



Hipertensión Arterial



HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Nombre de alumno(a): Norma Ramirez García

Nombre del profesor(a): Lic. María Del Carmen Cordero

**Nombre del trabajo: Trabajo documental-
protocolo de investigación**

Carrera: Lic. Enfermería.

Materia: Taller de elaboración de Tesis

Grado: 9°

Grupo: D

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de Abril de 2020.

DEDICATORIA

TABLA DE CONTENIDO:

INTRODUCCIÓN.....	6
CAPITULO I.- PROTOCOLO DE INVESTIGACION	8
HIPERTENSIÓN ARTERIAL	8
PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN.....	9
OBJETIVO GENERAL:.....	9
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	10
JUSTIFICACIÓN.....	10
HIPÓTESIS	11
ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	11
DISEÑO DE INVESTIGACIÓN (EXPERIMENTAL O NO EXPERIMENTAL)	11
DEFINICIÓN DEL ALCANCE DE INVESTIGACIÓN:	12
Experimental	12
EXPLORATORIO	12
Explicativo:	12
TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN	13
TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	14
Observación sistemática, regulada o controlada	14
INTEGRANTES DE EQUIPO:.....	15

INTRODUCCIÓN

La Hipertensión Arterial (HA) es una enfermedad crónica con alta prevalencia, cuyas complicaciones se pueden evitar si se mantienen cifras óptimas de presión sanguínea, es por eso que la adhesión al tratamiento es un pilar fundamental para el mantenimiento del estado de salud de estos pacientes. Se caracteriza principalmente por los niveles altos de presión arterial, la cual se considera como la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias, cuando se presentan valores a nivel sistólico por encima de 140 mmHg y diastólica mayor a 90 mmHg.

Se encuentra asociada con las alteraciones en distintos órganos como el corazón, el riñón y el encéfalo; así mismo se asocia con alteraciones en el metabolismo causando una variación en los procesos catabólicos.

La investigación de esta problemática social se realizó por el interés de conocer el por qué esta patología suele ser tan común entre los adultos, tal es el caso en el barrio de San Fermín, La Independencia Chiapas, donde se llevara a cabo nuestra investigación de dicha patología antes mencionada, con el fin de obtener datos más certeros a nuestra duda, y profundizar más en el tema, para llevar a cabo pequeñas campañas, dando a conocer las desventajas de la misma y así también las ventajas de tener una buena alimentación, siempre teniendo en cuenta si hay o no antecedentes genéticos.

La intención de nuestra investigación en el lugar mencionado, es promover los cuidados generales e indispensables, para poder llevar a cabo un control adecuado, con ello identificar quienes padecen esta patología, y poder concientizar de manera general a los habitantes de este barrio, sobre lo importante que es tener una dieta saludable y sobre todo balanceada, trataremos de implementar la activación física con pequeñas repeticiones, o sesiones pequeñas de ejercicios, de manera que pueda ser posible practicarlo en casa, o en otros casos se implementarían series sencillas adecuándolo a la capacidad de cada persona.

Aunque no existen causas específicas que ocasionan esta patología, sin embargo, existen determinados factores que pueden incrementar el riesgos de padecerla, ya que en muchos casos pueden existir antecedentes genéticos dentro de la familia, o de igual

manera, provocarlo en nosotros mismos a través del consumo excesivo de alcohol, de sales, el tabaco, la obesidad, así como también el estrés o la falta de ejercicio.

Con toda la información recaudada, llevaremos a cabo nuestro protocolo de investigación, paso a paso, describiendo cada apartado de manera que el lector pueda entender lo que aquí se redacta.

CAPITULO I.- PROTOCOLO DE INVESTIGACION

- 1.1 Planteamiento del problema
- 1.2 Preguntas de investigación
- 1.3 Objetivos
- 1.4 justificación
- 1.5 Hipótesis
- 1.6 Metodología (Marco metodológico)

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Actualmente el ser humano presenta alteraciones en el funcionamiento del cuerpo causadas por diferentes enfermedades que se pueden evitar, pero que al no manifestar síntomas evidentes, lo que se conoce en el argot popular como “enfermedades silenciosas”, no se toman las medidas preventivas adecuadas.

Estas enfermedades se conocen como crónicas y la HA es una de ellas debido a que su progresión es lenta, no se conoce lo que la ocasiona ni tampoco se tiene una cura específica, por eso el presente trabajo busca entender cómo la HA afecta el funcionamiento del cuerpo.

Se sabe que la hipertensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre, resultado de la función de bombeo que tiene el corazón. Se dice que una persona tiene hipertensión arterial, cuando la presión sistólica es igual o mayor a 140 mm Hg y la presión diastólica es igual o mayor de 90 mm Hg.

La hipertensión arterial suele ser una enfermedad muy común entre los adultos, tal es el caso del barrio San Fermín, La Independencia Chiapas donde generalmente muchas personas presentan dicha patología y no saben.

Esta puede ir evolucionando sin poder manifestar ningún tipo de síntoma, lo cual si llegara a presentarlo, los más comunes son: vértigo, dolor de cabeza y diaforesis, por lo que si este se llegara a agravar, puede ocasionar hasta la muerte; esta enfermedad es conocida también como “el asesino silencioso”, esto indica que se puede tener

hipertensión y no sentir ninguna de sus manifestaciones y que además son inespecíficas.

La hipertensión aun sin síntomas, el daño aún se sigue produciendo, desarrollando complicaciones, aumentando aún más el riesgo de problemas de salud, entre ellas:

- El ataque cardiaco.
- Accidente cerebrovascular.

La presión arterial alta, por lo general se desarrolla en el transcurso de los años y afecta a la población adulta.

Si la hipertensión se detecta a tiempo, puede ser controlada, entre ellas llevar una alimentación correcta es fundamental pero la mayoría de las personas no lo saben.

¿Porque pueden padecerla y no saberlo?

Porque presenta síntomas inespecíficos que pueda confundirse con alguna otra patología.

PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

1. ¿Cuántas personas del barrio de San Fermín, de la independencia Chiapas padecen de hipertensión arterial?
2. ¿Cuáles son los hábitos alimenticios que tiene los habitantes del barrio de San Fermín, de la independencia Chiapas de riesgo para presentarla?
3. ¿Cuáles serían las estrategias de comunicación más efectivas, para concientizar a los pobladores del barrio de "" sobre cómo llevar un control adecuado de hipertensión arterial.

OBJETIVO GENERAL:

- Promover los cuidados generales e indispensables a los habitantes del barrio San Fermín para llevar un control adecuado de la hipertensión arterial.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- ☞ Identificar personas que viven en el barrio San Fermín, de la Independencia Chiapas que padezcan la patología.
- ☞ Concientizar a los habitantes del barrio San Fermín, de la independencia Chiapas de la importancia de llevar a cabo una dieta saludable, así como fomentar la activación física.
- ☞ Proponer hábitos saludables para el control adecuado de la patología.

JUSTIFICACIÓN

Este trabajo se realizará con el fin de conocer y describir la hipertensión arterial debido a que es una enfermedad crónica que afecta a una gran variedad de personas, se busca también tener un conocimiento a profundidad de esta enfermedad consultando los factores que la pueden ocasionar, el daño que causa a nivel celular y cuál es el tratamiento adecuado.

Controlar la Hipertensión Arterial significa controlar el riesgo de Enfermedad Coronaria, Accidente Cerebrovascular, mejorar la expectativa de vida en la edad adulta, con énfasis en la calidad de la misma, y sobre todo, una ganancia efectiva de años de vida saludables.

El control de la Hipertensión es sin embargo un proceso complejo y multidimensional cuyo objetivo debe ser la prevención primaria, la detección temprana y un tratamiento adecuado y oportuno que prevenga la aparición de complicaciones. La detección temprana se fundamenta en la posibilidad de la población de acceder a la toma de presión arterial, a la intervención no farmacológica de los factores de riesgo, y farmacología de la Hipertensión Arterial, que según los grandes estudios han demostrado un mayor beneficio en la reducción de accidentes cerebrovasculares, y cardiopatías coronarias.

Es necesario saber cómo la hipertensión va afectando a través del tiempo la vida de las personas y generando otras complicaciones (patologías) sin que vaya reflejando

algún síntoma específico. Hay que valorar los riesgos que presenta tener este tipo de enfermedad, que la causa y como la podemos controlar, llevando una vida saludable y corrigiendo algunos hábitos alimenticios, promover el ejercicio y poder ser constantes en revisiones médicas.

Hay que prevenir a las personas sobre esta enfermedad silenciosa y que si la presentan hay que tratar de controlarla a tiempo.

HIPÓTESIS

No existe una causa específica para que se produzca la hipertensión. Sin embargo, hay determinados factores que incrementan el riesgo de sufrirla como los antecedentes familiares, la obesidad, el consumo elevado de sal, el alcohol, el tabaco, el estrés o la falta de ejercicio.

ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

El presente método es cuantitativo, ya que podremos determinar si existe una unión estadística, y así saber cuántas personas padecen dicha patología y quiénes la padecen pero no saben, así también saber cuántas personas comen saludable y tienen alguna actividad física.

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN (EXPERIMENTAL O NO EXPERIMENTAL)

No existe causa específica para que se produzca la hipertensión arterial pero si seguimiento de algún tratamiento y los que aún no saben que pueden ser propensos a dicha patología , que con el tiempo a no ser detectado podría causar daños, así mismo dar a conocer los cuidados y puedan tomar medidas para su bienestar.

DEFINICIÓN DEL ALCANCE DE INVESTIGACIÓN:

Debido al estudio de cumpliendo con los objetivos fijados

Experimental

Por qué manipula tratamiento para observar sus efectos sobre otras variables como por ejemplo: sobre la hipertensión se utiliza la saralasin un bloqueador competitivo con el propósito de incrementar el flujo sanguíneo y la tasa de filtración glomerular para estudiar sus posibles consecuencias.

EXPLORATORIO

Se define a la presión arterial como la fuerza ejercida por la sangre contra cualquier unidad de área de la pared del vaso. La presión arterial, refleja la eyección rítmica de la sangre desde el ventrículo izquierdo hacia la aorta. La hipertensión arterial es una enfermedad cardíaca que se produce por varios factores uno de ellos es la mala alimentación, por ello cada día hay más personas con esta patología que es muy peligrosa ya que en casos provoca la muerte si no se la trata a tiempo, Es por esta razón que la presente investigación revela la problemática existente en las personas del Barrio San Fermín La Independencia Chiapas donde se puede determinar la problemática.

Por medio de esta investigación, se pretende conocer la incidencia de la hipertensión arterial en estas personas.

Explicativo:

La hipertensión es un problema de salud pública, posiblemente el de mayor importancia en el mundo entero, que requiere la atención de todo aquel que se preocupe por la salud. Acerca del tratamiento, éste deberá ser profiláctico y de vigilancia en el sujeto en riesgo, y muy activo y perseverante en el hipertenso conocido.

De la misma manera se promoverán los siguientes cuidados para todas aquellas personas que padezcan dicha patología presentada.

La dieta mediterránea se considera la opción más saludable para este fin. En todos los hipertensos se recomienda una restricción moderada de sal, especialmente en individuos ancianos.

El ejercicio moderado y ajustado a cada individuo debe ser la herramienta para combatir el sedentarismo y la obesidad, con una media de 30 minutos de actividad aeróbica diaria (andar a paso ligero, nadar, correr, montar en bicicleta)

Finalmente, el tabaquismo debe abandonarse con firmeza si se quiere prevenir la enfermedad cardiovascular en general, y la hipertensión arterial.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

Un aspecto muy importante en el proceso de una investigación es el que tiene relación con la obtención de la información, pues de ello dependen la confiabilidad y valides de estudio. Obtener información confiable y valida requiere cuidado y dedicación.

Esta etapa de recolección de información e investigación se conoce también como trabajo de campo.

Estos datos o información que va a recolectarse son el medio a través del cual se prueban las hipótesis, se responden las preguntas de investigación y se logran los objetivos delo estudio originado del problema de investigación.

Los datos, entonces, deben ser confiable, es decir, deben ser pertinentes y suficiente, paro lo cual es necesario definir las fuentes y técnicas adecuadas para su recolección.

Fuentes de recolección de información

De acuerdo, usualmente se habla de dos tipos de fuentes de recolección de información: las primarias y las secundarias.

Fuentes primarias son todas aquellas de las cuales se obtiene información directa, es decir, de donde se origina la información. Es también conocida como información de primera mano o desde el lugar de los hechos. Estas fuentes son las personas, las organizaciones, los acontecimientos, el ambiente natural, etcétera.

Fuentes secundarias son todas aquellas que ofrecen información sobre el tema por investigar, pero que no son las fuentes original de los hechos o las situaciones, sino que solo los referente.

TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.

De acuerdo a la investigación cuantitativa utilizaremos los siguientes instrumentos y técnicas para recolección de información.

- Encuestas
- Observación

Encuesta: es una de las técnicas de recolección de información más usadas, a pesar de que cada vez pierde mayor credibilidad por el sesgo de las personas encuestadas.

La encuesta se fundamenta en un cuestionario o conjunto de pregunta que se preparan con el propósito de obtener información de las personas

Observación sistemática, regulada o controlada

Se aplica con dos propósitos: manipular variables a observar estableciendo controles y observar fenómenos sobre los cuales se ejerce control. Como se trata de una observación generalmente no participante, el investigador debe lograr la aceptación del director o algún miembro del grupo, quien lo presentará como un visitante con un propósito diferente al real de la investigación, facilitándole ser aceptado por el grupo, sin afectar los comportamientos de los participantes acerca de los cuales tomará datos.

Pasos para realizar la observación

- Planteamiento del problema, esto es, definir qué, quién, cuándo y dónde se llevará a cabo.

- Definir universo y muestra. Desde el punto de vista cronológico, la frecuencia y los periodos de observación; también los acontecimientos, conductas o acaecimientos a observar.
- Diseñar el formato que se utilizará.
- Entrenamiento de los observadores, especialmente cuando intervienen varios.
- Especificar los miembros a observar.
- Probar el formato
- Escribir instructivos y códigos.
- Orientar observadores

INTEGRANTES DE EQUIPO:

Castellanos Arguello Paulina Guadalupe

Raymundo Alfaro Génesis Gadiel

Ramírez García Norma