



Mi Universidad

Protocolo de tesis

Alumno: Albores Alfaro Francisco Eduardo

Tema: La Hipertensión Arterial, una espada de doble filo en adultos mayores de 40-60 años de edad, Comitán De Domínguez Chiapas.

Parcial: 1°

Materia: Seminario De Tesis

Catedrático: Alfonzo García Mireya Del Carmen

Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 8°

Lugar Y Fecha: Comitán De Domínguez Chiapas A 13 De Febrero De 2022.

INTRODUCCION

Actualmente, el tema sobre la hipertension arterial (HTA) ha cobrado mucha importancia dentro del sistema de salud ya que se considera una enfermedad con alta prevalencia a nivel mundial. Y por ello, en el presente trabajo, el objetivo principal es poder analizar este problema considerada como la enfermedad crónica más frecuente en el mundo y que mayormente contribuye a la mortalidad (muerte) en personas mayores.

No obstante, la hipertensión arterial representa un problema de salud pública que generalmente continúa en auge. Ante esta problemática, es necesario establecer medidas preventivas que contribuyan a conseguir un estado óptimo de salud dentro de la población adulta (40-60) años, que padece de esta enfermedad.

Resulta importante tener en cuenta todos aquellos factores como los hábitos y estilos de vida que adopta la sociedad, ya que de alguna manera estos contribuyen al desarrollo de la HTA.

Ante esto, es imprescindible establecer medidas preventivas que contribuyan a disminuir el riesgo de contraer hipertensión arterial, y así mismo, aumentar la esperanza de vida del paciente.

CONTEXTO DE INVESTIGACION

Actualmente, la población de Comitán De Domínguez Chiapas vive en una ciudad muy desarrollada en donde tienen acceso a una gran variedad de alimentos, motivo por el cual, en muchas ocasiones por la falta de conocimiento adquieren productos alimentarios con alto contenido de azúcares, sodio, y calorías. En muchas ocasiones, una mala ingesta de estos alimentos conllevan a desarrollar múltiples enfermedades incluida la hipertensión arterial.

La investigación se enfoca la ciudad de Comitán de Domínguez Chiapas, el municipio se localiza en los límites del Altiplano Central y de la Depresión Central, posee un relieve semiplano con algunas elevaciones sobresalientes en el norte y en el sur. Comitán de Domínguez Chiapas se ubica al norte con los municipios de Amatenango del Valle y de Chanal, al este con Las Margaritas y La Independencia, al sur con La Trinitaria y Tzimol y al oeste con Socoltenango y Villa Las Rosas.

Cabe mencionar que, esta sociedad presenta una cultura muy extensa y variada además de contar con una gastronomía con sabores únicos. Ante esta situación, resulta importante conocer los factores que se asocian al desarrollo de la hipertensión arterial en Comitán de Domínguez Chiapas, y así mismo, implementar estrategias que contribuyan a la prevención de enfermedades causadas por un estilo de vida poco saludable.

Dada la situación anterior, el objetivo es poder concientizar a la población específicamente adulta a partir de los 40-60 años de edad, informar sobre la importancia de llevar una alimentación saludable.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La presión arterial suele ser una situación médica que generalmente se caracteriza por un incremento constante de la presión arterial, situándose por encima de 140/90_{mmhg}. Cabe mencionar, esta enfermedad es considerada como uno de los problemas más importantes de la salud pública, principalmente en todos aquellos países desarrollados.

Así pues, la hipertensión arterial resulta ser una enfermedad asintomática (no presenta síntoma) y fácil de detectar. Sin embargo, cursa con complicaciones graves y letales si no se llega a tratar a tiempo. En los países en desarrollo, el mejoramiento de las condiciones socioeconómicas, el cambio en los estilos de vida, la creciente migración hacia las zonas urbanas y el envejecimiento de la población, ha sido un factor clave en el incremento de la prevalencia de esta enfermedad.

De este modo, la hipertensión arterial resulta ser un problema debido a que es una de las enfermedades crónico-degenerativa que afecta a muchas personas, causando su muerte anualmente en todo el mundo por todos aquellos efectos negativos que produce en la salud de las personas, tales como; el infarto al miocardio agudo, así como también, la insuficiencia renal crónica.

Cabe mencionar que, en las comunidades desarrolladas y en vías de desarrollo, el consumo de alimentos con alto contenido calórico, embutidos con exceso de sodio contribuyen al aumento de la presión arterial.

Conocido también como el enemigo silencioso, la hipertensión arterial en sus inicios suele ser difícil de diagnosticar clínicamente ya que las manifestaciones

que produce, no tienden a ser detectados ni mucho menos cuando las lecturas de presión arterial se sitúan en un nivel peligrosamente elevado.

Algunas personas que padecen de hipertensión arterial, refieren que han presentado dolor de cabeza o dificultad para respirar. Sin embargo, dichos síntomas no son específicos, y por lo general, no se presentan hasta que dicho trastorno alcanza una etapa terminal, es decir, muy grave o potencialmente fatal.

Es importante recalcar que, la hipertensión arterial se asocia con muchos factores de riesgo, tales como: la edad, la raza, los antecedentes familiares, patologías como el sobrepeso y obesidad, la falta de actividad física, el consumo de tabaco, el consumo de alimentos con alto contenido de sodio y estrés. Todos estos factores de alguna u otra manera contribuyen al desarrollo de esta enfermedad agravando la salud de las personas a largo plazo.

PREGUNTAS DE INVESTIGACION

¿Cuáles son las complicaciones que las personas presentan al desarrollar hipertensión arterial ?

¿Cómo se puede prevenir la hipertensión desde los primeros años de vida?

¿Porque la hipertension areterial se considera una enfermedad cronico degenerativa?

OBJETIVOS GENERALES

- Conocer la Hipertension Arterial como una enfermedad
- Explicar la importancia de llevar una alimentacion saludable para la prevencion de la hipertension arterial
- Identificar los factores modificables y no modificables que contribuyen al desarrollo de la Hipertension Arterial

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Incentivar al adulto mayor a adquirir estilos de vida saludables
- Evaluar las preferencias dieteticas de la poblacion
- Evaluar el comportamiento cultural de la poblacion hipertensa
- Describir las razones que conllevan al aumento de la presion arterial
- Implementar estrategias que contribuyan a la prevencion de la hipertension arterial
- Fomentar el ejercicio físico de carácter aeróbico moderado
- Evitar las dietas con alto contenido en sodio y fomentar el consumo de potasio magnesio y calcio.
- Evaluar las preferencias dieteticas del adulto mayor
- Identificar los factores alimenticios que contribuyen al desarrollo de la hipertension arterial

Justificacion

Actualmente vivimos en un mundo tan industrializado donde la disponibilidad y el acceso a los alimentos abunda notablemente, y muchas veces, por la falta de conocimiento hace creer a las personas que comer cualquier tipo de comida sin tener un control de lo que comen no supone un riesgo para su salud. Lo cierto es que, cuando ellos optan por consumir alimentos con alto contenido calórico, en realidad no tienen la menor idea de que están acortando sus esperanzas de vida.

Cabe mencionar que, un estilo de vida poco saludable aunado con la falta de actividad física, son factores que contribuyen al desarrollo de múltiples patologías (enfermedad), y que a su vez, suponen un riesgo para la salud.

De este modo, cuando se habla de prevenir la hipertensión, la alimentación se convierte en un pilar fundamental. Tanto, que los especialistas afirman que en el 15% de los casos bastaría con que el paciente introdujera pequeños cambios en su estilo de vida para mantener los objetivos de salud. La falta de tiempo y las dietas severas resultan ser algunos de los motivos por los que los pacientes hipertensos abandonan el tratamiento, de modo que el mensaje que se pretende transmitir que consiste en mejorar la salud cardiovascular no exige hacer grandes sacrificios en la dieta. Comer sano no está reñido con disfrutar de la comida. Sólo es cuestión de pequeños cambios a la hora de cocinar o de combinar los alimentos para obtener buenos resultados en nuestra salud.

Es importante dejar de tratar al paciente hipertenso como un enfermo y motivarle para que adopte hábitos de vida saludables sin que ello suponga demasiados trastornos en su día a día.

En fin, es necesario poner la mirada hacia lograr estilos de vida saludables, que la educación sanitaria sea un componente protagónico habitual en la relación con el paciente y el fármaco imprescindible a prescribir, hacerlo de una forma racional, individualizadamente y ampliar las herramientas disponibles en la clínica. Ese puede ser el comienzo de mejores resultados.

Hipotesis

Existe una estrecha relacion entre la alimentacion y el consumo de drogas como el tabaco que favorecen al desarrollo de la hipertension arterial en los pacientes de 40 a 60 años de edad.

