



Hospital Quirón Valencia realiza controles de azúcar gratuitos

► El personal del centro también organiza tomas de tensión con motivo del Día de la Enfermería

MERCALEVANTE VALENCIA

■ Hospital Quirón Valencia realizará, durante esta semana, tomas de tensión y controles de azúcar gratuitos, en horario de 10 a 12 horas y de 16 a 18 horas, con motivo de la celebración de los días internacionales de la Enfermería y de la Hipertensión los días 12 y 17 de mayo, respectivamente. Una mesa informativa se instalará en el hall del centro hospitalario, donde personal de enfermería realizará la toma de tensión arterial. Este año el lema es *La enfermería, una fuerza para el cambio. Un recurso vital para la salud*.

El director de enfermería de Hospital Quirón Valencia, José Vicente Valderrama, destaca que la enfermería es «la pieza clave y eje motor de las instituciones sanitarias, responsables de la gestión, la evaluación y la prestación de cuidados integrales que se proporcionan a las personas, con la finalidad de promover, mantener y recuperar la salud, así como prever las enfermedades». La hipertensión arterial es una enfermedad silenciosa que, se-

gún los últimos estudios epidemiológicos, afecta a un 30% de la población mayor de 18 años y cuya prevalencia aumenta hasta un 60% en las personas mayores de 65 años. La hipertensión afecta igual a hombres y mujeres, «aunque la menopausia marca un antes y un después en su aparición en la población femenina», destaca la doctora Amparo Aguilar, cardióloga de Centro Médico Quirón Torrent.

La hipertensión arterial es uno de los factores de riesgo cardiovasculares, es decir, el hecho de padecerla sola o asociada a otros factores de riesgo, como son el sedentarismo, el aumento del colesterol y los triglicéridos, la diabetes, el tabaquismo o la obesidad, va a aumentar el peligro de padecer un ictus, un infarto agudo de miocardio o, incluso, la muerte. «Por ejemplo, una mujer sedentaria tiene cinco veces más posibilidades de fallecer por una enfermedad cardiovascular que otra que lleve una vida más activa y realice ejercicio de forma moderada», señala la doctora Aguilar.

Para prevenir la hipertensión arterial la especialista recomienda comer de forma sana y equilibrada. Hay estudios que demuestran que la dieta mediterránea reduce hasta un 30% la incidencia de complicaciones cardiovasculares.