

El Colegio de Enfermería de Gipuzkoa y BM recuerdan la importancia de cuidar la tensión arterial

El punto de prevención se ha instalado, en el supermercado BM de la calle Ronda en Gros en San Sebastián y durante todo el día cualquier persona podrá conocer su tensión de manera gratuita

Hoy se celebra el Día Mundial de la Hipertensión Arterial. Por ese motivo el Colegio Oficial de Enfermería de Gipuzkoa (COEGI) ha instalado un punto de información y prevención en el interior del supermercado BM de la calle Ronda, 3 en Donostia, en el que los ciudadanos que lo deseen podrán tomarse la tensión arterial de forma gratuita a lo largo del día. Esta acción ha sido promovida por la cadena BM Supermercados con el objetivo de prevenir la hipertensión arterial y con ello concienciar de la importancia de cuidar la salud y llevar una alimentación saludable. La campaña ha contado con la participación de la presidenta del COEGI, Pilar Lecuona.

El stand informativo está abierto en horario de 10 a 13,30 horas y de 16 a 20 horas. Se trata de una acción de carácter informativo para que las personas interesadas puedan conocer su tensión y, además, si se encuentran en los valores óptimos de la tensión arterial. Recibirán además los consejos de 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.

De los enfermos diagnosticados, solo uno de cada dos recibe tratamiento y uno de cada cinco tiene controladas sus cifras. Es importante que 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.

¿Cómo tomar la tensión en el domicilio?

Para detectar si se es o no hipertenso es importante tomarse la tensión periódicamente. Las recomendaciones generales –siempre que no se haya detectado previamente que se tiene hipertensión-, son realizarlo al menos una vez cada cuatro años, entre los 13 y 45 años y, a partir de esa edad, cada dos años. Lógicamente, las personas diagnosticadas con hipertensión deberán tomarse la tensión con la frecuencia que determine el médico o la enfermera.

Ante cualquier duda, desde el COEGI recomiendan consultar con la enfermera de referencia que el

paciente tenga en su Centro de Salud e insisten que para una correcta automedición de la tensión arterial es necesario seguir las siguientes pautas:

- Encontrarse en una situación relajada y sin prisa. Estar cómodo y lo más tranquilo posible en un ambiente tranquilo y sin ruidos.
- Se debe tomar la tensión media hora después de haber ingerido algún alimento, fumado o tomado alguna bebida o sustancia excitante (café, té, etc.).
- La posición del cuerpo debe ser sentada, con la espalda apoyada en el respaldo de la silla.
- Las piernas deben estar tocando el suelo y no cruzadas.
- El brazo y la mano deben estar relajados, en posición de descanso y sin apretar.
- Colocar bien el aparato: El manguito de presión debe estar en contacto con la piel (ropa remangada), entre 2 y 3 centímetros por encima del codo y es importante que se adapte al brazo.
- Situar el manguito a una distancia aproximada de 2 centímetros al corazón.
- No hablar mientras se toma la presión arterial, ya que puede afectar a los valores marcados.
- Es recomendable tomarse la tensión entre dos y tres veces seguidas, separadas entre uno y tres minutos y tomar registro escrito para poder mostrarlo al médico o la enfermera cuando sea necesario.

Datos de contacto:

COLEGIO OFICIAL DE ENFERMERÍA DE GIPUZKOA Comunicación
943223750

Nota de prensa publicada en: [20001](#)

Categorías: [Medicina](#) [Nutrición](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>