



**Mi Universidad**

## **Tesis**

**NOMBRE DEL ALUMNO: Omar Emanuel López reyes**

**TEMA: hipótesis, justificación, limitación del estudio**

**PARCIAL: 2do parcial**

**MATERIA: seminario de tesis**

**NOMBRE DEL PROFESOR: Ervin Silvestre Castillo**

**LICENCIATURA: enfermería**

**CUATRIMESTRE: 8° cuatrimestre**

*Frontera Comalapa Chiapas, a 12 de enero del 2022*

## **1.4 HIPÓTESIS**

Cuanto mayor sea la información proporcionada a las personas hipertensas de la Colonia Lázaro Cárdenas sobre los malos hábitos alimenticios menor será el riesgo de padecer complicaciones de esta patología.

## **1.5 JUSTIFICACION**

La alimentación forma parte de un problema grave para la sociedad hoy en día y a formado parte desde hace mucho tiempo atrás, está ha perjudicado gravemente a la salud de las personas, de manera en que las personas presentan sobrepeso u

obesidad, malnutrición, diabetes, enfermedades cardiovasculares, entre otras enfermedades. Una de cada cinco muertes en todo el mundo está causada por una mala alimentación. Las dietas poco saludables ya son responsables de más fallecimientos a escala global que el tabaco o que cualquier otro factor de riesgo, según refleja un nuevo estudio que acaba de publicarse en la revista The Lancet.

Según el doctor Ashkan Afshin profesor del Instituto para la Métrica y Evaluación de la Salud de la Universidad de Washington y primer autor del artículo, "hemos observado que los riesgos afectan de forma similar a toda la población, independientemente del nivel de desarrollo y del estatus económico", menciona: "La mala alimentación es un asesino que no hace distinciones". Según Afshin esto se explica porque, aunque los hogares con más poder adquisitivo tienen acceso a mejores alimentos, "también tienen más opciones de llevar una dieta más desequilibrada, con exceso de carne roja.

Los malos hábitos de vida se han convertido en la mayor amenaza para la salud mundial, especialmente las dietas desequilibradas, responsables de casi 11 millones de muertes en 2017 (un 22% de todos los fallecimientos registrados en adultos). A título de comparación, el tabaco se ha asociado con 8 millones de decesos, la contaminación con 4,5 millones y la hipertensión con más de 10 millones.

México, es el país donde se registran cerca de 200 mil muertos por la pandemia en el último año, es el primer lugar en América Latina, y el segundo en el mundo, con casos de sobrepeso y obesidad; según la OCDE, (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos), el 75% de la población mayor de 15 años sufren de sobrepeso u obesidad, lo cual se refleja el incremento de casos de diabetes, hipertensión y otros padecimientos cardiovasculares.

Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018, solo un 44.5% de los mexicanos aseguró tener seguridad alimentaria, el 22.6% presenta inseguridad alimentaria moderada y severa, el 32.9% restante inseguridad leve. De acuerdo con la última Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut), con datos de 2018, en México el tema de la mala alimentación es grave. Eso se refleja en el aumento de

enfermedades crónicas, que se cobran cerca de la mitad de muertes, así como en el aumento notable de personas con obesidad, en todos los rangos de edades.

También se encontró que en México el 44.5 millones de hogares en el país tienen estabilidad alimentaria, mientras que el 22.6 tienen inseguridad moderada o severa y, el 32.9, leve. De acuerdo con la FAO (La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación), menciona que para llevar a cabo una correcta alimentación se debe de elegir ingredientes que aporten todos los nutrientes esenciales y la energía que cada quien necesita para mantenerse sano, los nutrientes esenciales son: proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales y agua.

La Secretaría de Salud divide a la desnutrición en tres niveles: leve, moderada y severa. Chiapas ha tenido un leve avance en lo que respecta a la desnutrición leve, en donde en el 2019, tuvo 2 mil 185 casos, correspondientes a mil 24 mujeres y mil 161 hombres, en la desnutrición moderada hubo 240 casos en mujeres y 228, en hombres, sumando la cifra de 468, mientras que en la desnutrición severa se presentó 152 casos en mujeres y 194 hombres.

La hipertensión arterial es un reconocido problema de salud, pero aún en nuestros días, no parece fácil determinar de manera factible e inequívoca, quiénes son hipertensos y quiénes no, en una comunidad y en un momento dado, por lo que, este constituye un reconocido problema de salud, tanto por su elevada frecuencia, por las consecuencias y discapacidades que provoca, así como por su repercusión en la mortalidad. Uno de cada cuatro mexicanos padece hipertensión arterial, donde cerca del 40% ignora que tiene la enfermedad y solo el 30% está controlado. La hipertensión es una enfermedad crónica degenerativa cardiovascular que provoca más de 50 mil muertes al año en México, aproximadamente el 33 por ciento de la población mayor de 18 años es hipertensa, el 50 por ciento de la población arriba de 50 años tiene hipertensión y a partir de los 60 años esta cifra alcanza el 62 por ciento de las personas. Esto se debe al estilo de vida que las personas manejan, con su mala alimentación y el sedentarismo. Es necesario que la población tenga

conocimiento y conciencia de que, si la hipertensión no se controla, puede provocar infarto de miocardio, ensanchamiento del corazón y, a la larga, insuficiencia cardíaca.

La mala alimentación y la hipertensión arterial son un problema de salud, a nivel mundial ya que provocan alteraciones en la salud lo que pone en riesgo la vida de las personas. Por esta razón la finalidad de éste proyecto es brindar información adecuada y los hábitos alimenticios adecuados para poder gozar de buena salud y así poder prevenir algunas complicaciones, ya que es observable que la población de Lázaro Cárdenas no llevan una dieta adecuada por lo que es importante implementar medidas necesarias para poder cambiar la percepción de las personas y así éstas puedan mejorar su calidad de vida.

Hoy en día la alimentación es un problema grave de salud pública, la cual provoca muchas complicaciones a la salud. Esta problemática afecta a toda la población en general y por ello es importante implementar estrategias para así poder llevar a cabo buenos hábitos alimenticios y así poder prevenir las complicaciones que los hábitos alimenticios pueden provocar en la salud de las personas. Este trabajo es realizado para proporcionar la información necesaria a las personas hipertensas de la Colonia Lázaro Cárdenas, de cómo llevar a cabo una buena salud alimenticia, y así mismo contribuir en el desarrollo de una estrategia educativa que promueva los hábitos saludables (alimentación y actividad física) como parte del manejo integral de la hipertensión arterial en las personas de 40 a 60 años de edad.

## 1.6 DELIMITACION DEL PROBLEMA

La alimentación actual tiene un grave problema que es el círculo en el cual las personas han caído y del cual es muy difícil salir, muchas personas comen los alimentos con exceso de calorías y con mínimos nutrientes esenciales para cubrir las necesidades del organismo. Es ahí donde las personas empiezan a tener sobrepeso, o dejan de comer para perder lo y de esta manera se van crenado mayores deficiencias para el organismo, en minerales, vitaminas, El organismo no puede regenerarse adecuadamente, para ello se necesita un mayor número de horas de descanso para recuperarse, es ahí cuando los síntomas comienza a aparecer, estos síntomas pueden ser: cansancio, dolores de cabeza, hipertensión arterial y colesterol.

Una mala alimentación, junto con otros factores como el sedentarismo, el tabaquismo, el sobrepeso, el consumo de alcohol y el estrés, puede agravar la hipertensión arterial, en donde determinadas comidas tienen una gran influencia sobre la posibilidad de desarrollar hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares, por lo que, se considera nocivo el consumo elevado de grasas saturadas como son las hamburguesas, las papas fritas, el pollo frito, y los productos precocidos, etc., además de los carbohidratos refinados como azúcar de mesa, y también se puede encontrar la sal y alcohol, pero también es perjudicial consumir pocas frutas y verduras, así como fumar.

El sobrepeso y la obesidad son motivo de gran preocupación y estas vienen creciendo suficientemente para ser consideradas epidemia, la obesidad viene asociada a varias condiciones metabólicas tal como la diabetes, la hipertensión. La prevalencia de la hipertensión arterial se incrementa a medida que aumentan los niveles de peso de hecho la obesidad está íntimamente relacionada con el desarrollo de la hipertensión arterial.

Por lo anterior se decidió realizar el presente trabajo con la finalidad de implementar estrategias y medidas preventivas para mejorar los hábitos alimenticios de las personas y así poder prevenir las complicaciones que una mala alimentación pueda generar en la salud de las personas de dicha comunidad a estudiar. Dicha

investigación se realizara con la población hipertensa de 40 a 60 años de edad de la Colonia Lázaro Cárdenas, esta se ubica en el estado mexicano de Chiapas, la cual se encuentra a 4.2 kilómetros en dirección Noreste de la localidad de Chicomuselo (Hay 7,083 habitantes, está en la lista de los pueblos más poblados de todo el municipio, es el número 1 del ranking. Chicomuselo está a 591 metros de altitud). Lázaro Cárdenas está localizado en una altura de 600 metros, brinda hogar para 1321 habitantes de cuales 654 son hombres o niños y 667 mujeres o niñas. 792 de la población son adultos y 104 son mayores de 60 años. Lázaro Cárdenas tiene una de la mayor población dentro del municipio, por lo que está en la lista de los pueblos más poblados de todo el municipio, es el número 4 del ranking.