

C.VALENCIANA

Cecova aconseja adoptar medidas para prevenir la hipertensión, que afecta al 25% de los adultos

VALENCIA, 13 May. (EUROPA PRESS) -

El Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana (Cecova) y los Colegios Oficiales de Enfermería de Valencia, Castellón y Alicante han destacado este jueves "la necesidad de adoptar medidas higiénico-sanitarias y preventivas para frenar la extensión de esta dolencia 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".

En la víspera del Día Mundial de la Hipertensión Arterial, que se celebrará el próximo lunes, 17 de mayo, el presidente del Cecova, José Antonio Ávila Olivares, explicó en un comunicado 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".

Recordó asimismo "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".

Asimismo, el Consejo indicó 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.

Del mismo modo, el Cecova recordó la importancia de fomentar acciones de prevención de hábitos y formas de vida saludable desde edades tempranas mediante la Educación para la Salud en el ámbito escolar y, en este sentido, destacó la implantación de la figura de la Enfermería Escolar en colegios e institutos como la forma más idónea de educar y concienciar a los más jóvenes sobre la importancia de controlar la alimentación, el ejercicio físico o el consumo de alcohol como mejor forma de evitar la aparición de este tipo de dolencias prevenibles durante la edad adulta.

Finalmente, manifestó que la hipertensión arterial es una enfermedad "silenciosa" que se presenta, en general, como una afección sin síntomas en la que la elevación de la presión arterial hace que el paciente sufra un elevado nivel de riesgo de sufrir un aneurisma, una insuficiencia cardiaca, un infarto de miocardio o lesiones en el riñón.