

## **Una unidad del Colegio de Enfermería de Gipuzkoa recuerda a los ciudadanos la importancia de cuidar la tensión**

**Coincidiendo con la celebración hoy del Día Mundial de la Hipertensión, el Colegio ha instalado un punto informativo para que todos los ciudadanos interesados puedan conocer su tensión arterial y recibir los consejos de las enfermedades sobre las medidas de prevención que hay que seguir para mantener una tensión óptima. El punto está instalado en el supermercado de la cadena BM, en el barrio de Pagola en San Sebastián**

Coincidiendo la celebración del Día Mundial de la Hipertensión Arterial, hoy martes, 17 de mayo, el Colegio Oficial de Enfermería de Gipuzkoa ha instalado un punto de prevención en el interior del supermercado BM del barrio de Pagola en San Sebastián, en el que los ciudadanos que lo deseen pueden tomarse la tensión arterial. Esta iniciativa ha sido promovida por la cadena BM Supermercados en colaboración con el Colegio, con el objetivo de prevenir la hipertensión arterial y de concienciar a la ciudadanía sobre la importancia de cuidar la salud y llevar una alimentación saludable.

El stand informativo permanecerá abierto en horario de 10 a 13 horas y de 16 a 20 horas. En él, las personas interesadas podrán conocer su tensión y saber si ésta se encuentra en los valores óptimos. También recibirán los consejos de las enfermeras sobre las medidas de prevención que hay que seguir para mantener una tensión óptima y evitar enfermedades graves.

En España se estima que 14 millones de personas padecen hipertensión arterial pero lo más alarmante de esta enfermedad es que el 14% de estos enfermos lo desconoce. De hecho, la Organización Mundial de la Salud ha definido esta enfermedad como la epidemia silenciosa, declarando el 17 de mayo como Día Internacional de la Hipertensión Arterial.

Entre las recomendaciones que realizan desde el Colegio Oficial de Enfermería de Gipuzkoa para cuidar nuestra tensión, señalan que es básico "llevar una dieta cardiosaludable consumiendo diariamente frutas y verduras y moderar el consumo de productos enlatados, embutidos y carnes rojas. Es aconsejable también disminuir el consumo de bebidas azucaradas y alcohólicas, y sobre todo reducir el uso de la sal en las comidas y controlar nuestro peso. Hacer ejercicio al menos 30 minutos al día y no fumar son medidas que ayudarán a que tengamos los valores óptimos de tensión arterial".

La alimentación saludable, base para mantener una presión arterial correcta

De los enfermos diagnosticados, solo uno de cada dos recibe tratamiento y uno de cada cinco tiene controladas sus cifras. Es importante que la hipertensión arterial sea detectada ya que, si no se trata correctamente y a tiempo, las consecuencias pueden ser muy graves. Es la responsable de la mitad de las muertes por accidente cerebrovascular o cardiopatía y el principal factor de riesgo para padecer un ictus. En el mundo más de 9 millones de personas fallecen al año por esta causa.

<https://www.facebook.com/coegi>  
<https://twitter.com/COEGlenfermeria>

**Datos de contacto:**

Colegio Oficial de Enfermería de Gipuzkoa  
943223750

Nota de prensa publicada en: [Donostia-San Sebastián](#)

Categorías: [Medicina País Vasco](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>