

DEDICATORIA

BRENDA YUDITH GUILLEN VELÁZQUEZ

La presente tesis está dedicada:

PRIMERAMENTE A DIOS, por la oportunidad que me da para despertarme cada mañana y disfrutar de un día más, por permitirme también llegar a este logro y por no soltarme de su mano en todo el trayecto de mi vida, agradecerle también de corazón por bendecir a mi familia en cada momento y por la dicha de estar a su lado.

A MIS PADRES:

Gracias en verdad a mi madre NORMANDIA VELÁZQUEZ GARCIA por darme la vida, por orientarme al camino del éxito y por estar allí en todo momento, gracias también por cuidar de mi niño y por ser una mama abuela tan maravillosa y buena, gracias por sus consejos que siempre escucho a diario y por darme su amor incondicional por todo esto y más gracias madrecita hermosa. A mi padre MARCOS ARABEL GUILLEN RAMIREZ por enseñarme a no rendirme nunca y por enseñarle a mi hijo los trabajos del campo, por ser el papa abuelo más comprensible del mundo y por darnos un espacio en su hogar, gracias por apoyarme en todo momento y por sus buenos consejos que siempre me ha dado desde pequeña, papa mama gracias por confiar en mí y estar ahí cuando más los necesitaba, los amo mucho mama y papa siempre les estaré agradecida por todo lo que me han dado que diositos les brinde mucha salud y les regale muchísimos años más de vida para que yo pueda recompensarlos de todo lo que han hecho por mí. Que diosito los bendiga y los proteja siempre.

A MI ESPOSO:

Te agradezco infinitamente amor por que tú también te has sacrificado para que yo pudiese lograr lo que tanto había soñado, gracias por dejar que terminara mi carrera y por ser un esposo tan comprensivo, paciente, amoroso y divertido, gracias por estar conmigo en las buenas y en las malas sé que es difícil para los dos estar ausente uno del otro, pero todo sea por un futuro mejor para ambos te

amo flaco y sé que tú también lograras tus sueños y metas, cuenta conmigo para lo que tu decidas y le pido a dios que siga dándote fuerza y sobre todo salud para que sigas realizando lo que más te gusta cantar y ponerle ambiente a las fiestas en tu trabajo, gracias por confiar en mí y por ser un buen esposo.

A MI HIJO:

Gracias mi amor ANTHONY SADIEL ROBLERO GUILLEN por llegar a mi vida y alegrar mis días, fuiste mi motor para seguir adelante y llegar hasta donde hoy estoy, gracias por comprenderme, por dejar que realizara mis tareas sin aturdirme y por tu espera de día y de noche para poder atenderte, sé que me aleje momentos de tu lado pero sabrás que es por darte lo mejor en un futuro no solo a ti sino también a la familia, gracias por ser paciente y divertido, con tus sonrisa ahuyentabas mis días de estrés durante la etapa de estudio y en el proceso de mi vida, te amo hijo y quiero que lo sepas, daría lo que fuera para que siempre estés con bien, es por eso que ruego a Dios que siempre te bendiga y te proteja donde quiera que estés.

A MIS HERMANOS:

ARAEVI GUILLEN VELÁZQUEZ, gracias de ante mano por tu apoyo incondicional por motivarme en cierto día a que siguiera con mi estudio y culminara mi carrera, gracias por contagiarme de tu alegría cuando vienes a la casa y por ayudarme a salir del estrés, te quiero mucho hermana mayor y si en algo puedo apoyarte no dudes en buscarme, sabes que siempre estaré ahí cuando me necesites y espero que tú también lo estés para mí. ELUIS MARVEL GUILLEN VELÁZQUEZ, gracias hermano por su gran apoyo que me brindo cuando solicite de su ayuda por aquellas tardes y noches que marcaba para que me fuese a recoger, gracias por las porras que me echaban para que no decayera les estaré muy agradecida de lo que han hecho por mí, y por muy pocas que sean para mi es demasiado que obtuve de ustedes para lograr mi sueño.

A MI CUÑADA:

LETICIA DEL CARMEN RIOS VERA, gracias por regalarle un poco de su tiempo a mi hijo, por ayudarnos en los que aceres del hogar y por apoyarme en otras cosas, gracias también por sus palabras aconsejadoras para no rendirme y por motivarme durante mis días estresantes.

A MIS SUEGROS:

Gracias por su comprensión y por formar parte de mis logros, gracias por entender que junto con su hijo tome la decisión de seguir estudiando para ser alguien en la vida y lograr que mi sueño se volviera realidad, gracias por su gran apoyo incondicional, sé muy bien que no los visito seguido pero saben que los quiero, gracias por prestar un poco de su tiempo y dedicárselo a mi niño cuando él llega.

A MI COMPAÑERA DE TESIS:

PAOLA GONZALEZ PEREZ, primeramente por regalarme tu amistad, por ser una de las mejores amigas que he tenido, quiero que sepas que te considero como una hermanita y sinceramente te agradezco por el gran apoyo, esfuerzo y dedicación que le has brindado a este trabajo de investigación, espero de todo corazón que te valla muy bien a donde quiera que vallas y que primero Dios logres realizar tus planes con éxito. Me dio mucho gusto formar equipo contigo a pesar de las grandes noches de desvelo y algunas aguantadas de hambre que pasábamos, demos gracias al creador porque todo esto que hemos pasado ha valido la pena, te quiero mucho amiga.

A USTED LIC. ELISA mil gracias también por su paciencia, esfuerzo y por regalarnos de su tiempo, por ser una excelente maestra en toda la extensión de la palabra, gracias porque siempre estuvo ahí respondiendo nuestras dudas a pesar de las altas horas de la noche y por motivarnos con sus experiencias, por todo esto y más gracias.

PAOLA GONZALEZ PEREZ

La presente tesis está dedicada:

A DIOS primeramente por darme la vida y la dicha de llegar hasta este punto de mi formación profesional guiando cada paso que doy, por mantenerme con salud iluminándome para seguir trabajando y luchando por ver un sueño hecho realidad siendo el la mano que me sustenta siempre. No ha nosotros oh Dios, no ha nosotros, sino a tu nombre sea dada la GLORIA

A MIS ABUELOS

Buanerges Pérez Jacob y Florentina Sánchez Gonzales estaré eternamente agradecidos con ustedes porque este logro es más suyo que mío gracias por todos y cada uno de los sacrificios que han hecho a lo largo de mi vida, por cuidarme y darme todo lo que ustedes pudieron, infinitas gracias por su amor y su cariño, esto no se abría echo posible sin su apoyo, espero se sientan muy orgullosos en la mujer que me estoy convirtiendo gracias por su ejemplo de humildad, sencillez, respeto y empatía, el creador no pudo darme mejores padre que ustedes, son mi fortaleza e inspiración todos los días. Abuelita muchas gracias por todo lo que ha hecho por mí, por levantarse en las madrugadas a regalarme una tacita de café y quedarte sentada conmigo un momento en lo que yo terminaba con mis trabajos de la escuela, gracias por respetar siempre mis decisiones aun que muchas veces no le gustaba y no estaba de acuerdo siempre me ha apoyado. Abuelitos gracias porque lo que me han dado es perfecto, los amo con todo mi corazón, son los mejores.

A MI MADRE

Gracias mamita por tu apoyo incondicional por estar siempre cuando te necesito por ser parte de este proyecto de mi vida que estoy construyendo, gracias por darme tu cariño y confianza, por tu apoyo en los momentos difíciles, por tu amor incondicional que aun que no estemos juntas sé que tu amor y tus oraciones

siempre me acompañan, te quiero mucho me hace muy feliz de tener y ver en ti a una amiga incondicional gracias por enseñarme a creer en mí.

A MIS HERMANOS

Gerson y Emanuel esto es de ustedes y para ustedes también que sé que aun que no compartimos mucho tiempo junto me aman tanto como yo los amo a ustedes, espero que se sientan muy orgullosos de mí y que pueda ser un ejemplo para ustedes, ustedes son mi inspiración para ser mejor persona cada día

A MI TÍO

Tío May hace unos años el creador decidió llevarte pero este logro también es tuyo te acuerdas que lo soñábamos juntos y mira está a punto de culminar, esto ha sido posible también gracias a ti que aun que ya no estas me degastes un gran ejemplo de lucha y perseverancia de no darme por vencida hasta alcanzar y lograr cada uno de mis sueños con disciplina y constancia así como tú me decías y así fue como tu lograste alcanzar algunos de tus sueños, gracias también por el sustento económico que me degastes para yo culminar mis estudios profesionales, me duele que este momento de mi vida no lo pueda compartir contigo, no sabes la falta que me has hecho en este proceso de mi vida, pero espero que desde el cielo te sientas muy orgulloso de mi. Aun me duele tu partida como el primer día pero te recuerdo con mucho amor y cariño vivirás siempre siempre en mi corazón.

A MI COMPAÑERA DE TESIS

BRENDA GULLEN VELAZQUEZ gracias por tu dedicación, esfuerzo y por tus sacrificios que hiciste para que este proyecto lo pudiéramos culminar, gracias por las noches de desvelo, por los días de estrés y también por las risas que compartimos para que esto lo viéramos terminado, gracias por brindarme tu amistad y también gracias por abrirme las puertas de tu hogar y por entregar todo de ti para que este proyecto lo finalizáramos con satisfacción. Hoy te considero una de mis mejores amigas y sé que así como yo tú también estarás

siempre para mí en cualquier circunstancia que la vida nos ponga. Te quiero mucho.

A USTED LIC. ELISA

Gracias por formar parte de este proyecto por contribuir a nuestro conocimiento también por su paciencia, comprensión y estar siempre a ahí cuando nos surgía una duda sin importar la hora que fuera siempre estaba para ayudarnos y apoyarnos.

INTRODUCCIÓN

La hipertensión arterial es una enfermedad crónica de alta prevalencia en adultos. La hipertensión arterial (HTA) tiene un origen multicausal, se caracteriza por la elevación sostenida y prolongada de la presión diastólica por arriba de 90 mm Hg, suele acompañarse de elevación de la presión sistólica por encima de 140 mm. Hg. Habitualmente no presenta sintomatología y es grave por el daño discreto, progresivo e irreversible que produce en órganos blanco. Este problema de salud pública está asociado con el desarrollo de estilos de vida no saludables por parte de los individuos, los que se transforman en factores de riesgo

El estilo de vida según es un patrón multidimensional de acciones autoiniciadas y percepciones que sirven para mantener o ampliar el nivel de bienestar y la autorrealización. Alcanzar un estilo de vida saludable tal como llevar una buena nutrición, realizar ejercicio, manejar adecuadamente el estrés y cultivar la responsabilidad en salud, disminuyen el riesgo de enfermedades crónico degenerativas.

El principal factor ambiental predisponente para el desarrollo de la hipertensión arterial es la alimentación, siendo uno de los factores de mayor relevancia en la etiología de esta enfermedad, el consumo excesivo de sodio en la alimentación; ya que por lo general quienes la padecen y algunos pacientes que reciben tratamiento no le dan importancia a la cantidad de sodio que consumen en sus alimentos.

Los hábitos alimentarios saludables y las modificaciones del estilo de vida juegan un papel primordial en el tratamiento y control de la hipertensión arterial, en este sentido y debido a que hay una marcada tendencia de la población de consumir alimentos con elevado contenido en sodio (Na), el cual por lo general no se encuentra especificado su dosificación y se ignora el daño, que con la ingesta producen a su salud.

El presente trabajo de investigación ha sido elaborado en el marco del Plan de Estudios de la carrera de Licenciatura en enfermería de la Universidad del

Sureste, específicamente Campus de la Frontera, en Frontera Comalapa, Chiapas; con la finalidad de conocer e identificar estilos de vida y el control de pacientes de 35 a 95 años con hipertensión arterial del barrio Belisario del mismo lugar para que con base a los resultados obtenidos busquemos alternativas para que las personas hipertensas puedan tener un mejor control y mantenerse informados acerca de las complicaciones que esta puede tener si ni se lleva un correcto control.

El trabajo se muestra en cuatro grandes capítulos, independientemente la información general relacionada a las dedicatorias, índice, introducción, sugerencias y/o propuestas, conclusión, anexos y la bibliografía.

Los cuatro capítulos antes referidos comprenden:

Capítulo I. Planteamiento del problema. En este espacio se habla sobre los datos relevantes que existen de la patología, se definen las interrogantes que han de guiar la investigación, la idea central, el objetivo general, los objetivos específicos, la hipótesis, la justificación de la necesidad de investigar el tema en cuestión, así como la delimitación del estudio.

Capítulo II. Marco de referencia. Aquí se presenta información del tema a partir de un marco antropológico que ilustra los antecedentes del problema desde tiempos remotos; también encontramos un marco teórico donde podemos conocer las bases teóricas que sustentan nuestra tesis a partir de diversos autores; un marco legal que brinda los sustentos jurídicos y finalmente un marco conceptual que nos da luz en los distintos términos técnicos relacionados al tema y a nuestra profesión.

Capítulo III. Metodología. El diseño metodológico es la descripción detallada y precisa de las estrategias y procedimientos de cómo se va a realizar la investigación. En este capítulo se habla del tipo de estudio y metodología aplicada en el proceso de investigación y de manera más concreta se muestran los instrumentos, características y procedimientos utilizados para obtener nuestra información documental y de campo.

Capítulo IV. Finalmente en este capítulo se muestran los resultados de la investigación, los análisis e interpretación de los datos en función a los cuadros y gráficas resultantes.

SUGERENCIAS

A LA POBLACION EN GENERAL

- Reflexionar sobre el cuidado de la salud
- Buscar información oportuna para un mejor estilo de vida y control en el hipertenso.
- Mantener informadas a las personas sobre las complicaciones que conlleva al no tener un estilo de vida saludable.
- Prevenir los riesgos que se pueden tener al no llevar una vida activa.

A LOS HIPERTENSOS:

- ❖ Llevar un correcto control de la hipertensión
- ❖ Consumir su tratamiento como el medico lo indica
- ❖ Evitar los alimentos que eleven la presión arterial como lo es el café y la sal
- ❖ Hacer ejercicio con regularidad
- ❖ Comer sano y balanceado.

AL PERSONAL DE LA SALUD:

- ✚ Estar siempre actualizados en la información que se brinda
- ✚ Conocer si el usuario tiene algún otro padecimiento que lo ponga en riesgo
- ✚ Realizar visitas domiciliarias
- ✚ Promocionar la salud acerca de la hipertensión

A LAS INSTITUCIONES DE SALUD:

- ✓ Capacitar al personal de enfermería con información actualizada.
- ✓ Mantener informados a las personas fuera y dentro de las instalaciones hospitalarias a través de lonas y folletos.
- ✓ Promover las campañas de salud sobre el tema de la hipertensión.

PROPUESTA

IMPLEMENTAR TALLERES DE INFORMACIÓN ACERCA DEL ESTILO DE VIDA Y CONTROL DEL HIPERTENSO.

El problema de la hipertensión en las personas es una dificultad que se manifiesta debido al estilo de vida y aun mal control de la enfermedad tal como se ha identificado en esta investigación, por lo que si queremos disminuir y prevenir la hipertensión desde enfermería debemos de buscar una estrategia con relación al problema para mejorar el estado de salud y la calidad de vida de los hipertensos.

La educación es un acto importante hacia el ser humano y más aún cuando se trata del cuidado de la salud, manteniendo una información actualizada siempre para contribuir en la salud de la población.

Es por lo anterior que nuestra propuesta se basa en **“Implementar talleres de información acerca del estilo de vida y control del hipertenso”**, debido a que se requiere de la participación del personal de la salud para que a través de acciones conjuntas e intencionadas se busque educar a la población del barrio Belisario de Frontera Comalapa respecto a la situación del estilo de vida y control del hipertenso.

Las acciones a desarrollar son:

- ✓ Reforzar las metas de control, de acuerdo a las guías de práctica clínica.
- ✓ Influir directamente en el plan de tratamiento alimenticio para el control de peso.
- ✓ Metas claras, con protocolos bien establecidos.
- ✓ Capacitar de forma más eficiente al personal de salud.

- ✓ Reforzar y ampliar los programas de educación, así como la participación y concientización por el paciente hipertenso en la prevención de las complicaciones de su enfermedad, para lograr cambios en su estilo de vida y así reducir dichos riesgos y gastos, que de estos resultan innecesarios para mantener un adecuado control de su enfermedad.

Estas acciones deberán realizarse consecutivamente, experimentando por lo menos en 2 meses.

CONCLUSIONES

La siguiente investigación se efectuó con la finalidad de conocer más a fondo el estilo de vida y control del hipertenso, así también pudimos comprobar que el hábito alimenticio y control de las personas con presión alta es buena en la mayoría de ellas, comprobada gracias a las respuestas de las encuestas realizadas. Con el afán de ejercer la carrera profesional de enfermería nos motivó a investigar dicho tema ya que en la actualidad y dentro de nuestras familias hay un índice alto de hipertensión, esto debido al cambio que se da en los hábitos alimenticios como también a una mala información.

Como bien sabemos la hipertensión es una de las enfermedades que se propaga en el mundo que si no la controlamos puede afectar a órganos vitales así como también provocar la muerte.

Es por ello, que atender este problema demanda de grandes y continuos procesos que conlleven a la satisfacción de un buen estilo de vida en los individuos, brindándoles educación adecuada de la salud para que ellos puedan tomar conciencia de lo importante que es mantenernos con buena salud.

Por tal motivo, esta investigación tuvo como objetivo generar una propuesta para apoyar a las personas hipertensas, para contribuir en su estilo de vida y control de las mismas en el barrio Belisario de Frontera Comalapa Chiapas. Dicha propuesta se estructuró después de la investigación de campo, debido a que los resultados arrojaron que en el barrio de Frontera Comalapa si existen personas con hipertensión.

La hipótesis fue “Las personas del barrio Belisario de frontera Comalapa están sobrepasando el índice de personas hipertensas debido a un mal estilo de vida”.

Los resultados concluyentes más sobresalientes, son:

- Los resultados obtenidos en nuestra investigación provienen de personas mayores de 35 años, por lo que las respuestas reflejan puntos de vista que hablan con sinceridad a la vida que cada uno lleva.
- De las personas encuestadas la mayoría fueron mujeres, con un grado de estudio de primaria, secundaria y algunas con preparatoria, por lo que sus opiniones no solo se produce desde una educación formal o no forma, si no también formal por que tienen un pequeño conocimiento acerca de su padecimiento. De acuerdo a los resultados gran parte de las personas encuestadas ejercen un trabajo, este no afectando a su salud en su mayoría.
- De acuerdo a los resultados gran parte de las personas son casadas por lo que manifiestan llevar en ocasiones un mal estilo de vida por la preocupación de atender una labor en el hogar.
- En relación al control de la TA conforme a la encuesta realizada tuvimos como respuesta que más de la mitad de las personas mantienen un buen control de su presión arterial.
- Respecto al riesgo de vida que tiene la hipertensión en su totalidad los encuestados afirmaron que la hipertensión pone en riesgo su vida si no maneja un hábito alimenticio y un control adecuado.
- Los resultados que se obtuvieron al preguntar si la hipertensión es curable o no, en su mayoría opinaron que no, que solo se controla, de lo contrario puede tener graves complicaciones en su estado de salud.

- En relación a las personas encuestadas la mayoría de los hipertensos llevan padeciendo esta enfermedad alrededor de 5 a 10 años. Gran parte de ellas tomando como tratamiento médico las pastillas de losartan.
- Finalmente nos percatamos que la mayoría de las personas dijeron que la obesidad es un factor causal de la hipertensión.

Es importante mencionar que con apoyo de las fichas de observación levantadas al momento de encuestar, los resultados de éstas nos indican que varias de las opiniones difundidas no siempre fueron respaldadas por indicadores de comportamiento, posturas o actitudes favorables; por lo que atribuimos a ello ciertas incongruencias e incompatibles respuestas en algunas preguntas.

Algunos datos de comportamiento, posturas o actitudes observadas fueron:

- ✚ Algunas personas hicieron gestos de desagrado al responder algunas preguntas.
- ✚ Algunas personas pensaron mucho más tiempo sus respuestas.
- ✚ Algunas personas fruncían la ceja y la boca aunque sus respuestas eran positivas.
- ✚ Algunas personas no parecían muy convincentes con respuestas que implicaban relacionarse o apoyar a los inmigrantes.

Los resultados generales de nuestra investigación nos arrojaron que en su mayoría los hipertensos llevan un estilo de vida y control correcto, aunque muchas veces inconscientemente consumen alimentos que para ellos están prohibidos, así como también conocen las complicaciones que puede traer la hipertensión si se abandona el tratamiento y no adoptamos una vida saludable.

BIBLIOGRAFIA

- Alimmenta. (s.f.). *hipertension arterial*. Obtenido de dietas:
<https://www.alimmenta.com/dietas/hipertension-arterial/>
- Anta, R. M. (2016). Pautas nutricionales en prevención y control de la hipertensión arterial. *Aran*, 53 - 58.
- Arrijoja, M. G. (Febrero de 2001). *Universidad Autonoma de Chiapas (UNAM)*. Obtenido de Estilo de Vida en el Paciente con Hipertensión Arterial:
<http://eprints.uanl.mx/6182/1/1080091870.PDF>
- Bunge Arturo (1969), "Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa, guía didáctica", Universidad Sur Colombiana, Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, Neiva, pp. 1-226.
- Caballero, D. M. (2008). *Hipertension Aarterial*. Ciudad de La Habana, Cuba: Ciencias Médicas.
- Calvo, V. C. (s/f). *Historia y Filosofica de la Medicina*. Obtenido de Cien Años de dos Grandes Acontecimientos en la Historia de la Medisina:
http://www.anmm.org.mx/bgmm/1864_2007/1996-132-5-529-534.pdf
- Campos-Nonato I, H.-B. L.-M. (2013). *Hipertensión arterial: prevalencia, diagnóstico oportuno, control y tendencias en adultos mexicanos* . Obtenido de salud publica mexicana :
<http://www.scielo.org.mx/pdf/spm/v55s2/v55s2a11.pdf>
- Cazau, Pablo, (2006) "Introducción a las ciencias sociales" Tercera Edición, Buenos Aires. (PP.194)
- Chinchayan, A. A. (2018). *Estilos Vida no Saludables y Grados de Hipertensión Arterial en Pacientes Adultos Maduros*. Obtenido de Universidad Peruana Cayetano Hredia:

Cortés Manuel e Iglesias Miriam (2004), "Generalidades de la Investigación"
Universidad Autónoma Del Carmen, México. pp. 1-105.

http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/3523/Estilos_ChinchayanAngulo_Alexandra.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Crombet, J. S. (2007). *Hipertensión Arterial* . Obtenido de Hospital General Calixto García. Facultad de Ciencias Médicas:
<https://libros.metabiblioteca.org/bitstream/001/336/8/978-959-16-0923-6.pdf>

Filippini, D. F. (octubre de 2011). *universidad abierta interamericana* . Obtenido de hábitos alimenticios y estilos de vida en pacientes hipertensos :
<http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111929.pdf>

GPC. (2014). *diagnostico y tratamiento de la hipertencion arterial en el primer nivel de atencion* . Centro Nacional de Excelencia Tecnológica en Salud.

Guia de Practica Clinica, GPC. (2014). *Diagnóstico y Tratamiento de la Hipertencion Arterial en el Primer Nivel de Atencion*. Mexico: Centro Nacional de Exelencia Tecnologica en Salud.

Guia de Practica Clinica, GPC. (2017). *Guia de practica clinica* . Obtenido de diagnostico y tratamiento de hipertension arterial en el adulto mayor:
<http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/238GER.pdf>

Guia de Referencia Rapida GPC. (s/f). *Diagnostico y Tratamiento de Hipertencion Arterial en el Adulto Mayor y Situaciones Especiales*. Obtenido de Guia de Practica Clinica:
http://www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/238_IMSS_09_Hipertension_Arterial_adultoM/GRR_IMSS_238_09.pdf

Hernandez, O. M. (2013). *Universidad, Autónoma, del Estado de México UNAM*. Obtenido de Factores Asociados al Control de la Hipertension Arterial:
<file:///C:/Users/HP/Documents/pdfs%20tesis/401917.pdf>

- Hernández Sampieri, Roberto, Fernández Collado, Carlos, Baptista Lucio, Pilar. (2006) "Metodología de la investigación", McGraw- Hill interamericana, México, DF. (PP.882)
- J.R.. Banegas, T. G.-C. (2017). Epidemiología de la hipertensión arterial. *Elsevier*, 2 y 4.
- López, R. (2001). Etiología y Riesgos de la Hipertensión. *Elsevier*, 88 y 89.
- Lozano, J. A. (2001). Hipertensión arterial. Prevención y tratamiento. *Elsevier*, 75-87.
- Márquez, S. J. (2012). *FISIOPATOLOGÍA DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL*. Obtenido de Facultad de Ciencias Médicas, UNR.: <http://www.patologiafcm.com.ar/wp-content/uploads/downloads/2011/12/Hipertensi%C3%B3n-arterial-2012.pdf>
- Martínez, R. J. (2004). *Guías de Hipertencion*. Obtenido de Hipertensión arterial en México.: <http://www.scielo.org.mx/pdf/acm/v74n2/v74n2a7.pdf>
- Mayo Clinic . (9 de junio de 2019). *Ejercicio: Un método sin medicamentos para bajar la presión arterial alta*. Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/high-blood-pressure/art-20045206>
- Méndez, S. V. (24 de Enero de 2011). *Estilo de Vida en Pacientes Hipertensos Atendidos en un Hospital Publico*. Obtenido de http://web.uaemex.mx/revistahorizontes/docs/revistas/Vol3/ESTILOS_DE_VIDA_EN_PACIENTES.pdf
- Napuchi Inuma, N. A. (2014). *Universidad Nacional de la Amazonía Peruana* . Obtenido de Estilos de Vida Y Estado Nutricional en Pacientes con Hipertensión: http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/4071/Amelia_Tesis_Titulo_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y

NOM-030. (22 de septiembre de 1999). *NORMA Oficial Mexicana NOM-030-SSA2-1999, Para la prevención, tratamiento y control de la hipertensión arterial*. Obtenido de NOM-030:
<http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/030ssa29.html>

Organizacion Mundial de la Salud OMS. (24 de Noviembre de 2009). *NOM-030-SSA2-1999*. Obtenido de Para la prevención, tratamiento y control de la hipertensión arterial:
https://dof.gob.mx/nota_detalle_popup.php?codigo=5144642

Plantas, M. S. (24 de Enero de 2011). *ESTILOS DE VIDA EN PACIENTES HIPERTENSOS ATENDIDOS EN UN*. Obtenido de
http://web.uaemex.mx/revistahorizontes/docs/revistas/Vol3/ESTILOS_DE_VIDA_EN_PACIENTES.pdf

Rodriguez, T. I. (14 de marzo de 2019). *quironsalud*. Obtenido de Buenos hábitos para controlar la hipertensión arterial:
<https://www.tucanaldesalud.es/es/voz-especialista/buenos-habitos-controlar-hipertension-arterial>

Serpa, F. F. (1733). *Datos Históricos, Sobre la Hipertencion Arterial*. Obtenido de
http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/santiagodecuba/datos_historicos.pdf

Sevilla, M. A. (2011). *Funcion Familiar y Respuesta al Tratamiento no Farmacologico de la hipertencion* . Obtenido de Instituto mexicano del seguro social IMSS:
<http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/13955/395973.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Tagle, R. (2018). *DIAGNÓSTICO DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL*. *Medica Clinica Las Condes*, 12 al 20.

Tamayo Mario. 1999. El proceso de la investigación científica” LIMUSA. 175p.
Universidad Peruana, Facultad de Enfermería. (2018). *cayetano heridia*. Obtenido de ESTILOS DE VIDA NO SALUDABLES Y GRADOS DE HIPERTENSION:

http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/3523/Estilos_ChinchayanAngulo_Alexandra.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Universidad, Autonomía de Nicaragua . (marzo de 2017). *centro de investigaciones y estudios de salud*. Obtenido de estilo de vida de pacientes de 20 a 50 años con hipertensión arterial:
<https://repositorio.unan.edu.ni/7896/1/t939.pdf>

ANEXOS

FOTOS TOMADAS POR LOS TESISISTAS EL DÍA 21 DE MAYO DEL 2021





¿Cómo afecta la presión arterial al cerebro?
 Cuando las arterias se vuelven rígidas y estrechas, el riego sanguíneo resulta insuficiente y provoca la aparición de infartos cerebrales (ictus o accidente vascular cerebral isquémico). La elevación de la presión arterial también puede causar la rotura de una arteria y ocasionar una hemorragia cerebral (ictus o accidente vascular cerebral hemorrágico).

CEREBRALES



¿Cómo afecta la presión arterial a los riñones?

La hipertensión causa rigidez en las arterias que suministran la sangre a los riñones. Pero también perjudica al propio riñón, lo que puede desembocar en una insuficiencia renal que incluso requiera diálisis. Por otro lado, si el riñón resulta dañado se puede producir un aumento de la presión arterial.

RENALES



¿Cómo afecta la presión arterial a otros órganos?

- Si afecta a las arterias de las piernas causa dolor al caminar
- Si daña las arterias de la retina provoca alteraciones en la visión
- En los hombres puede ser causa de impotencia

CARDIACAS



Diferentes métodos de medida de la presión arterial. Para la correcta medición de las cifras de presión arterial se pueden utilizar dos métodos:

- Método auscultatorio
- Método oscilométrico

auscultatorio, que se basa en la detección de sonidos Korotkoff, el método oscilométrico se basa en la detección de las oscilaciones causadas por la sangre a medida que comienza a fluir de nuevo en la extremidad (detector de presión electrónico).



¿Cuáles son los niveles normales de presión arterial?

- **Presión arterial normal.** Los niveles máximos de presión arterial sistólica (máxima) están entre 120-129 mmHg, y los de diastólica (mínima) entre 80 y 84 mmHg. Cifras más bajas también pueden considerarse normales, siempre que no provoquen ningún síntoma.

- **Presión arterial normal-alta.** Las cifras de presión arterial sistólica (máxima) están entre 130-139 mmHg, y las de diastólica (mínima) entre 80-89 mmHg. En personas diabéticas, los niveles superiores a 140/85 mmHg también se consideran altos.

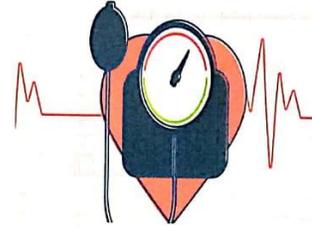
¿Existe la presión arterial compensada?

Se puede hablar de **presión arterial alta**, normal o baja, pero nunca de compensada o descompensada. A nivel práctico, estas tres posibilidades resultan negativas:

- Tener elevada la presión máxima (sistólica) o la mínima (diastólica).
- Tener elevadas tanto la mínima como la máxima.
- Tener una alta y la otra baja también es malo.

UDS
 Mi Universidad

ESTILO DE VIDA Y CONTROL DEL HIPERTENSO



Usted tiene un riesgo más alto de sufrir hipertensión arterial si:

- Es afroamericano
- Es obeso
- Con frecuencia está estresado o ansioso
- Toma demasiado alcohol (más de 1 trago al día para las mujeres y más de 2 al día para los hombres)

Consumes demasiada sal

- Tiene un antecedente familiar de hipertensión arterial

- Tiene diabetes

- Fuma

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. Hipertensión es el término que se utiliza para describir la presión arterial alta.



Muchos factores pueden afectar la presión arterial, incluso:

- La cantidad de agua y de sal que usted tiene en el cuerpo
- El estado de los riñones, el sistema nervioso o los vasos sanguíneos
- Sus niveles hormonales



Bajar de peso es uno de los cambios en el estilo de vida más eficaces para controlar la presión arterial.



La actividad física regular (por ejemplo, 150 minutos por semana o unos 30 minutos la mayoría de los días de la semana) puede reducir la presión arterial en aproximadamente 5 mm Hg y 8 mm Hg si tienes presión arterial alta.



Llevar una alimentación que contenga gran cantidad de cereales integrales, frutas, verduras y productos lácteos con bajo contenido de grasa y que reduzca las grasas saturadas y el colesterol puede disminuir tu presión arterial hasta en 11 mm Hg si tienes presión arterial alta.



El alcohol puede ser bueno y al mismo tiempo malo para tu salud. Si bebes alcohol solo con moderación, generalmente una bebida por día para las mujeres o dos por día para los hombres, puedes reducir potencialmente tu presión arterial en aproximadamente 4 mm Hg.



CUESTIONARIO

Fecha: 21-05-2021 No. de cuestionario: 9

Instrucciones: Te pedimos cordialmente que nos apoyes a contestar las siguientes preguntas con toda sinceridad. Hacemos de tu conocimiento que la información obtenida será tratada con respeto y confidencialidad.

Lee detenidamente y señala con una X la respuesta que consideres correcta o completa el dato que se te pide.

I.- DATOS PERSONALES

Edad: 61 años

Sexo: a) femenino masculino

Estado civil: a) casado b) soltero unión libre

Escolaridad: Primaria b) Secundaria c) Preparatoria d) otros

II.- DATOS SOBRE SU TRABAJO

1. ¿Usted trabaja?

Sí

No

2. ¿el trabajo que ejerce afecta más su tensión arterial?

Sí

No

3. ¿si usted pasa mucho tiempo sentado en su trabajo esto cree que afecte su tensión arterial?

~~Sí~~

No

III.- CONOCIMIENTOS SOBRE LA HIPERTENSION ARTERIAL

4. ¿Dónde recibe información sobre la hipertensión?

centro de salud.

5. ¿cree que su tensión arterial está controlada?

~~Sí~~

No

6. ¿La hipertensión es un proceso de envejecimiento?

Sí

~~No~~

7. ¿Cree usted que la hipertensión pone en riesgo la vida?

~~Sí~~

No

8. ¿Considera usted que la hipertensión arterial es una enfermedad curable?

Sí

~~No~~

9. ¿Considera usted que la hipertensión arterial nos puede llevar a graves complicaciones?

~~Si~~

No

10. ¿Cree usted que el dolor de cabeza, dificultad respiratoria, palpitaciones y visión borrosa pueden ser síntomas de la hipertensión arterial?

~~Si~~

No

IV.- ESTILO DE VIDA Y CONTROL DE LA HIPERTENSION

11. ¿Dónde lleva su control?

En un consultorio particular.

12. ¿Cuántos años lleva de ser hipertenso?

8 años

13. ¿Cómo se llama la pastilla que toma?

Losartan

14. ¿La obesidad es un factor causal de la hipertensión arterial?

~~Si~~

No

15. ¿Consume usted café?

No

16. ¿Considera que el consumo de alcohol y tabaco afecta a la tensión arterial?

No

17. ¿Cómo cuida usted su alimentación?

Disminuyendo la grasa

18. ¿cree usted que hacer ejercicio todos los días mejora la presión sanguínea y la salud del corazón?

No

19. ¿usted consume alimentos con mucha sal?

No

V.- DATOS SOBRE EL TRATAMIENTO DE LA TA

20. ¿al sentirse usted bien, es necesario que acuda a la consulta médica?

Sí

21. ¿El tratamiento con medicamento, podemos interrumpirla cuando la hipertensión arterial está controlada?

~~Sí~~

No

22. ¿El tratamiento más importante de la hipertensión arterial es con medicamento?

Sí

~~No~~

23. ¿Puede usted controlar la presión arterial en casa?

~~Sí~~

No

¡Gracias por su cooperación!

FICHA DE REGISTRO DE OBSERVACIÓN

CUESTIONARIO NÚM. 3

FECHA DE APLICACIÓN: 21 DE MAYO DEL 2021

OBSERVACIONES

ACTITUD.

Actitud a la solicitud de responder la encuesta: todas las personas contestaron con amabilidad y de manera positiva.

EXPRESIÓN VERBAL.

Respuesta a la solicitud de responder la encuesta: en algunos casos de manera fácil, teniendo conocimiento del tema y por otro lado otros sin conocimiento alguno.

EXPRESIÓN NO VERBAL.

Expresión corporal: movimiento de las manos y cabeceo hacia ambos lados.

Gestos: miradas fijas y sonrisas demostrando confianza.

Nombre de los observadores: Brenda Yudith guillen Velázquez, Paola González Pérez