

# Ejercicio y peso adecuado para reducir la hipertensión

Enviado por Redactora on 21 mayo 2014.

Guardado en SALUD

**Conseguir mantener el peso adecuado y realizar ejercicio diariamente reduce el riesgo de hipertensión, según el Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana (Cecova) y los Colegios de Enfermería de Valencia, Castellón y Alicante.**



Con motivo del Día Mundial de la Hipertensión Arterial, celebrado el 14 de mayo, el Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana ha querido prevenir a los ciudadanos sobre esta enfermedad que 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.

Las **recomendaciones** del Cecova para controlar las posibilidades de sufrir hipertensión son:

- Mantener un peso corporal adecuado.
- Perder peso, en el caso de que se sufra de sobrepeso.
- Ser más activo físicamente, incluso realizar ejercicio diario.
- Elegir unos hábitos alimentarios más saludables con una dieta baja en sal y sodio.
- Consumir bebidas alcohólicas con moderación.
- Tomar la tensión arterial de forma periódica y con 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. Además, el Cecova ha insistido en la importancia de llevar **hábitos de vida saludable desde edades tempranas**, como la educación para la salud en las escuelas, y el riesgo de un excesivo consumo de sal, que puede

provocar esta enfermedad.

En el **90% de los casos se desconoce la causa** de esta dolencia, pero los mayores factores de riesgo comprobados son un estilo de vida marcado por la mala alimentación o el sedentarismo. Se calcula que el **50% de las personas obesas son hipertensas**.

Actualmente, las enfermedades cardiovasculares son la causa más frecuente de muerte en todo el mundo. Entre ellas, la hipertensión arterial, junto a la diabetes y la obesidad son las que más proliferan en España. Son enfermedades que aumenta con la edad y que afecta entre el 50 y el 60% de personas mayores de 60 años.