

Enfermeros de Gipuzkoa conciencian a la ciudadanía sobre la importancia de cuidar la tensión arterial

Eneko Goia, alcalde de San Sebastián; Jon Insausti, concejal de Cultura; Marisol Garmendia, concejala de Desarrollo Económico y Tecnología; Cristina Lagé, concejala de Turismo del Ayuntamiento de San Sebastián, y la presidenta del COEGI, Pilar Lekuona, se han acercado esta mañana al punto informativo

El punto informativo permanecerá abierto hasta las 19:30 horas de la tarde para que las personas que lo deseen puedan tomarse la tensión arterial de forma gratuita e informativa. Por el mismo han pasado esta mañana para tomarse la tensión y recibir los oportunos consejos enfermeros al respecto, el alcalde de San Sebastián, Eneko Goia; así como los concejales del Ayuntamiento donostiarra: Jon Insausti, Cultura; Marisol Garmendia, Desarrollo Económico y Tecnología; Cristina Lagé, Turismo; además de la presidenta del COEGI, Pilar Lekuona.

Al igual que las personas que han pasado por el stand informativo, todos ellos han recibido los consejos de las enfermeras sobre las medidas de prevención que hay que seguir para mantener una tensión óptima y evitar enfermedades graves.

Entre las recomendaciones que lanzan desde el COEGI para cuidar la tensión arterial, subrayan: "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".

Algunos consejos para controlar la tensión arterial:

- Consumir diariamente frutas y verduras. Frutos secos con moderación.
- Controlar los productos enlatados, embutido y carnes rojas.
- Procurar dormir 7h 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:

COLEGIO ENFERMERIA GIPUZKOA Comunicación

943223750

Nota de prensa publicada en: [Gipuzkoa](#)

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

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>