

Los enfermeros indican ejercicio contra la hipertensión

ACTUALIDAD Visitas: 51 | 0 Comentarios | Compartir



Una alimentación sana y realizar ejercicio físico de forma regular disminuye el riesgo de padecer hipertensión. Así lo afirma el Consejo de Enfermería de la Comunidad Valenciana (CECOVA).

Cecova, junto con los Colegios de Enfermería de Valencia, Castellón y Alicante, destacó "la necesidad de adoptar medidas higiénico-sanitarias y preventivas para frenar la extensión de esta dolencia sin síntomas o silenciosa". La hipertensión afecta a un 25% 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".

Mediante un comunicado, se ha explicado que las recomendaciones para disminuir las posibilidades de desarrollar hipertensión deben centrarse en el mantenimiento de un peso corporal adecuado, ser más activo físicamente, elegir unos hábitos alimentarios más saludables con una dieta baja en sal y sodio, así como consumir bebidas alcohólicas con moderación.

Del mismo modo, se 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. En este sentido, se 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 Consejo de Enfermería de la Comunidad Valenciana, en el 90% de los casos se

factores de riesgo, y, con frecuencia, "a un estilo de vida 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% de las personas obesas son hipertensas. Los enfermeros valencianos aseguran que "los malos hábitos alimentarios también juegan un papel importante, ya que el excesivo consumo de sal puede provocarla".

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 mortalidad en todo el mundo. Se trata de una dolencia que aumenta con la edad y que afecta al 50-60% 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% de los hipertensos son los llamados "esenciales" o de causa desconocida, el otro 10% tiene una causa conocida sobre la que es importante actuar.

El diagnóstico 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% de los problemas cerebro-vasculares tienen lugar en pacientes hipertensos.