

Hipertensión arterial “tipos de encuestas”

La hipertensión arterial es una patología crónica **en la que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlos**. La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos (arterias) al ser bombeada por el corazón. Cuanto más alta es la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear.





Su impacto económico-social es demoledor para cualquier sistema de salud en el mundo, ya que se trata de entidades no curables, con secuelas que en su mayoría serán incapacitantes

En México, la prevalencia identificada de hipertensión arterial sistémica para el año 2000 fue del 30.05%, es decir, más de 16 millones de mexicanos entre los 20 y 69 años

Encuestas epidemiológicas

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016 (Ensanut MC 2016) tuvo un diseño transversal, probabilístico, con representatividad regional y por área de residencia

Se seleccionaron a 9 406 adultos considerando una tasa de respuesta de 91.7%.

CONSIDERACIONES ÉTICAS

Todos los participantes firmaron un consentimiento informado aprobado por el Comité de Ética del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP).

Participantes

Se hicieron mediciones de la tensión arterial en una sub muestra de 8 352 adultos de 20 años de edad o mayores. Se incluyeron en el análisis a los adultos que tuvieron datos completos de tensión arterial y a quienes reportaron haber recibido previamente el diagnóstico

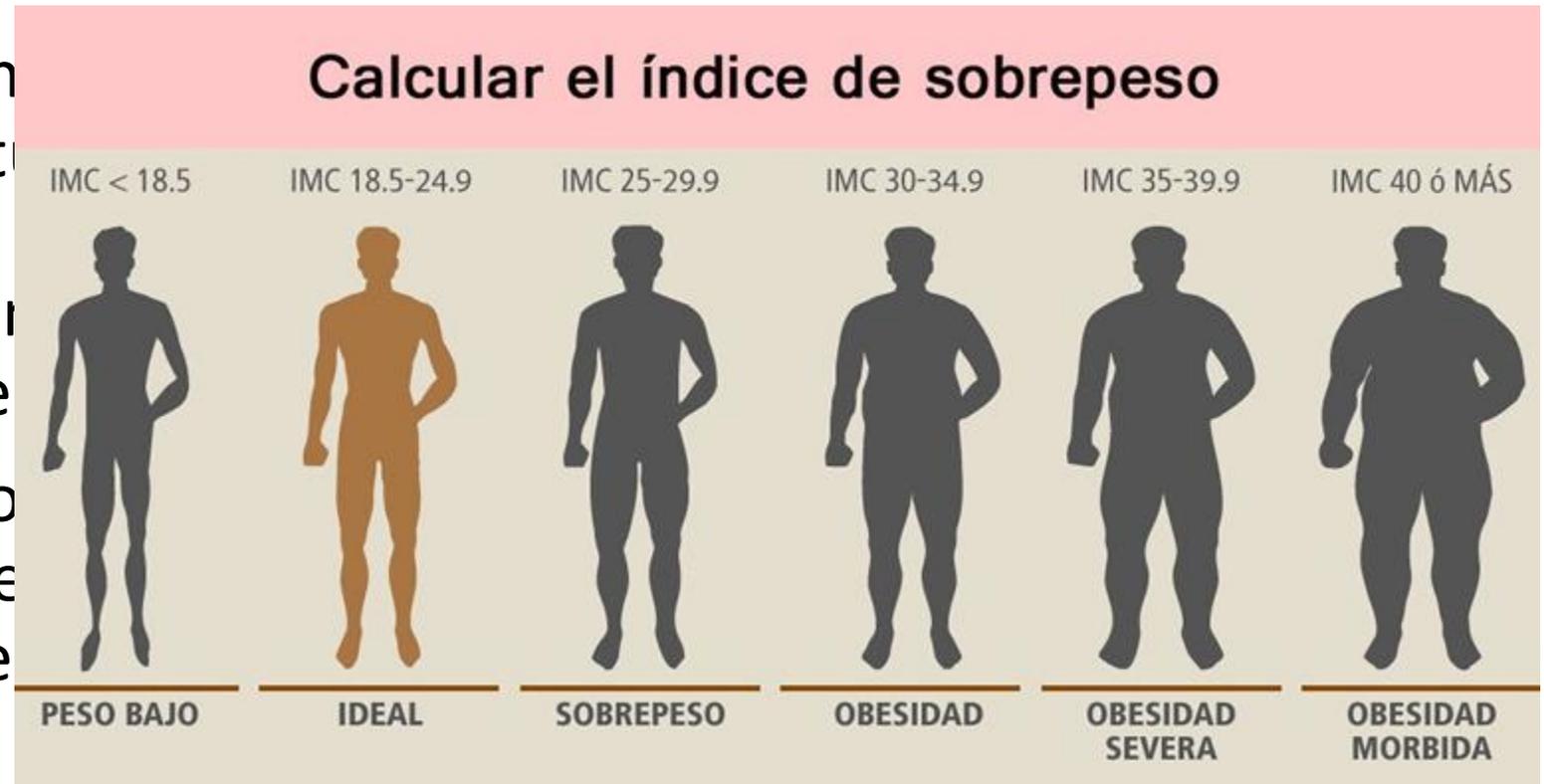
TENSIÓN ARTERIAL

- La medición de la tensión arterial se realizó utilizando el esfigmomanómetro digital siguiendo el protocolo y procedimientos recomendados por la *American Heart Association*
- Datos válidos todos aquellos valores de tensión arterial sistólica (TAS) >80 mmHg y tensión arterial diastólica (TAD) >50 mmHg



ANTROPOMETRÍA

- Se obtuvieron mediciones de peso y circunferencia de cintura estandarizadas utilizando un protocolo internacionalmente aceptado.
- El peso se midió con una balanza electrónica con una precisión de 2 mm y la altura usando un estadiómetro con una precisión de 2 mm



Cuestionario

- ¿Cree usted que la hipertensión arterial pone en riesgo su vida? SI NO
- ¿Considera que la HTA es una enfermedad curable? SI NO
- ¿Cual de estos valores se considera tensión arterial alta? SI NO
- ¿Considera que la HTA puede tener graves complicaciones? SI NO
- ¿Cree usted que la enfermedad cerebro vascular, la insuficiencia cardiaca y la insuficiencia renal son complicaciones de la HTA? SI NO
- ¿La HTA presenta síntomas? SI NO
- ¿Cree usted que el dolor de cabeza, mareos o palpitaciones son síntomas de la HTA? SI NO
- ¿El estrés puede ser la causa de la HTA? SI NO
- ¿La obesidad es un factor causal de HTA? SI NO
- ¿Considera que el tabaco, el alcohol o el café afecta a la tensión arterial? SI NO
- ¿Hacer ejercicio todos los días mejora la tensión arterial? SI NO
- ¿Si una persona toma alimentos con mucha sal, esto podría influir en su tensión arterial? SI NO
- ¿Si noto que tengo HTA tengo que acudir a la consulta medica? SI NO

ALIMENTOS A EVITAR

- x Sal
- x Cafeína
- x Alcohol
- x ultraprocesados
- x Azúcar
- x Carnes rojas
- x Lácteos enteros



INTERVENCIÓN NUTRICIONAL

Registro diario de alimentos: Este método se usa a menudo en el marco clínico ambulatorio. Los resultados de la ingestión de nutrientes se comparan con las ingestiones dietéticas de referencia.

Ventajas

- Proporciona un registro diario del consumo de alimentos
- Puede dar información sobre la cantidad de alimentos, cómo se preparan y el momento de las comidas principales e intermedias

Desventajas

- Capacidad variable para hacerlo por parte de los participantes
- Exige habilidad para medir o juzgar el tamaño de la porción.
- La ingestión real de alimentos está influenciada probablemente por el proceso de registro.

Cuestionario de Frecuencia de los Alimentos: Se refiere a la frecuencia en la ingestión dietética. Ésta puede ser cualitativa (habitual, ocasional o nunca) o cuantitativa (diaria, semanal o mensual).

Ventajas

- Fácil de estandarizar
- El uso concurrente del cuestionario de frecuencia de los alimentos y el recuerdo de 24 horas previas (es decir, hacer una comprobación cruzada) mejora la precisión de las estimaciones de la ingestión

Desventajas

- Requiere una capacidad especial para hacerlo
- No da datos sobre el patrón de las comidas

Análisis de la Ingestión de Nutrientes: También se denomina registro de la ingestión de nutrientes o recuento de calorías, dependiendo de la información recogida y del análisis ejecutado

Ventajas

- Permite la observación real de los alimentos.

Desventajas

- Puede ofrecer una estimación subjetiva y no reproducible del consumo
- Posible variación en el tamaño de la porción