

# ENSAYO TRABAJO DE CAMPO

## MATERIALES:

Hojas tamaño carta

Lápiz

Computadora

Mi nombre es Josué de León López estudiante de la carrera de medicina en la universidad del sureste en este 3ª parcial nuestro proyecto de investigación es basado en las personas con hipertensión arterial ya que nuestro país tiene una alta población con este tipo de patología ya sea adquirida o heredada, para ello creamos una encuesta con preguntas relacionadas a el habito alimenticio ya que muchas veces proviene de ahí donde desencadenamos ciertas enfermedades adquiridas como HTA, diabetes mellitus ext.

Nuestro objetivo va de la mano con aprender a relacionarnos mas con las personas en el campo de labor como médicos, es este proyecto reflejamos los hábitos alimentarios principalmente el consumo de sodio y los malos nutrientes que muchas veces nos causan daño.

Pero lleva a la sorpresa que en el municipio de palo seco las personas son mui cultivadoras y se dedican al campo por la cual su consumo de alimento son de sus tierras punto a favor por que son alimentos nutritivos buenos para nuestra salud.

En la entrevista al inicio fue algo nuevo talvez para todos porque, al llegar a la puerta de las personas con el miedo que te rechacen o se niegan a regalarte unos minutos de su tiempo para que puedas encuestarlos pue si da como miedito, pero al iniciar con nuestra entrevista nos dimos cuenta que las personas si les interesaba bueno a algunas por que otras hasta se molestaban, pero si se perdió el miedo del inicio por ejemplo de hablar con las personas tratar de entenderlas.

El fin de esta práctica es para saber lo mas consumido en ese sitio y darle a saber a las personas este tipo de patología que sin darnos cuenta podemos desencadenar nuestras preguntas estaban enfocada en si tiene familiares con HTA ya que como mencione también puede depender de una manera heredada, si la hay que tratamiento tiene si ocupa de algún ejercicio no farmacológico para controlar su enfermedad como consideraban su alimentación buena, mala, regular, en base a su alimentos consumidos nuestras preguntas fueron consume pescados ,quesos ,productos lácteos, carnes rojas, refrescos embotellados, mariscos, postres, bebidas alcohólicas, alimentos enlatados, frituras, y si después de sus alimentos ya preparados si agrega sal adicional para darle mayor sabor a su alimentos, comida congelada, y tipo de sal que consumé.

Los detalles de las encuestas fueron las siguientes:

Tener que explicare a los pacientes cada clasificación y orden en que se encuentras los alimentos.

Algunas personas se molestaban al preguntarles y evitarles ciertos hábitos que inducen a esta alteración.

Lo mejor de la práctica:

Fue darme cuenta como perdí ese miedito que sentía al inicio y hablar con las personas en confianza y después explicarles que alimentos deberían de evitar.