

Enfermeras guipuzcoanas conciencian sobre la importancia de cuidar la tensión arterial

Con motivo del Día Mundial de la Hipertensión, el Colegio Oficial de Enfermería de Gipuzkoa (COEGI) se suma a la iniciativa de BM Supermercados para concienciar a la ciudadanía sobre la importancia de mantener una tensión arterial saludable

"Al reducir la hipertensión arterial prevenimos infartos de miocardio, accidentes cardiovasculares y otros problemas. Ante cualquier duda o necesidad de información, acuda siempre a su enfermera de referencia para que le ayude a cuidar de su salud", subrayan desde el COEGI.

En el marco del Día Mundial de la Hipertensión Arterial, el COEGI se ha unido a la iniciativa de BM Supermercados para concienciar a la ciudadanía sobre la relevancia de mantener una tensión arterial saludable. Hoy, viernes 17 de mayo, se ha instalado un punto de atención en el supermercado de Pagola (San Sebastián), en el que se ofrece a la ciudadanía la posibilidad de tomarse la tensión arterial y recibir consejos de salud por parte de enfermeras y enfermeros guipuzcoanos. El citado punto permanecerá abierto hasta las 20:00 horas.

Con motivo del Día Mundial de la Hipertensión, COEGI y BM subrayan la importancia de adoptar hábitos de vida saludables, como seguir una dieta equilibrada siguiendo los principios de la dieta mediterránea, realizar ejercicio físico regularmente y evitar el consumo excesivo de sal, así como el tabaquismo.

Gemma Estévez, vicepresidenta en funciones del COEGI, explica que "la hipertensión es un problema de salud que ocurre cuando la presión de las arterias de la sangre en nuestros vasos sanguíneos es demasiado alta con respecto a los valores normales. A veces no hay síntomas y la única manera de detectarla es tomarse la tensión arterial".

Estévez subraya la necesidad de "ir cambiando poco a poco esos estilos de vida nocivos por otros mucho más saludables. ¿Cómo? Comiendo más fruta y verdura, introduciendo productos de este tipo en nuestra alimentación y cocinando con menos sal. Además, es importante caminar a diario, en lugar de utilizar el coche o el autobús para los desplazamientos y practicar algún tipo de ejercicio como nadar, bailar o correr, al menos una vez a la semana. Si lo hacemos en compañía, siempre será mejor".

La enfermera destaca también la importancia de reducir o gestionar el estrés. Por último, recuerda que "al reducir la hipertensión arterial prevenimos los infartos de miocardio, los accidentes cardiovasculares y otros problemas. Ante cualquier duda o necesidad de información, acuda siempre a su enfermera de referencia para que le ayude a cuidar de su salud".

La hipertensión arterial es una condición de salud seria, que afecta a una gran parte de la ciudadanía y

se calcula que una de cada 3 personas adultas son hipertensas. Según datos del Instituto Nacional de Estadística, en el año 2021, alrededor del 26 por ciento de los fallecimientos en España estuvieron relacionados con esta enfermedad, lo que equivale a aproximadamente 46.000 muertes cardiovasculares anuales.

Es por ello que desde el COEGI consideran fundamental promover acciones que fomenten la prevención y el cuidado de la salud cardiovascular y recuerdan a la ciudadanía que, ante cualquier duda, consulten con su enfermera.

Entre las personas que se han acercado al punto informativo instalado durante toda la jornada en San Sebastián han pasado Ane Oyarbide, segunda Teniente de Alcalde y concejala de Economía y Empleo del Ayuntamiento de San Sebastián; y Cristina Lagé, concejala de Diversidad, Inclusión e Igualdad y tercera Teniente de Alcalde).

Consejos

Consumir diariamente frutas y verduras. Frutos secos con moderación.

Controlar los productos enlatados, embutido y carnes rojas.

Tratar de dormir 7 horas, como mínimo.

Realizar actividad física mínimo 30 minutos al día.

Evitar el consumo de bebidas azucaradas.

Disminuir la sal que se pone en los alimentos.

No tomar alimentos muy fríos ni grasientos.

Consumir bebidas alcohólicas con moderación.

Controlar el peso.

No fumar.

Datos de contacto:

COEGI Comunicación

COEGI Comunicación

943223750

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

Categorías: [Medicina](#) [Nutrición](#) [País Vasco](#) [Servicios médicos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>