

# HIPERTENSION EN PERSONAS MAYORES DE EDAD

“

**Nadie puede vivir a dieta.**  
Pero todos podemos vivir más  
*si elegimos mejor*  
lo que comemos.

Dieta

”



QUE LA COMIDA SEA TU ALIMENTO, Y TU ALIMENTO TU MEDICINA



**CATEDRATICO:**

LIC. MANUELA JIMENEZ JIMENEZ NERY

**MATERIA:**

INVESTIGACION BASICA

**CONTENIDO**

HIPERTENSION EN PERSONAS MAYORES DE EDAD “NADIE PUEDE COMER A DIETA, PERO TODOS PODEMOS VIVIR MAS SI ELEGIMOS LO QUE COMEMOS”

**CARRERA:** Lic. En trabajo Social

**SEMESTRE:** 3ro

**Integrantes:**

Elena Guadalupe Quiroz Martínez

Olga Martínez Jiménez

Elvia Ester Pérez Castellanos

**Pichucalco Chiapas a 19 de junio del 2020**

## INDICE

1.- INTRODUCCIÓN:	4
2.- JUSTIFICACION .....	5
3.- ELEGIR UN PROBLEMA SOCIAL .....	6
4.- DIAGNOSTICO DEL PROBLEMA .....	7
5.- HIPOTESIS DE PROPUESTA .....	8
7.- OBJETIVO GENERAL.....	9
7.- OBJETIVO ESPECIFICO .....	9
8.- DELIMITAR LA REGION GEOGRAFICA.....	10
9.- MARCO TEORICO REFERNCIAL.....	11
10.- DESARROLLO DEL TEMA:.....	12
11.- DEFINICIONES DE VARIABLES E INDICADORES .....	15
12.- INTERVENCIÓN DEL TRABAJADOR SOCIAL Y SOLUCIÓN DE LA PROBLEMÁTICA. ....	17
12.2.- Responsabilidad .....	18
13.- CONCLUSIÓN .....	19
14.- REFERENCIAS .....	20
15.- ANEXOS .....	21
<b>15.1.- ANEXOS DE EVIDENCIA DONDE SE ENCUESTARON A PERSONAS CON HIPERTENSIÓN .....</b>	<b>28</b>

## 1.- INTRODUCCIÓN:

En este proyecto abalaremos temas importantes acerca de la hipertensión lo importante que es saber los riesgos que tenemos en la salud cuando las personas no se dan el cierto cuidado que merecen debido a que la mayoría de las personas por no tener dicha información o no acudir a tratamientos con profesionales de la salud sufren de hipertencia y pues por no llevar un control no conocen el avance de dicha enfermedad y a su debido tiempo provoca riesgo y se hace que la salud se vuelva mortal.

La hipertensión arterial representa un problema de salud pública, altamente prevalente en las diversas latitudes del orbe, requiriéndose cada vez mayor difusión de su conocimiento a nivel poblacional, con miras a una oportuna detección y mejor control de las cifras tensionales.

No obstante, el buen conocimiento de estos beneficios, el control de la hipertensión, incluso en países desarrollados, dista mucho de ser óptimo. Diversos factores son considerados responsables, pero principalmente la poca atención de la clase médica en su mejor manejo, y la falla de los pacientes en adherirse a la terapia prescrita. Consecuentemente, se requiere capacitación en ambos grupos, antes de aspirar a una mejora en los resultados.

Más adelante se dará a conocer algunas alternativas acerca de la hipertensión y también como la mayoría de la comunidad sufre de ella con la intención de que ellos obtengan la mayor información posible y como la alimentación si es parte fundamental para salud y como puede ser sano para el cuerpo.

A cualquier edad, los valores más altos de presión arterial se correlacionan bien con mayor riesgo cardiovascular, e incluso leves aumentos de la presión arterial pueden ocasionar daño al sistema vascular. De igual forma, pequeñas reducciones en la presión arterial de la población en su conjunto, particularmente en el grupo considerado nivel alto normal, es de esperar produzca significativos beneficios esperando que esta información sea suficiente tema de información para la comunidad y pueda servir de ayuda para nos cuidemos más y podamos prevenir que la mayoría sufre hipertensión pues ese es el propósito del proyecto y que cada menos sea la mortalidad de la enfermedad más común y dada en la población pues la intención es que le tomen importancia a su salud y lo responsable que debemos ser al checarnos con las personas profesionales acerca de la salud y llevando cierto control.

## 2.- JUSTIFICACION

Como trabajadoras sociales es necesario dar el ejemplo como debemos amar nuestra salud que el cuerpo también necesita de cuidados por ejemplo la alimentación la mayoría de las personas no le damos importancia a lo que consumimos si bien sabemos que no todos los alimentos son sanos como balancear nuestro peso sin que llegemos a tener riesgo para la salud por ejemplo aplicarlo en las familias no generando comidas no saludables más frutas y verduras y sobre todo hacer el esfuerzo de llevar un buen ejercicio pues mantiene en equilibrio al cuerpo .

Generarle la información correcta para ellos con la seguridad de que su salud nos importa que mientras podamos prevenir el peligro para el cuerpo mejor pues la salud está en nuestras manos y somos lo que decidimos que comer y que nos hace daño

.

Esta prevalencia se incrementa sostenidamente con la edad, tanto así que más de 60% de hombres y mujeres mayores de 65 años cursa con hipertensión y, como la población continúa en ascenso con la edad promedio, paralelamente se presenta un mayor número de individuos hipertensos.

Por ello nuestra labor como trabajadoras sociales que podamos hacer que hagan conciencia que la salud es importante y que no por en ocasiones sentirse sano no acudir con un chequeo con profesionales de salud y darles la certeza en dichos temas que si podemos cuidarnos que la actitud esta si en nuestra mano esta tratarnos a tiempo para no enfermarnos podemos hacerlo y también transmitirlo con nuestro círculo social.

Últimas décadas la frecuencia de la hipertensión arterial sea incrementada a nivel mundial, en Latinoamérica y en nuestro país constituyo la primera causa de muerte en el 2010 y en año 2013 como la segunda causa en el sexo femenino y la tercera causa en el sexo masculino.

### 3.- ELEGIR UN PROBLEMA SOCIAL

Se ha elegido lo que es la hipertensión pues para poderles enseñar a las personas el valor de la salud y también que más personas sepan como la mayoría de la población se encuentra hipertenso como ellos deben de cuidarse más buscar alternativas para que no incremente al contrario disminuya pues si no quiere decir que se generará mayor mortalidad en la población pues por lo regular mueren por frecuencia cardíaca

Por lo que sabemos que si nosotros no aportamos cuidados al cuerpo y dejamos que avance solo porque creer que estamos sanos lo único que lograremos es que la comunidad incrementará al mayor factor de individuos de hipertensión y subirá más el nivel de muertos por frecuencia cardíaca.

Pues cabe destacar que eso nos provoca y afecta a millones de personas en el mundo y puede provocar más a un millón de muertes y lo más común los infartos.

Se sabía que la hipertensión arterial intervenía en el aumento de la morbilidad cardiovascular en los países desarrollados, fueron los estudios efectuados en las décadas 60 y 70 los que claramente mostraron la relación entre hipertensión y las muertes por complicaciones vasculares en los órganos blanco: corazón, cerebro esto Para eso también les enseñaremos a los adultos que deben de darle la importancia de amar su salud que si podemos cuidarnos no confiarse de que el cuerpo no corra la probabilidad de dañarse solo porque a veces no se desarrolla la enfermedad al momento.

#### 4.- DIAGNOSTICO DEL PROBLEMA

Debido a las circunstancias que se presenta en la comunidad referente a las encuestas realizadas nos pudimos dar cuenta como el 60% de la comunidad se encuentra hipertenso donde muchos de ellos o ellas no tienen la dicha de poseer que es la hipertensión y no cuentan con un chequeo donde puedan llevar cierto control acerca de la enfermedad por expertos en la salud.

De acuerdo con los estudios sobre prevalencia y aceptando las posibilidades de error, pueden hacerse las siguientes estimaciones de casos de hipertensión por subregiones del continente, tomando como criterio un 60%de prevalencia promedio global.

Hipertensión arterial se puede clasificar de tres maneras distintas: por el nivel de lectura de la presión arterial, por la importancia de las lesiones orgánicas y por la etiología.

Los factores que controlan la presión arterial son primordialmente el gasto cardíaco y la resistencia vascular periférica total. Los mecanismos fisiopatológicos primarios que expliquen la elevación de la presión arterial en los individuos que van a desarrollar una hipertensión.

Muchos no saben a qué edad pueden estar propensos hacer hipertensos o como controlar la medida de su presión o como pueden generar cuidados pues no tienen quien los oriente o quien cuide de ellos como acompañarlos acudir con los profesionales de la salud para saber cómo equilibrar su presión, peso o cambios de alimentación para su cuerpo con esto es la finalidad del proyecto para orientar a la comunidad con información.

El 29% de las mujeres y el 37% de los hombres de 60 años padecen hipertensión

Existe una buena cantidad elevada de proporción de hipertensión en la comunidad de tectuapan sin embargo este es controlable.

Todas las personas de 30 años en adelante es recomendable medirle la presión por lo menos una vez al año.

## 5.- HIPOTESIS DE PROPUESTA

La hipertensión se define como la elevación crónica o persistente de la presión arterial por encima de los límites considerados normales o bien que el individuo este bajo tratamiento antihipertensivo.

La hipertensión constituye en la actualidad la enfermedad crónica más frecuente de la humanidad especialmente en los países o comunidades más desarrollados y adquiere su importancia porque a mayores cifras de presión arterial mayor mortalidad, y mayor mortalidad presentan los individuos afectados esto tiene lugar en todas las poblaciones en todos los grupos de edad y en ambos sexos.

Su mayor importancia epidemiológica se debe al papel como indicador de un futuro riesgo cardiovascular y cuando se asocia a unos trastornos como la obesidad, el colesterol elevado, el consumo de alcohol, el hábito de tabaquismo etc. Aumenta de forma experimental la posibilidad de padecer una complicación grave cardiaca, renal neurológica de cualquier otro órgano o región humano.

Por todo lo anterior con este trabajo de investigación se analiza el seno de una comunidad la acción como factor de riesgo cardiovascular de los lípidos plasmáticos (colesterol total, fracciones de colesterol, y triglicéridos es como la influencia sobre la hipertensión de otras variables.

Como la edad, el peso, la talla, la obesidad o los niveles de glucosa y además se denomina la correlación existente entre la fracción colesterol, y la aparición y el desarrollo de hipertensión.

## 7.- OBJETIVO GENERAL

Es conocer los problemas de hipertensión arterial que existen en la comunidad de tectuapan y que a su vez los médicos puedan llegar a una posible solución al problema y evitar que eso llegue a ocasionar la muerte de muchas personas que sufren de esa enfermedad los médicos pueden llegar a la comunidad y partir algunas platicas de como las personas pueden llevar a cabo su vida diaria y como deben ellos llevar a cabo su vida diaria y como deben ellos llevar a cabo un tratamiento sin tener problemas, como también deben evitar tener emociones grandes que en ocasiones eso les pueda evitar algún infarto o que se pongan graves.

Hay que evitar las complicaciones de la hipertensión las cuales son:

- Ataque al corazón
- Embolia cerebral
- Problemas en los riñones
- Problemas con los ojos y muerte

## 7.- OBJETIVO ESPECIFICO

Los médicos deben de poner su mejor empeño para que una persona mayor de edad pueda llevar al pie de la letra los tratamientos que les indican y el control de su salud.

Por qué se dice que las guías internacionales de hipertensión arterial han sido establecer metas ha comenzado hacer un tema de discusión y de crecientes de incertidumbres para los clínicos.

Algunos puntos de cómo se pueden ir previniendo la hipertensión son:

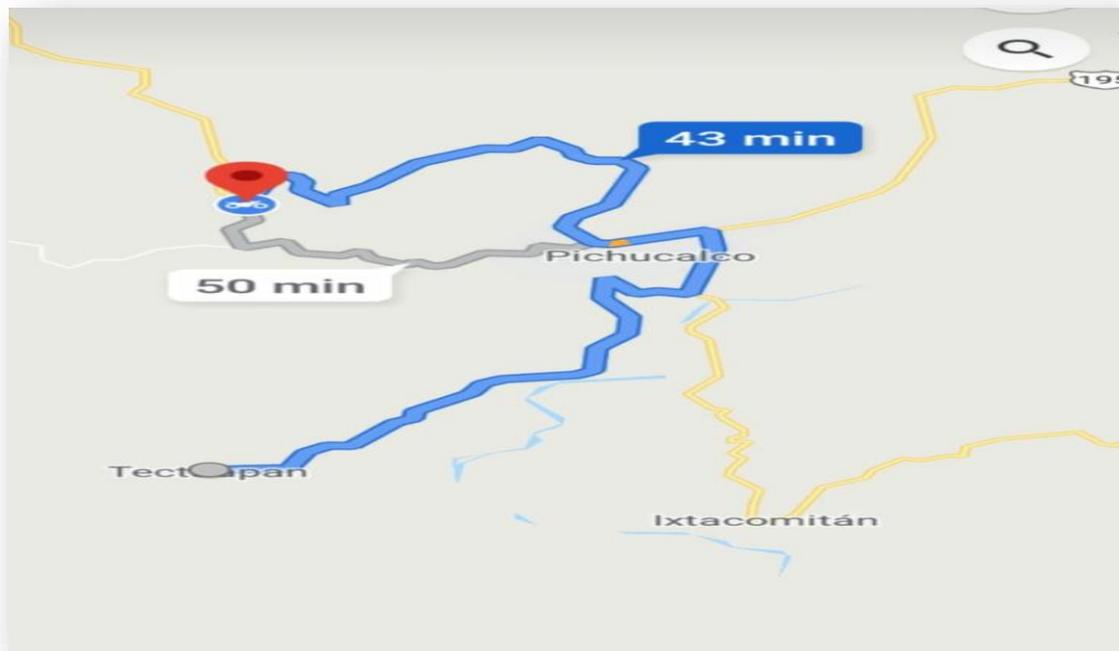
- La depresión y ansiedad: no tener sentimientos de tristeza
- Evitar el enojo
- Expresión de emociones: ya que emociones mal manejadas puede ser un obstáculo para adherir tu tratamiento a largo plazo

La autoestima: lo que yo pienso y siento sobre mí mismo.

El propósito de esto es para prevenir la hipertensión es evitar que las personas tengan emociones grandes y más evolución en su vida y evitar los problemas familiares.

## 8.- DELIMITAR LA REGION GEOGRAFICA

El Trabajo que estamos llevando a cabo de la materia de investigación básica y del área del trabajo social nos enfocamos la comunidad de tectuapan, del municipio de Pichucalco Chiapas rumbo a la carretera rumbo a Ixtacomitán Chiapas.



## 9.- MARCO TEORICO REFERNCIAL

La hipertensión en adultos mayores de 40 a 60 años de edad a como sabemos antes no existía tantos medicamentos como lo hay ahora, pero tampoco existen tantas enfermedades, pero poco a poco se fueron desarrollando y dando las enfermedades que hay en día de hoy.

Durante los primeros quince años del siglo XLX la hipertensión no fue reconocida como una enfermedad, pero después alcanza proporciones epidémicas alrededor de la mitad de causas de muertes.

La hipertensión es uno de los principales factores de riesgo para padecer enfermedad cardiovascular y falla red, que son importantes causas de mortalidad, la hipertensión es una enfermedad con alta prevalencia a nivel mundial, y esta enfermedad se da más en las personas con obesidad.

Cualquier persona puede desarrollar presión arterial, pero hay ciertos factores que aumentan el riesgo.

El prevenir la hipertensión es haciendo ejercicio regularmente y tener un peso saludable una persona con este tipo de enfermedad debe recibir atención médica regular y seguir su plan de tratamiento.

## 10.- DESARROLLO DEL TEMA:

La hipertensión en personas mayores de edad en la comunidad de tectuapan nosotros tomamos en cuenta este tema debido al descuido de las personas debido a su salud ya que ya que no toman las debidas precauciones para cuidarse de la hipertensión arterial.

Ya que los médicos tienen las debidas medidas de prevención para poder prevenir este tipo de enfermedades.

Daremos a conocer cuáles son las causas que esto ocasiona sus medidas de prevención y cómo prevenir este tipo de enfermedad.

- Esta enfermedad puede ser ocasionada por algunas condiciones propias de cada persona puede favorecer el desarrollo de la hipertensión, se les conoce como factores de riesgo que pueden ser debido al exceso de peso
- Falta de ejercicio
- Consumo excesivo de alcoholismo
- Estrés

Esto se da en las personas mayores de 60 años de edad ya que ellos deben llevar una vida frecuente para evitar algún cardiaco o la muerte.

Ya como ya se mencionaban anteriormente a los ciudadanos de tectuapan se les ha impartido pláticas y que tomen sus medidas de prevención ya que debido a eso puede evitar las enfermedades.

### 10.1.- TRATAMIENTOS COMO DEBEN LLEVARSE.

EL tratamiento debe ser individualizado y de acuerdo con el cuadro clínico ya que debe ir tomando los medicamentos al pie de la letra, mandados por su doctor.

Se dice que el medico te da una manera o una explicación de cómo puedes aprender a vivir presentando la enfermedad de hipertensión arterial ya que esto te puede ocasionar alteraciones en tu cuerpo, las emociones, los estados de ánimos, y hasta afectar las relaciones o dinámicas con tus familiares y amigos.

También debemos saber cómo llevar una buena alimentación que es lo que debemos o no comer para estar mejor. El tener una alimentación correcta el beneficio principal es

la rápida disminución de la presión y el control del peso, por lo que no se puede conseguir sin una apropiada alimentación

Para lograr con éxito la implementación del plan individual. De alimentación, se requiere, una amplia participación e información del paciente para modificar su cumplimiento y seguimiento del mismo.

Saber la cantidad y el tipo de comidas que deben tener relación con la estructura, el peso género y la actividad física que desarrolla la persona.

Principalmente deben alimentarse de frutas y verduras ya que son productos naturales y pueden evitar complicaciones al cuerpo.

Algunas recomendaciones son: ayudar a otras personas que lo requieran para reciban tratamiento.

Compartir información con personas conocidas

Acudir periódicamente a supervisión medica

Recuerde que su estado emocional puede tener efectos en su salud.

## 10.2.- HIPERTENCION ARTERIAL DE ADULTOS MAYORES

La hipertensión en adultos mayores se ha convertido últimamente en las últimas décadas en una de los problemas de salud más importantes en los países desarrollados uno de ellos la comunidad de tectuapan

Como ya se expuso en el apartado la clasificación de hipertensión arterial en una persona adulta se define como la evaluación persistente de los valores de presión por encima de los límites considerados como normales siendo estos valores iguales o superiores a 140/90mn.hg aceptándose esta clasificación por ser la que proporciona una idea más clara del incremento progresivo del riesgo comunitario conforme aumentan los niveles de presión.

Este criterio debe aplicarse a cada individuo hipertenso y también son válidos para

Personas mayores de 65 años ya que la tendencia actual es aplicar los mismos límites definitorios de hipertensión arterial del adulto a los pacientes de 65 años.

La variabilidad en el paciente anciano se ha convertido en las últimas décadas en uno de los problemas de salud mas importante en los países desarrollados este hecho se debe fundamentalmente a las siguientes razones:

La progresiva taza de envejecimiento de la comunidad mayor que 65 años, el 13% de la población es español con especial relevancia para en su grupo de los ancianos mayores de 80 años, fruto de aumento de la esperanza de vida media.

## 11.- DEFINICIONES DE VARIABLES E INDICADORES

Una variable es cada una de las características de un proyecto que puede ser cualitativa y cuantitativa.

Los indicadores deben ser fundamentales en un modelo casual y en información disponibles.

Un buen indicador debe tener la capacidad para reflejar la realidad.

Variables operacionales.

Si yo voy a medir la hipertensión arterial de un paciente la definición operacional de dicha variable debe incluir.

- Si el paciente esta parado, sentado o acostado.
- Qué tipo de esfigmomanómetro usare. (de mercurio o de aire).
- Cuantas tomas hare., y que hare con esas tomas.

### **Variable dependiente**

Definición conceptual: la hipertensión arterial se define como la evaluación mantenida de la presión arterial por encima de los límites normales.

La secretaria de salud considera la hipertensión cuando la presión arterial esta arriba de los límites de 140/90mmhg o superior en personas no tratadas con fármacos.

Definición operativa: se llama hipertensión arterial a los valores de tensión arterial (+-) a 140/90 mmhg arrojados mediante dos tomas.

Tipo de variable: Cuantitativa.

**Variables independientes**

- Edad
- Sexo
- Tiempo de evolución de Hipertensión Arterial
- Antecedentes de otra enfermedad Crónico – Degenerativa.
- Tiempo de evolución de tratamiento farmacológico.

## 12.- INTERVENCIÓN DEL TRABAJADOR SOCIAL Y SOLUCIÓN DE LA PROBLEMÁTICA.

Uno de los hechos a los que se enfrenta el Trabajo Social es cada vez mayor complejidad de los problemas sociales en los que este debe intervenir, y que han exigido la concurrencia de conocimientos cada vez más amplios y especializados, con la creencia de que este saber permitirá facilitar su mejora y resolución. Si bien ha permitido integrar teorías, técnicas e instrumentos de otras disciplinas en el Trabajo Social, no ha acabado de ofrecer un marco válido para trabajar eficazmente con la complejidad, sin exigir la adscripción de una u otra corriente teórica específica.

### 12.1.- Funciones

- Tener un plan de trabajo con respecto al problema de hipertensión arterial de la población.
  
- Tener listado de pacientes para hacerles visitas domiciliarias.
  
- Elaborar gráficos o proyecciones para dar exposiciones alusivas a los cuidados de H/A.
  
- Tener direcciones y teléfonos del grupo de crónicos degenerativos.
  
- Participar en promoción de la salud.
  
- Asesoramiento de la población H/A.
  
- Colaborar con los compañeros médicos.

- Darles a conocer el plato del buen comer.

## 12.2.- Responsabilidad.

- ✓ Vigilar la asistencia y el comportamiento ordenado del usuario durante las actividades de la unidad médica.
- ✓ Colaborar con todo el personal médico para poder orientar en el tratamiento adecuado del paciente.
- ✓ Cuidar y emplear el material adecuado para el desempeño de sus labores.
- ✓ Informar oportunamente al hipertenso sobre las disposiciones que tome el personal directivo.
- ✓ Presentar la información y desarrollo de sus funciones.
- ✓ Cumplir con las órdenes dirigidas por sus superiores.



### 13.- CONCLUSIÓN

Nuestro proyecto está basado en la atención primaria de la salud en la comunidad de tectuapan, del municipio de Pichucalco, Chiapas. En donde se explica los problemas y prevención de un hipertenso, como crónico degenerativo se le llama a esta patología que afecta a la población en general esto por una mal alimentación que es un factor de riesgo ya que por la obesidad podemos adquirir que nuestros parámetros de la tensión arterial sean alterados.

Por eso en este proyecto nos dedicamos a servir a la población de una manera social como indica nuestro trabajo y a lo que nos vamos a dedicar como trabajador social.

Explicamos ampliamente los cuidados como prevención para no distorsionar nuestra salud, invitamos a que la persona conozca el plato del buen comer, comiendo sano y saludable evitamos que la hipertensión sea parte de nuestra vida cotidiana.

Podemos soñar con una vida saludable a pesar de ser hipertenso si se lleva un tratamiento adecuado y una vida saludable alimentándonos sanamente.

## 14.- REFERENCIAS

Fuentes bibliográficas.

William. Dr. House j.s (1991) stress, social, control and epidemiologica.

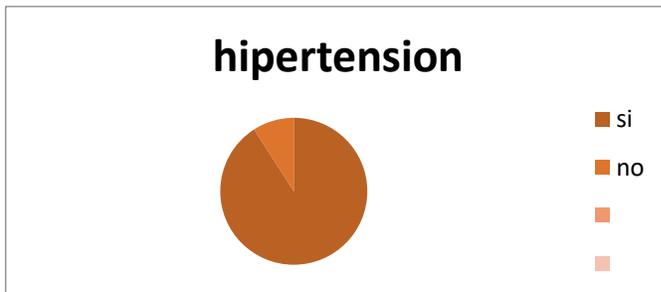
Fernández E. (2003) factores de riesgos e intervenciones fisiológicas efectivas en los trastornos cardiovasculares.

Hipertensión “guía para pacientes”. Cenaprece. Salud.gob.mx

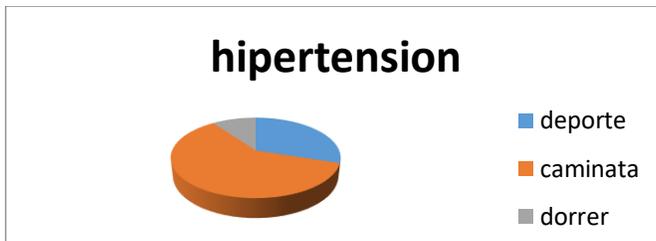
## 15.- ANEXOS

1. ¿para medir la presión arterial debe guardar reposo el paciente?
2. Si, porque es reposo es previo es parte de las condiciones establecidas en los protocolos.
3. ¿es normal que la PA tienda a subir cuando hay una activación física?
4. Si es normal pero no está contra indicado en un hipertenso hacer activación física.
5. ¿hasta qué valor bajar la presión arterial.?
6. Por debajo de 140/90mm hg
7. cuándo considerar a un hipertenso.
8. Qué relación existe entre la obesidad e hipertensión
9. en un paciente hipertenso se puede suspender los medicamentos.
10. en qué brazo se debe tomar la presión arterial.
11. es mejor tomar la presión arterial sentado, parado o de que manera se pueda tomar?
12. cuales son los síntomas de hipertensión.
13. ¿Por qué la presión arterial alta aumenta el riesgo de ataque cerebral?
14. ¿Cómo puede controlar la hipertensión alta?
15. ¿Cuál es su presión arterial normal
16. ¿Qué medicamentos toma para la PA?
17. ¿ha estado comiendo y bebiendo normalmente?
18. ¿ha tenido otro tipo de enfermedad aparte de la hipertensión?
19. ¿se ha desmayado o presenta mareos al pararse o sentarse después de estar acostado?
20. ¿Qué otros tipos de síntoma tiene?
21. ¿Qué tipo de dieta lleva?
22. ¿Cuántas veces come al día?
23. ¿cada cuánto se debe de tomar la presión?
24. ¿puede estar consiente durante la RCP?
25. ¿Cuántas veces a la semana consumes comidas rápidas?
  - todos los días
  - 3-4 veces a la semana
  - 1-2 veces a la semana
  - no consumo comida rápida
26. 27 ¿consumes bebidas alcohólicas?

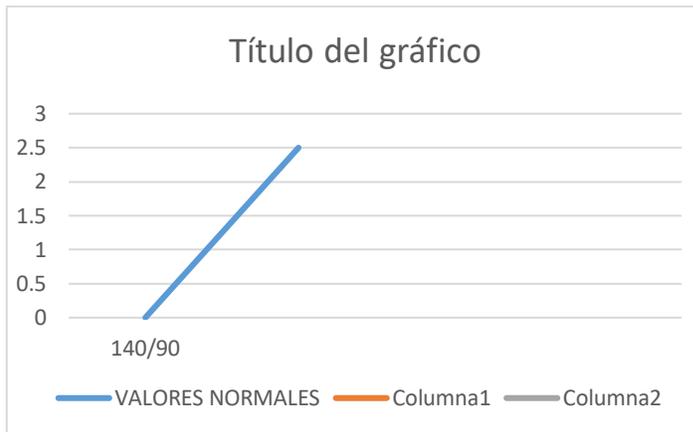
1.- ¿para medir la presión arterial debe guardar reposo el paciente?



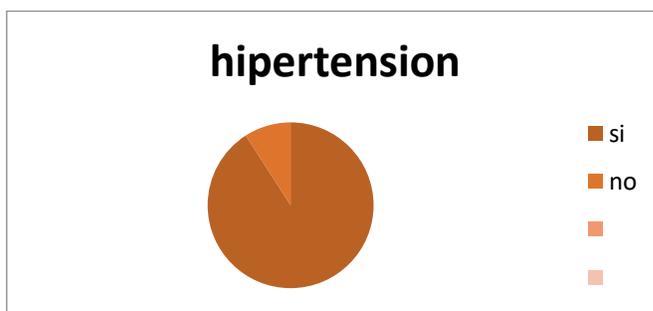
2.-¿es normal que la PA tienda a subir cuando hay una activación física?



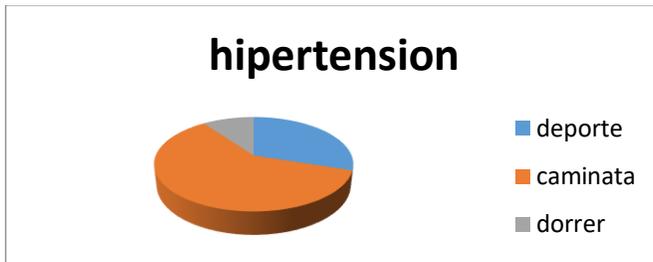
3.-¿ hasta que valor bajar la presión arterial.?



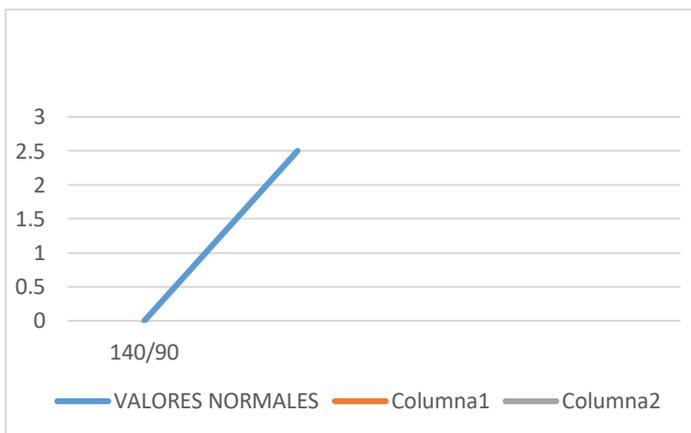
4.- ¿para medir la presión arterial debe guardar reposo el paciente?



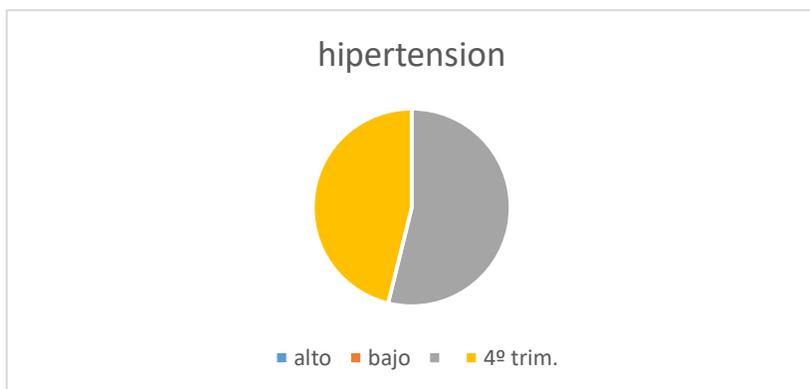
5.-¿es normal que la PA tienda a subir cuando hay una activación física?



6.-¿hasta qué valor bajar la presión arterial.?



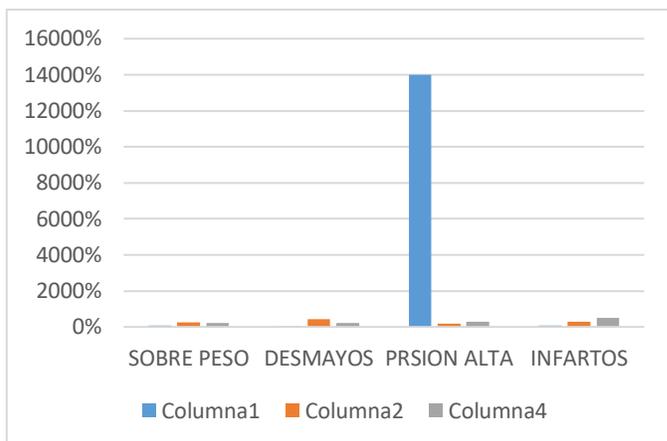
7.- ¿cuándo se considerar una persona con hipertensión?



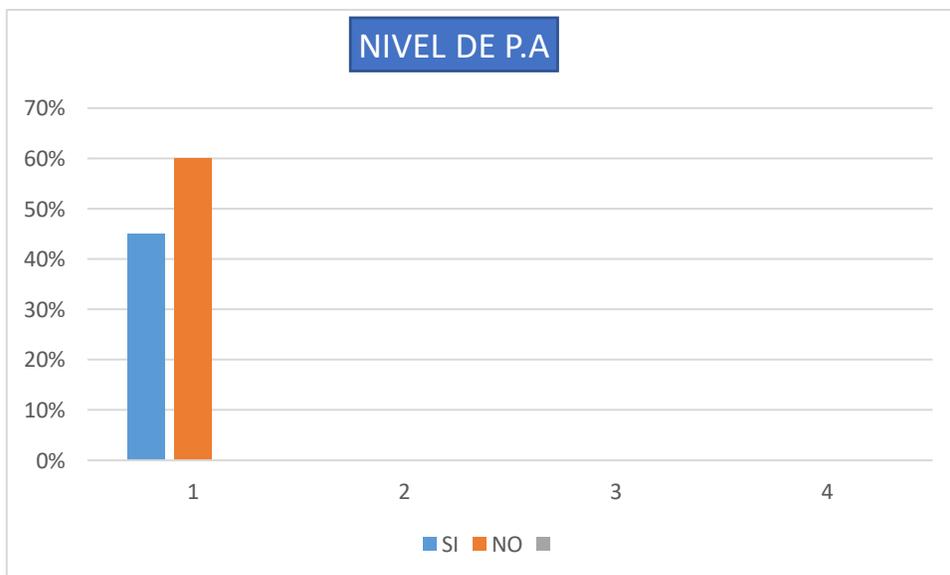
8.- ¿Cuántas veces a la semana consumes comidas rápidas?



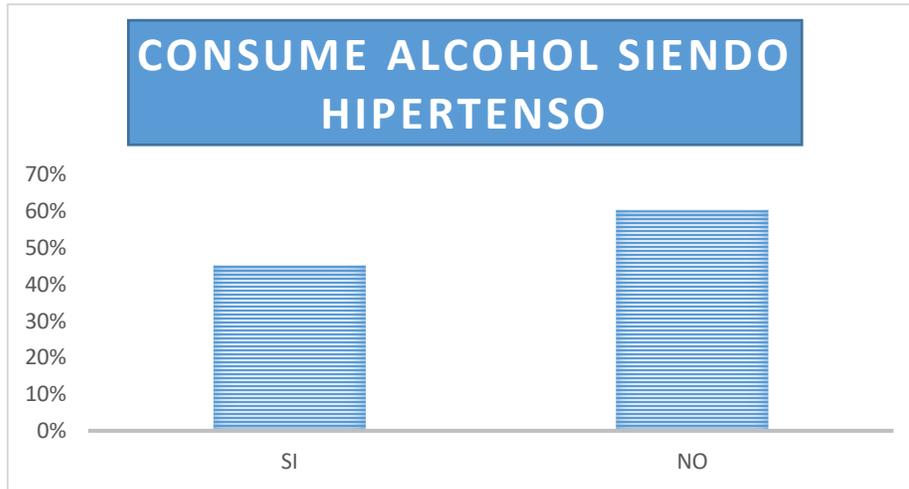
### 9. ¿Qué otros tipos de síntoma tiene?



### 10.- ¿Cuál es su nivel de la P/A?



11.-¿Consume bebidas alcohólicas?



## 15.1.- ANEXOS DE EVIDENCIA DONDE SE ENCUESTARON A PERSONAS CON HIPERTENSIÓN

