

**SU PRESIDENTE, JOSÉ ANTONIO ÁVILA, DESTACA LA CONSULTA DE ENFERMERÍA A DEMANDA**

## El Cecova recomienda medidas preventivas frente a la hipertensión

Actualización: 13/05/2010 - 17:14H

**En el 90 por ciento de los casos se desconoce la causa, pero, con frecuencia, se debe al estilo de vida**

### Redacción. Madrid

El Consejo de Enfermería de la Comunidad Valenciana (Cecova) y los colegios oficiales de Enfermería de Valencia, Castellón y Alicante han recordado, en la víspera del Día Mundial de la Hipertensión Arterial, “la necesidad de adoptar medidas higiénico-sanitarias y preventivas para frenar la extensión de esta dolencia sin síntomas o silenciosa, que afecta a un 25 por ciento de la población adulta y provoca un grave nivel de riesgo de sufrir una insuficiencia cardiaca, un infarto de miocardio o lesiones en el riñón”.

El presidente del Cecova, José Antonio Ávila Olivares, ha explicado que “la proporción de pacientes hipertensos controlados aumentaría si conocieran su presión arterial y las cifras que ésta debería tener, ya que así el paciente se preocuparía más de seguir el tratamiento” y ha recordado “la existencia en los centros de salud de la consulta de Enfermería a Demanda donde se puede pedir cita previa con una enfermera, que desarrolla, entre otras actividades, funciones de asesoramiento en hábitos saludables y controla regularmente los niveles de tensión arterial”.



José Antonio Ávila.

### El 50 por ciento de las personas obesas son hipertensas

El Cecova ha indicado que “en el 90 por ciento de los casos se desconoce la causa exacta de la hipertensión arterial, pero se cree que se deben a diversos factores de riesgo, y, con frecuencia, a un estilo de vida de la persona marcado por la mala alimentación o el sedentarismo”. Un factor de riesgo es “el exceso de peso o la ausencia de ejercicio físico, ya que se calcula que el 50 por ciento de las personas obesas son hipertensas”. Los malos hábitos alimentarios “también juegan un papel importante ya que el excesivo consumo de sal puede provocarla”.

Según el Cecova, las recomendaciones para disminuir las posibilidades de desarrollar hipertensión deben centrarse en el mantenimiento de un peso corporal adecuado, o perder peso si tiene sobrepeso; ser más activo físicamente mediante la práctica de ejercicio físico diariamente; elegir unos hábitos alimentarios más saludables con una dieta baja en sal y sodio, y consumir bebidas alcohólicas con moderación.