



Tema: Hipertensión Arterial

Nombre del Alumno (a): López Jiménez José Ediberto

Asignatura: taller de elaboración de tesis

Nombre del profesor: María del Carmen Cordero

Grado: 9°

Grupo: "A"

Licenciatura en enfermería

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 De Abril de 2020.

PASIÓN POR EDUCAR

AGRADECIMIENTOS

CAPITULO I PROTOCOLO DE INVESTIGACION

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La hipertensión arterial es un problema muy grave para la salud que afecta a los adultos, principalmente en edad de los 40 años en adelante, ser hipertenso o tener la presión alta o baja causa diferentes patologías como enfermedades cardiovasculares.

Este padecimiento se ha convertido en un problema de salud pública altamente prevalente, requiriéndose cada vez mayor difusión de su conocimiento a nivel poblacional, ya que la mayoría de las personas no se cuidan y no toman algunas medidas para que no padezcan de la presión arterial ya sea alta o baja y así evitar que se vuelvan hipertensos.

Es común que en los centros de salud en el área de consulta externa, se observen casos con pacientes que presentan diferentes parámetros de presión alta o baja y como consecuencia que en un tiempo determinado sean diagnosticados como hipertensos. Problemática identificada en la clínica de la Ranchería la Esperanza, municipio de las Margaritas, Chiapas, donde frecuentemente las personas asisten a consultas médicas en el horario de la mañana y se ha identificado que ya existen casos de hipertensión arterial, debido a un inadecuado control de los parámetros normales de la presión arterial.

¿Cómo lograr concientizar a los pacientes de la clínica de salud de la Ranchería la Esperanza, municipio de las Margaritas, Chiapas, para que tomen las medidas preventivas y llevar un control adecuado de los parámetros normales de la presión arterial?

1.2 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

- 1- De qué modo influye el factor genético en la Hipertensión Arterial?
- 2- ¿cómo se puede prevenir y determinar la enfermedad desde los primeros años de vida?
- 3- ¿Qué consecuencias puede provocar la Hipertensión arterial si no se trata a tiempo?

1.3 OBJETIVOS

OBJETIVOS GENERALES

- Proporcionar una guía para los cuidados generales y un control adecuado para el paciente con hipertensión arterial.

• OBJETIVOS ESPECIFICOS

Proporcionar orientación a las personas con hipertensión arterial en el conocimiento, aceptación y control de la enfermedad.

- Explicar la información relacionada con el diagnóstico y evolución de la hipertensión arterial.
- Programar un plan de atención integral que incluya indicaciones farmacológicas para el tratamiento del paciente.
- Analizar la importancia de los elementos psico-emocionales en la salud del paciente.

1.4 JUSTIFICACIÓN

Mediante este trabajo quiero dar a conocer todo lo relacionado con la hipertensión arterial como también en qué consiste, causa y síntomas por lo cual en el desarrollo de este tema lo daremos a conocer de una manera muy específica.

El tema de la hipertensión arterial es muy importante porque puede aparecer a cualquier edad y traer consigo una serie de complicaciones.

El presente proyecto es realizado con el fin de determinar de qué manera incide la Hipertensión Arterial en las personas adultas de la Ranchería La Esperanza, Municipio de las Margaritas, Chiapas, así como conocer las causas y efectos de esta patología, reconociendo lo más significativo de esta dolencia y cómo prevenirla, en caso de que la padezca.

La realización de esta investigación constituye un beneficio para todos los seres humanos, para formar conciencia en los individuos y contribuir a la sociedad de manera eficaz, en la solución de esta problemática, como tal es el caso de la Localidad Ranchería La Esperanza, Municipio de las Margaritas, Chiapas.

1.5 HIPOTESIS

Un autocuidado y control adecuado evitará complicaciones para las personas, en el proceso de concientización de su enfermedad mostrándoles alternativas de cuidado que tienen para darle solución a sus problemas y al proceso de concientización de su enfermedad.

Las recomendaciones nutricionales que se dan en el medio de salud y como futuros enfermeros para el buen control de la presión arterial en adultos que asisten al centro de salud de la Localidad Ranchería la Esperanza, Municipio de las Margaritas, Chiapas son:

- Tener peso ideal
- Disminuir el consumo de sodio (sal)
- Evitar el alcohol, cafeína
- Evitar el consumo de grasa
- Sedentarismo
- Disminuir estrés

1.6 MARCO METODOLOGICO.

ENFOQUE DE INVESTIGACION.

Considero que la hipertensión arterial es un enfoque de investigación cuantitativo. Las complejidades de la hipertensión arterial como variable se derivan de diferentes formas de clasificarla, medirla y graficarla. También del número de mediciones y el momento evolutivo de la enfermedad, de sus causas y asociaciones.

La investigación sobre hipertensión arterial exige que en el diseño se prevea que sus variables internas y externas a la Hipertensión Arterial serán valoradas. Así como la validez y confiabilidad de las utilizadas y tomar esos elementos en cuenta durante la discusión de sus resultados para que las conclusiones y recomendaciones sean coherentes.

Lo importante no es cuantificar o distribuirla en clasificaciones sino comprender y explicar las estructuras, para ello se utiliza esencialmente técnicas basadas en el lenguaje, como puede ser la entrevista, el análisis del lenguaje, historia de vida.

DISEÑO DE INVESTIGACION

La hipertensión arterial se ha convertido en un método de investigación no experimental porque nosotros como estudiantes y promotores de salud nos hemos dado cuenta que en la Localidad de la Ranchería La Esperanza, Municipio de las margaritas, Chiapas, se trata más sobre el buen control y manejo de la hipertensión siendo que constantemente asistan a sus citas médicas en caso de que el médico de la clínica los mande a llamar, ya que estos datos que nos brinda el estetoscopio y el baumanometro, en algunos casos con el digital nos brinda los parámetros reales o aproximados a la presión arterial de las personas los cuales son medibles.

ALCANCE DE LA INVESTIGACION.

Tomando en cuenta que la presión arterial es una medición de la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre a su cuerpo, he decidido y comentado que la Hipertensión Arterial es descriptivo y explicativo en la manera que nosotros como enfermeros al momento que ingresa un paciente a recibir atención médica podemos denotar si tiene la presión alta o baja, cuáles son sus síntomas y físicamente como se presenta.

TECNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACION.

La tensión arterial es, desde el punto de vista físico, expresión de la presión del fluido sanguíneo sobre un área de la pared arterial.

Su medición se realiza a través de diversos instrumentos. Los esfigmomanómetros deben estar calibrados, controlados y en buen estado con vistas a mejorar la calidad de la medición. Las condiciones de la medición deben ser precisadas y todos esos elementos deben ser descritos en el acápite de métodos de una investigación.

Análisis aparte merecen los diagnósticos de HTA por encuestas al paciente o familiar y la revisión de historias clínicas. Ambos en diferente medida, exponen al investigador a errores de clasificación y en consecuencia en la valoración de asociaciones entre variables.

INTRODUCCION

El siguiente trabajo se presenta con la finalidad de ser una guía en trabajos de la investigación y en el proceso de la elaboración de tesis por tal motivo hemos decidido hablar sobre el tema de hipertensión arterial, consideramos que es un tema de mucha importancia, para los enfermeros, pacientes y demás.

Se ha convertido en un problema de salud pública altamente prevalente, requiriéndose cada vez mayor difusión de su conocimiento a nivel poblacional, ya que la mayoría de la personas no se

cuidan y no toman algunas medidas para que no padezcan de la presión arterial ya sea alta, baja y así evitar que se vuelvan hipertensos.

Es muy importante saber interpretar las lecturas que proporciona el medidor de tensión, teniendo en cuenta cuáles son los valores normales de la presión arterial.

Considero que este, es un material de mucho apoyo por que se pretende unificar y facilitar para mí como estudiante en cuanto al tema.

El presente trabajo tiene como objetivo analizar el problema de la hipertensión arterial, la enfermedad crónica más frecuente en el mundo y que más contribuye a la mortalidad, centrando el estudio en la importancia de la prevención y el papel en ello de los profesionales de la salud.

Temas

- **Qué es la Hipertensión Arterial?**
- Síntomas de la hipertensión arterial
- Causas de la hipertensión arterial
- Complicaciones de la hipertensión arterial
- Tratamiento de la hipertensión arterial

¿QUE ES LA HIPERTENSION ARTERIAL?

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. Cuanta más alta es la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear.

Una de las características de esta enfermedad es que no presenta unos síntomas claros y estos pueden tardar mucho tiempo en manifestarse. Sin embargo, constituye el factor de riesgo cardiovascular más prevalente.

En la actualidad, las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de mortalidad en España. La hipertensión es una patología tratable, pero su falta de control puede desencadenar complicaciones graves, como infarto de miocardio, insuficiencia cardíaca o ictus.

Las primeras consecuencias de la hipertensión las sufren las arterias, que se endurecen a medida que soportan la presión arterial alta de forma continua, se hacen más gruesas y puede verse dificultado al paso de sangre a través de ellas. Este daño en las paredes de los vasos sanguíneos favorece que se depositen colesterol y triglicéridos en ellas, por eso lo que hace que la hipertensión sea un de riesgo muy importante para el desarrollo de arterioesclerosis.

SINTOMAS.

- Respiración corta
- Sudoración
- Pulso rápido o lento
- Sonido de zumbido en los oídos
- Dolor de cabeza (Cefalea)
- Mareos
- Alteraciones visuales
- Vomito
- Palidez

CAUSAS

- **Pérdida de elasticidad de las arterias.** La presión dentro de las arterias puede aumentar el grosor de las células musculares que tapizan las paredes de las arterias. Este aumento del grosor, reduce la luz vascular, es decir, hace más estrechas las arterias.

- **Hipertrofia y dilatación del corazón.** La hipertensión obliga al corazón a trabajar con más intensidad. Como todo músculo con sobrecarga, el corazón aumenta su grosor. Es lo que llamamos hipertrofia. En fases avanzadas de la HTA, no sólo se halla hipertrofiado sino que además aumenta su tamaño, es decir se dilata. Cuanto más dilatado se halla, menos capaz es de mantener el flujo sanguíneo adecuado. Cuando esto sucede, el corazón ha comenzado a fallar y entonces debemos hablar de insuficiencia de causa hipertensiva.
- **Daño renal.** La hipertensión prolongada puede dañar los riñones si las arterias que los riegan se ven afectadas.
- **Daño ocular.** La hipertensión puede generar rupturas en los pequeños capilares de la retina del ojo, ocasionando derrames. Este problema se denomina «retinopatía».

COMPLICACIONES

La presión excesiva en las paredes arteriales causada por la presión arterial alta puede dañar sus vasos sanguíneos, así como los órganos de su cuerpo.

Cuanto mayor sea su presión arterial y cuanto más tiempo no se controla, mayor será el daño.

La presión arterial alta incontrolada puede conducir a:

Ataque al corazón. La presión arterial alta puede causar endurecimiento y engrosamiento de las arterias (aterosclerosis), lo que puede conducir a un ataque cardíaco.

Accidente vascular cerebral. Cuando la arteriosclerosis afecta a los vasos del cerebro, puede ocurrir un bloqueo de sangre a alguna parte del cerebro por una estrechez o un coágulo (trombosis cerebral), o una rotura de un vaso (hemorragia cerebral).

Todo ello es mucho más frecuente en hipertensos, y el riesgo disminuye al tratar la HTA.

Aneurisma. El aumento de la presión arterial puede hacer que los vasos sanguíneos se debiliten y se abomben, formando un aneurisma. Si un aneurisma se rompe, puede ser mortal.

Insuficiencia cardíaca. Para bombear la sangre contra la presión más alta en sus vasos, el músculo del corazón se engrosa.

Eventualmente, el músculo engrosado puede tener dificultad para bombear suficiente sangre para satisfacer las necesidades de su cuerpo, lo que puede conducir a insuficiencia cardíaca.

Vasos sanguíneos debilitados y estrechados en sus riñones. Esto puede impedir que estos órganos funcionen normalmente.

La quinta parte de la sangre bombeada por el corazón va a los riñones.

Estos filtran los productos de deshecho y ayudan a mantener los valores químicos adecuados.

También controlan el balance de ácidos, sales, y agua.

TRATAMIENTO

Cambiar el estilo de vida es muy importante en el control de la presión arterial alta. El médico puede recomendar los siguientes cambios en el estilo de vida:

- Llevar una dieta con menos sal saludable para el corazón
- Realizar actividad física regular
- Mantener un peso saludable o perder peso si tienes sobrepeso u obesidad
- Limitar la cantidad de alcohol que consumes

Sin embargo, en ocasiones los cambios en el estilo de vida no son suficientes. Además de la dieta y el ejercicio, es posible que el médico recomiende medicamentos para bajar la presión arterial.

El valor objetivo del tratamiento para la presión arterial depende del estado de salud que tengas.

El valor objetivo del tratamiento para la presión arterial debería ser inferior a 130/80 mm Hg si presentas lo siguiente:

- Eres un adulto saludable de 65 años en adelante
- Eres un adulto saludable menor de 65 años con un riesgo del 10 por ciento o más de desarrollar enfermedades cardiovasculares en los próximos 10 años
- Tienes enfermedad renal crónica, diabetes o enfermedad de las arterias coronarias

Aunque 120/80 mm Hg o menos es el valor objetivo ideal para la presión arterial, los médicos no saben con certeza si necesitas un tratamiento (medicamentos) para alcanzar ese nivel.

Si tienes 65 años en adelante, y el consumo de medicamentos produce una presión arterial sistólica más baja (inferior a 130 mm Hg), no se deberán cambiar los medicamentos a menos que causen efectos negativos en la salud o la calidad de vida.

La categoría de medicación que receta el médico depende de tus mediciones de presión arterial y tus otros problemas médicos. Si trabajas con un equipo de profesionales médicos capacitados en ofrecer un tratamiento para la presión arterial alta, es de gran ayuda desarrollar un plan de tratamiento personalizado.

Medicamentos para tratar la presión arterial alta

- **Diuréticos de tiazida.** Los diuréticos son medicamentos que actúan sobre los riñones para ayudar al cuerpo a eliminar el sodio y el agua y, de este modo, reducir el volumen de sangre.

A menudo, los diuréticos de tiazida son la primera opción, pero no la única, de medicamentos utilizados para tratar la presión arterial alta. Los diuréticos de tiazida incluyen la clortalidona, la hidroclorotiazida (Microzide) y otros.

Si no estás tomando diuréticos y sigues teniendo presión arterial alta, habla con el médico acerca de agregar o reemplazar un medicamento que actualmente tomas por algún diurético. Los diuréticos o los bloqueadores de los canales de calcio pueden funcionar mejor en las personas con antepasados africanos y en los adultos mayores que los inhibidores de la enzima de conversión de la angiotensina por sí solos. Un efecto secundario común de los diuréticos es el aumento de la micción.

- **Inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina.** Estos medicamentos, como el lisinopril (Zestril), el benazepril (Lotensin), el captopril (Capoten) y otros, ayudan a relajar los vasos sanguíneos al bloquear la formación de una sustancia química natural que los estrecha. Las personas con una enfermedad renal crónica pueden beneficiarse de usar como medicamento un inhibidor de la enzima convertidora de angiotensina.
- **Bloqueadores del receptor de la angiotensina II.** Estos medicamentos ayudan a relajar los vasos sanguíneos al bloquear la acción, y no la formación, de una sustancia química natural que los estrecha. Los bloqueadores de los receptores de la angiotensina II comprenden el candesartán (Atacand), el losartán (Cozaar) y otros. Las personas con una enfermedad renal crónica pueden beneficiarse de usar como medicamento un bloqueador de receptores de la angiotensina II.
- **Bloqueadores de los canales de calcio.** Estos medicamentos, que incluyen el amlodipino (Norvasc), el diltiazem (Cardizem, Tiazac u otros) y otros, ayudan a que se relajen los músculos de los vasos sanguíneos. Algunos pueden disminuir la frecuencia cardíaca. Los bloqueadores de los canales de calcio quizás funcionen mejor que los inhibidores de la enzima convertidor de angiotensina por sí solos para las personas con antepasados africanos y las de mayor edad.

Fuentes bibliográficas

OMS. (2002). hipertensión arterial guía para pacientes. 23 de enero del 2004, de Programa Mundial de Acción en Salud Mental Sitio web: Disponible en:
http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/pasm_intro.pdf

(OMS, 2002)

(DRA. FERNANDEZ)

Dra. Blanca Estela Fernández, D. V. (s.f.).

DRA. FERNANDEZ, B. D. (s.f.). *HIPERTENSION ARTERIAL*. Av. Benjamín Franklin 132
Col. Escandón 2da. Sección: 2da. Edición.

OMS. (23 de Enero de 2002).

http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/pasm_intro.pdf. Obtenido de hipertension arterial