc [Internet]. 2013 [citado 10 Sep 2016];30(1):[aprox. 22 p.]. Disponible en: <https://www.clinicalkey.es/#!/content/journal/1-s2.0-S1889183712000724>
Localizado en CLINICALKEY

28. Vélez Alvarez C, Vidarte Claros JA. **Efecto de un programa de entrenamiento físico sobre condición física saludable en hipertensos.** Rev Bras Geriatr Gerontol [Internet]. 2016 [citado 10 Sep 2016];19(2):[aprox. 12 p.]. Disponible en: <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v19n2/1809-9823-rbgg-19-02-00277.pdf>
Localizado en SCIELO

Bases de Datos consultadas



PUBMED/MEDLINE



SCIELO



LILACS



CLINICALKEY



EBSCO



RED REPOSITORIOS DE ACCESO ABIERTO DEL ECUADOR

RED REPOSITORIOS DE
ACCESO ABIERTO DEL
ECUADOR



SCIENCEDIRECT



REDALYC



REVISTA VIRTUAL DE
POSGRADO - FMUNI



REPOSITORIO
DOCUMENTAL UVA



REPOSITORIO INSTITUCIONAL
DE LA UNIVERSIDAD DE
ALICANTE



UNIVERSIDAD
DE ALMERÍA

REPOSITORIO
INSTITUCIONAL DE LA
UNIVERSIDAD DE ALMERÍA

Descriptores

DeCS

Autocuidado

MeSH

Self Care

Conductas Saludables	Health Behavior
Estilo de Vida	Life Style
Hipertensión	Hypertension

Más Información

American Heart Association [Internet]. Dallas, TX: American Heart Association, Inc.; c2016 [citado 3 Oct 2016]. High Blood Pressure; [aprox. 2 pantallas]. Disponible en: http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure/High-Blood-Pressure_UCM_002020_SubHomePage.jsp

Cuba. Ministerio de Salud Pública. Comisión Nacional Técnica Asesora del Programa de Hipertensión Arterial. Hipertensión arterial. Guía para la prevención, diagnóstico y tratamiento [Internet]. La Habana: Editorial Ciencias Médicas, 2008 [citado 3 Oct 2016]. Disponible en: http://www.bvs.sld.cu/libros_texto/hipertension_arterial/completo_hipertension.pdf

DynaMed Plus [Internet]. Ipswich (MA): EBSCO Information Services. 1995 - . Record No. 115345, Hypertension; [actualizado 29 Ago 2016, citado 10 Oct 2016]; [aprox. 48 pantallas]. Disponible en: <http://www.dynamed.com/topics/dmp~AN~T115345/Hypertension>

Infomed, Portal de la Red de Salud de Cuba [Internet]. La Habana: Infomed - Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas; c1999-2016 [citado 10 Ago 2016]. Hipertensión Arterial; [aprox. 3 pantallas]. Disponible en: <http://temas.sld.cu/hipertension/>

National Heart, Lung, and Blood Institute [Internet]. Bethesda, MD: NHLBI; [citado 10 Oct 2016]. Your Guide to Lowering Your Blood Pressure With DASH — How Do I Make the DASH?; [aprox. 15 pantallas]. Disponible en: <http://www.nhlbi.nih.gov/health/resources/heart/hbp-dash-how-to>

Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra, Suiza: OMS; c2016 [citado 10 Oct 2016]. Hipertensión; [aprox. 2 pantallas]. Disponible en: <http://www.who.int/topics/hypertension/es/>

PubMed Health [Internet]. Bethesda MD: NLM; [citado 10 Oct 2016]. Hypertension (High Blood Pressure); [aprox. 2 pantallas]. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMHT0024199/>

Análisis Bibliométrico

Estrategia utilizada

Estrategia de búsqueda utilizada para el análisis en los últimos cinco años:

("Hypertension"[Majr]) AND "Health Behavior"[Majr] last5years[time]

Las variables utilizadas en el análisis fueron:

- Autores con mayor productividad científica.
- Productividad científica por años.
- Revistas con mayor número de publicaciones sobre el tema.
- Países a la vanguardia sobre el tema.

Autores	Total de publicaciones
Choudhry N	2
Lima N	2
Bastos-Barbosa R	2
Ferriolli E	2
Moriguti J	2

Años	Total de publicaciones
2014	58
2013	56
2015	51
2012	43
2016	7

Revistas	Total de publicaciones
J Hypertens	6
J Clin Hypertens (greenwich)	6
Am J Hypertens	6
Mmw Fortschr Med	5
Plos One	5

Países	Total de publicaciones
Estados Unidos	70
China	13
Japón	12
Alemania	12
Reino Unido	10

Nota: El análisis métrico se realizó a través de [GoPubMed](#), buscador basado en conocimientos para textos biomédicos.

Valor Añadido

Documentos que se encuentran localizados en la Biblioteca Médica Nacional



Appel LJ, Champagne CM, Harsha DW, Cooper LS, Obarzanek E, Elmer PJ, et al. Effects of comprehensive lifestyle modification on blood pressure control: main results of the PREMIER clinical trial. JAMA. 2003;289(16):2083-93.



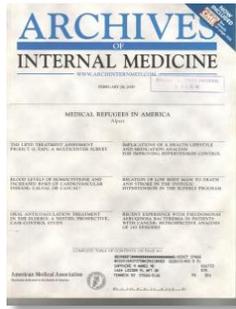
Blumenthal JA, Sherwood A, Bacon SL, Hinderliter A. Effects of exercise and weight loss on hypertension. JAMA. 2003;290(7):885-6; author reply 886-7.



Pickering TG. Lifestyle modification and blood pressure control: is the glass half full or half empty? JAMA. 2003;289(16):2131-2.



Summaries for patients. The effects of lifestyle changes on long-term blood pressure control. Ann Intern Med. 2006;144(7):I27.



Weir MR, Maibach EW, Bakris GL, Black HR, Chawla P, Messerli FH, et al. Implications of a health lifestyle and medication analysis for improving hypertension control. Arch Intern Med. 2000;160(4):481-90.

Bases de Datos

Bases de Datos consultadas en la búsqueda de los documentos localizados en la Biblioteca Médica Nacional

SeCiMed

SECIMED

Usted puede solicitar los artículos de revista de su interés al Servicio SCAD.

Email: prestamo@infomed.sld.cu

Síntesis Factográfica

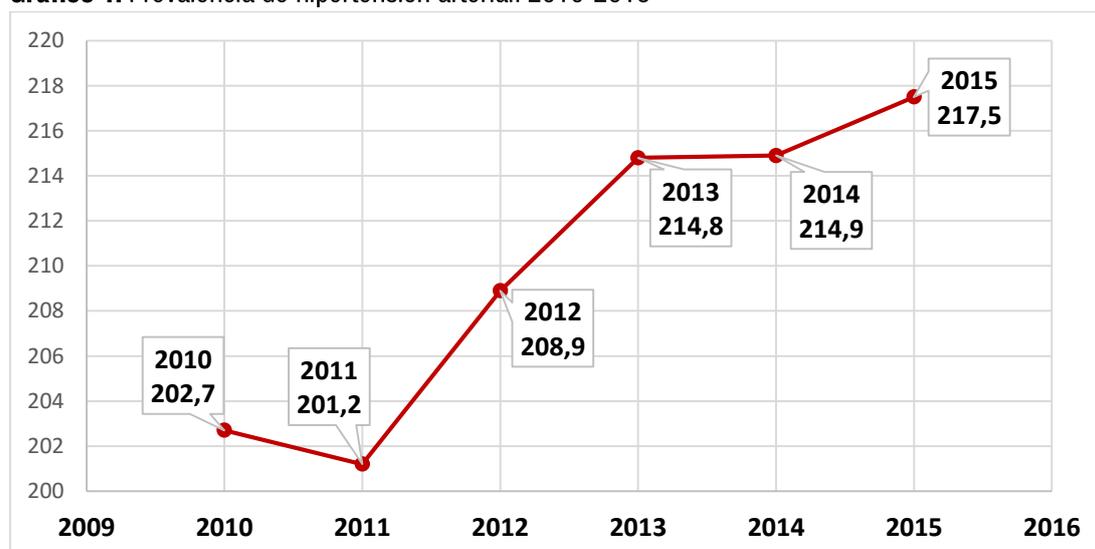
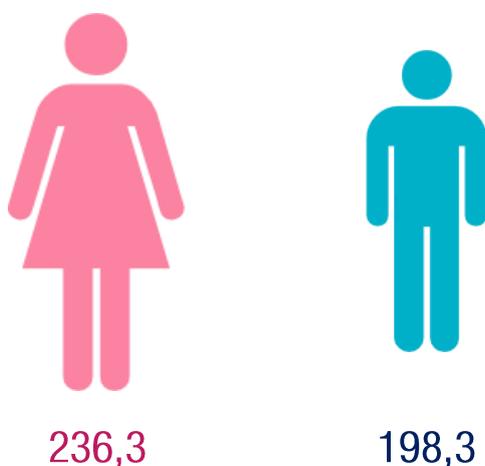
MUNDIAL

Tabla 1. Prevalencia de presión arterial elevada (%) en adultos de 18 o más años según región de la OMS. 2014

<i>Región</i>	Hombres	Mujeres
<i>África</i>	29,7	29,5
<i>Las Américas</i>	20,8	15,6
<i>Asia Sudoriental</i>	25,3	24,2
<i>Europa</i>	27,1	19,7
<i>Mediterráneo Oriental</i>	27,5	26,4
<i>Pacífico Occidental</i>	20,6	16,7
Mundial	24,0	20,5

Fuente: World health statistics 2015

CUBA

Gráfico 1. Prevalencia de hipertensión arterial. 2010-2015**Nota:** Tasa por 1 000 habitantes**Fuente:** Anuario Estadístico de Salud 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015**Gráfico 2.** Prevalencia de hipertensión arterial según sexo. 2015**Nota:** Tasa por 1 000 habitantes**Fuente:** Anuario Estadístico de Salud 2015

Usted puede consultar la base de datos [BIBMED](#) que recopila la información de los boletines Bibliomed y Bibliomed Suplemento.

Dirección: 23 esq. N. Vedado, La Habana. Cuba | Teléfono: (537) 8350022 | Email: maria.carmen@infomed.sld.cu | Directora: MSc. Ileana Almenteros Vera | Editora: Lic. Sonia Santana Arroyo | Compilación: Téc. Cristina Glez Pagés | Diseño/Composición: Téc. Cristina Glez. Pagés | Perfil de diseño: DI Pablo Montes de Oca © 1994-2016