

# Un peso adecuado y el ejercicio puede reducir la posibilidad de sufrir hipertensión

lainformacion.com

viernes, 16/05/14 - 11:13

[ 0 ]  
El Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana (Cecova) y los Colegios de Enfermería de [Valencia](#), Castellón y Alicante han destacado este jueves, con motivo del Día Mundial de la Hipertensión Arterial que se celebra hoy, "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".



Un peso adecuado y el ejercicio puede reducir la posibilidad de sufrir hipertensión

Temas

- [Castellón](#)
- [Dieta](#)
- [Enfermedades cardíacas](#)
- [España](#)
- [Obesidad](#)
- [Occidentales](#)
- [Valencia](#)

VALENCIA, 16 (EUROPA PRESS)

El Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana (Cecova) y los Colegios de Enfermería de Valencia, Castellón y Alicante han destacado este jueves, con motivo del Día Mundial de la Hipertensión Arterial que se celebra hoy, "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 Cecova ha explicado en un comunicado que 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, ha recordado la importancia de las 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, ha destacado 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.

Según el Cecova, 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", ha asegurado.

La hipertensión arterial, junto a la diabetes y la [obesidad](#), es uno de los llamados "factores de riesgo cardiovascular" más prevalentes en [España](#). En la actualidad, las [enfermedades](#) cardiovasculares son la causa más frecuente de muerte en todo el mundo. Se trata de una [enfermedad](#) que aumenta con la edad y que afecta entre el 50 y el 60 por ciento de personas mayores de 60 años.

Esta enfermedad, también conocida como "asesino silencioso" se caracteriza por un incremento de las cifras de presión arterial, lo que provoca un problema incurable, considerado como la primera enfermedad que afecta al corazón. El 90 por ciento de los hipertensos son los llamados "esenciales" o de causa desconocida, el otro 10 por ciento restante tiene una causa conocida sobre la que es importante actuar.

DIAGNÓSTICO

El diagnóstico de la enfermedad es sencillo ya que basta con tomar la tensión arterial y realizar un cribaje en la población para detectarla. La crecio

## DIAGNÓSTICO

El diagnóstico de la enfermedad es sencillo ya que basta con tomar la tensión arterial y realizar un cribaje en la población para detectarla. La creciente prevalencia de la hipertensión arterial y de las enfermedades cardiovasculares a nivel mundial obliga a insistir en la prevención y control de este proceso. De ahí, la importancia de la toma de la tensión arterial de forma periódica y de un seguimiento por parte del personal sanitario.

Una falta de control sobre la enfermedad puede disminuir los años de vida en el paciente, así como la calidad de la misma. La mitad de los infartos de miocardio y el 40 por ciento de los problemas cerebro-vasculares tienen lugar en pacientes hipertensos.