

INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la hipertensión es un trastorno en el cual los vasos sanguíneos presentan una tensión elevada, generada por la fuerza de la sangre que empuja las paredes de los vasos sanguíneos, es un trastorno medico grave que puede incrementar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, cerebrales, renales y otros.

Se dice que uno de cada cuatro mexicanos padece hipertensión arterial, en los hombres la prevalencia es de 24.9% y mujeres 26.1%, solo en 2012 la encuesta nacional de salud y nutrición registro la prevalencia más alta de hipertensión arterial en todo el mundo con un estimado de hasta 80% de la población que ya vivía con este padecimiento, siendo lo más grave la falta de síntomas que indicaran el inicio de un tratamiento.

Con el paso de los años y las actualizaciones a las áreas de salud, los servicios y la calidad tanto de la prevención y tratamientos han mejorado para este y muchos otros padecimientos, con el fin de mejorar la calidad de vida de la sociedad. Pero en nuestra cultura ha sido difícil prevenirla, esto por malos hábitos en la vida cotidiana entre los cuales encontramos:

Obesidad: se sabe que existe una relación entre el peso y la presión arterial, sobre todo si el peso se debe a la acumulación de grasa a nivel abdominal.

Falta de actividad física: la gran parte de la población, por el estilo de vida atareado no le dedica el tiempo ni importancia necesaria, fomentando así el mal hábito del sedentarismo.

Malos hábitos alimenticios: los más comunes son, el consumo excesivo de alcohol y las dietas ricas en sal y bajas en potasio y calcio.

Los esfuerzos de las instituciones gubernamentales para prevenirla no han tenido los resultados deseados, pues los casos de hipertensión arterial no han disminuido por el contrario cada año va en aumento la cifra de la población afectada. Según los datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino (ENSANUT) realizado en la ciudad de México el 17 de mayo del 2020 las cifras son de alrededor del 25% en adultos mayores de 20 años, y de esta población, aproximadamente 40% desconoce que la padece y solo el 58.7% de los adultos con diagnóstico previo se encuentra en control, esta enfermedad crónica que afecta a cerca de 30 millones de personas en el país. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), uno de cada tres adultos padece hipertensión, la cual provoca alrededor de 8 millones de defunciones al año por no ser tratados de manera oportuna.

Entre los esfuerzos del gobierno está el Día Mundial de la Hipertensión que contempla reforzar el diagnóstico y el tratamiento de este padecimiento de manera oportuna, pues mientras más rápido se atiende son menores los riesgos que se tiene de desarrollar una complicación.

Entre las complicaciones más comunes están: Corazón: encontramos varias enfermedades que se pueden desencadenar. Insuficiencia cardíaca. Con el tiempo, la tensión en el corazón causada por la presión arterial alta puede hacer que el músculo cardíaco se debilite y trabaje de manera menos eficiente. Enfermedad de las arterias coronarias. Las arterias estrechas y dañadas por la presión arterial alta tienen problemas para suministrar sangre al corazón.

Vasos sanguíneos: las más comunes son las que se originan en las arterias: Aneurisma. Con el tiempo, a causa de la presión constante de la sangre que pasa por una arteria debilitada, se puede agrandar una sección de la pared y formar una protuberancia (aneurisma).

Riñón: Los riñones filtran el exceso de líquido y desechos de la sangre; para este proceso, es necesario que los vasos sanguíneos estén sanos. La presión arterial alta puede dañar los vasos sanguíneos que se encuentran en los riñones y que conducen a ellos. Insuficiencia renal. La presión arterial alta es una de las causas más comunes de la insuficiencia renal.

Para mejorar estas cifras es necesario un trabajo conjunto, trabajo de los profesionales de la salud (médicos y enfermeros), la población en general y las autoridades, como sabemos la enfermería es un factor sumamente importante en la prevención de las enfermedades, puesto que la labor de un enfermero es cuidar de la salud, y prevenir la enfermedad, mediante técnicas de promoción, y educación para los ciudadanos.

Estos métodos de educación deben ser adecuados para que las personas puedan entender claramente sobre el tema que se quiere prevenir, para ello debemos utilizar recursos como, folletos, cartulinas, periódicos murales, etc. Así esto ayudara a que quienes lo vean o reciban empiecen a tomar conciencia sobre los temas y las enfermedades, allí las enfermeras (o) podrán entrar más a fondo esclareciendo las dudas de las personas que hayan surgido durante su educación sobre el tema.

Durante el desarrollo de la investigación de este trabajo se analizará un grupo de personas de entre 25 a 35 años con la finalidad de informar la importancia de prevenir este padecimiento, se abarcará datos importantes como: si en su familia existe predisposición genética a la enfermedad, que tanto conocen sobre la enfermedad, estudios de campo sobre los rangos de tensión arterial que maneja este grupo de personas.

Para saber cuál es la probabilidad que puedan padecerla a largo plazo. Para nosotros el personal de enfermería es importante la prevención pues así evitamos complicaciones y aseguramos una calidad de vida a nuestra población. Los datos que en este trabajo se encontraran son los

recopilados durante la investigación de campo, esto con base a él plan de la carrera de enfermería cursada en la Universidad Del Sureste (UDS) campus de la frontera.

La intervención del personal de enfermería en la prevención de hipertensión arterial, es un rol de suma importancia durante la práctica de la laboración en el área de enfermería, para esto el enfermero (a) deberá conocer cómo se desarrolla la enfermedad, y sus causas desencadenantes, para poder realizar las intervenciones adecuadas de acuerdo al enfoque de prevención en la población.

CAPITULO I

1.1.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Según datos de la OPS (Organización panamericana de la salud) la mayor parte de casos de hipertensión recae de forma desproporcionada en países de ingresos bajos y medianos, alrededor de la mitad de las personas con hipertensión no saben que tienen esta condición lo que las pone en riesgo de complicaciones. La población mundial suele atender demasiado tarde esta enfermedad, ya que sus síntomas pueden pasar desapercibidas y no son reconocibles sino hasta que hay una enfermedad asociada a la hipertensión.

En 2016 el número de persona en el mundo con hipertensión arterial alcanzo los 1.130 millones de casos, según una nueva investigación dirigida por científicos del Imperial College de Londres, al mismo tiempo se revelo que los hombres tenían una presión arterial más alta que las mujeres. La mitad de estos casos se presentaron en Asia, esto por el estilo de vida de los habitantes.

En España se estima un 35% de prevalencia de casos, aunque llegue a un 40% en edades medias y al 68% en mayores de 65 años, afectando a un total de 10 millones de personas, en este país el principal factor detonante suele ser la edad y no el estilo de vida como en Asia.

África es el continente con la mayor cifra de casos de hipertensión arterial presentando entre el 40 y 50% de la población que sufre este padecimiento, la menor cantidad se encuentra en Estados Unidos, con menos de la mitad de su población con esta enfermedad. En nuestro país los casos de hipertensión son de hasta el 80% de la población mayor de edad.

De todos los países que conforman el mundo uno de los más afectados siempre ha sido México, esto no solo por nuestro estilo de vida si no también por nuestro precario sistema de salud pública. Prueba de ello son los datos que se manejan cada año, pues es evidente que los esfuerzos del gobierno por disminuir los casos de hipertensión arterial no son suficientes pues las cifras no descienden por el contrario aumentan cada año.

En el 2020 la Dra. Nydia Ávila Vanzzini, Médico Especialista del Instituto Nacional de Cardiología, comentó que México es un país con alta prevalencia de esta enfermedad, ya que al menos 15.2 millones de personas la padecen y se considera que al menos la mitad lo desconoce.

Con estos datos entendemos que los casos de hipertensión aumentan cada año debido a la ignorancia de la sociedad sobre las complicaciones y los riesgos que conlleva a padecer esta enfermedad, es de vital importancia prevenirla pues una vez adquirida esta enfermedad deteriorara a quien la padezca.

Es necesario el trabajo conjunto para poder sensibilizar a la población mexicana sobre la prevención de la hipertensión arterial, así como de la importancia de su diagnóstico a tiempo evitando así complicaciones y muertes a temprana edad.

Esto conlleva a plantearnos el problema que queremos resolver y como actuaremos sobre él, durante la investigación a realizar desempeñaremos varias estrategias para la prevención de la hipertensión arterial en las personas, como informarlos sobre qué es y cómo se puede prevenir, ya que como sabemos la hipertensión arterial es una enfermedad autoinmune, lo más importante es saber que una vez se tiene, solo se puede controlar ya que no existe cura para erradicarla del cuerpo humano.

El problema, es que además de deteriorar la salud de la persona esta afecta monetariamente ya que implica un gran gasto, en medicinas para controlar

la presión, adecuarse a los alimentos y hacer modificaciones en el estilo de vida y alimentación. Por ello la prevención cumple un rol importante ya que al evitar que la enfermedad se propague por malos hábitos reduciremos el índice de personas que la portan y así mismo educaremos sobre cómo deben hacer conciencia en cuidar de su salud y saber la información necesaria sobre esta enfermedad, para que en dado caso alguien les pregunte sean capaces de informar a los demás creando así una cadena que propague la información llegando a más y más personas cada vez.

1.2.- FORMULACION DEL PROBLEMA

1. ¿Saben las personas de la comunidad el portal, el concepto de hipertensión arterial?
2. ¿Identifican las personas de 25-35 años de la comunidad el portal los signos y síntomas de la hipertensión arterial?
3. ¿Recibe información la población de 25-35 años de edad de la comunidad el portal sobre la hipertensión arterial?
4. ¿Cuáles son los factores que influyen en la aparición de hipertensión arterial, en el grupo de 25-35 años de edad de la comunidad el portal?
5. ¿Conoce las medidas preventivas la población de 25-35 años de la comunidad el portal?
6. ¿Cuáles son las complicaciones de la hipertensión arterial?

1.3.- OBJETIVOS

1.3.1.- OBJETIVO GENERAL

Prevenir la hipertensión arterial en la población sana, en la comunidad el portal (En personas de 25-35 años de edad).

1.3.2.- OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Definir el concepto de hipertensión arterial a la población del portal.
2. Educar a la población del portal, sobre cuáles son los signos y síntomas de la hipertensión arterial.
3. Proporcionar la información necesaria a la comunidad sobre el tema de hipertensión arterial.
4. Dar a conocer los factores que influyen en la aparición de hipertensión arterial.
5. Informar a la población de 25 a 35 años sobre las medidas preventivas en hipertensión arterial, de la colonia el portal
6. Ofrecer información a las personas de la comunidad el portal sobre cuáles son las complicaciones de la hipertensión arterial.

1.4 HIPOTESIS

A mayor información proporcionada sobre las medidas preventivas de la Hipertensión Arterial a las personas del Portal, menor será la incidencia de esta patología.

1.5 JUSTIFICACION

La Hipertensión Arterial es una enfermedad crónica en la que aumenta la presión con la que el corazón bombea sangre a las arterias. En el mundo 1.130 millones de personas padecen esta enfermedad. La organización mundial de la salud estima que la prevalencia más elevada de esta enfermedad corresponde a la región de África con el 27% las más bajas, en la región de las Américas encontramos el 18% de casos.

Según la OPS la Hipertensión Arterial afecta alrededor del 20-40% de la población adulta, solo en el continente americano aproximadamente 2050 millones de habitantes padecen esto. Teniendo las cifras más elevadas las regiones con más carencias de los recursos indispensables (agua potable, electricidad, educación, alimentación).

Solo en México 1 de cada 3 adultos mayores de 18 años tienen la presión arterial alta, 50 mil muertes son causadas por esta enfermedad cada año. Se estima un aproximado de 30 millones de personas con esta enfermedad, de estos solo 6 millones acuden a citas periódicamente para tratarla según datos del IMSS (Instituto Mexicano de Seguro Social). Con estos datos entendemos que la Hipertensión es un problema de salud pública pues no distingue género, religión, ni posición económica.

En la Ciudad de Frontera Comalapa se lleva un control de 196 pacientes hipertensos de 25 a 60 años de edad, la localización de estos pacientes data entre un 15% de la población (en las colonias: Nueva Morelia, Belisario, la Y Griega, en el centro de Comalapa, entre otros).

Según la Doctora Bente Mikkelsen, Directora del Departamento de Enfermedades no transmisibles de la OMS declaro <la necesidad de tratar mejor la Hipertensión tiene una importancia **insoslayable**. Siguiendo las recomendaciones de la nueva **directriz**, aumentando y mejorando el acceso a la medicación para la tensión arterial,

identificando y tratando las **comorbilidades** como la diabetes y las cardiopatías, promoviendo dietas más saludables y la actividad física regular.

Definimos una enfermedad crónica cuyos síntomas no se resuelven con el paso del tiempo, tiene una larga duración y avanza progresivamente de manera lenta. Según la OMS este tipo de enfermedades mata cada año a 41 millones de personas alrededor del mundo, de estos 15 millones tienen entre 30 y 69 años. En nuestro país en el 2015, 20.1% de las muertes totales de ese año fueron relacionadas con enfermedades del corazón.

Las enfermedades crónicas más comunes son: diabetes, cáncer, obesidad, enfermedades cardiovasculares e hipertensión. Con estos datos entendemos que la hipertensión es una enfermedad que debe tener más relevancia dentro de la sociedad pues una vez adquirida el paciente solo puede tratarla con medicamentos farmacológicos mas no curarla.

Esto supone que de no ser detectada a tiempo las personas que padezcan de esta enfermedad corren más riesgo de padecer alguna enfermedad relacionada a esta. Las más comunes son las relacionadas con el corazón, entre las cuales encontramos: enfermedad de las arterias coronarias: en esta enfermedad las arterias estrechas y dañadas por la presión arterial alta tienen problemas para bombear sangre al corazón. Insuficiencia cardiaca: la tensión alta en el corazón puede causar que este se debilite y trabaje de manera insuficiente causando que comience a fallar.

Todos los datos antes mencionados nos hablan de la importancia que tiene generar conciencia a la población en general para evitar más casos de hipertensión. Este trabajo va dirigido a una población joven que tiene

la posibilidad de cambiar y mejorar hábitos para prevenir esta y muchas otras enfermedades.

La presente investigación está centrada en la prevención de la Hipertensión Arterial en la Comunidad "El Portal", pues ha presentado un alto índice de casos en esta patología en los últimos años, aspiramos reducir las cifras a través de educación a la población joven, para poder así disminuir los casos en esta comunidad, mejorar la calidad de vida a largo plazo.

DELIMITACIÓN

La Hipertensión Arterial ha sido una de las enfermedades con que más índice presenta en la población desde años anteriores, por ello epidemiología se ha centrado en el estudio y censo de los habitantes que poseen esta patología, dado que se presenta un índice alto queremos lograr la prevención a temprana edad en el grupo de estudio designado (25-35 años).

Como sabemos la prevención es importante puesto que si se informa bien a las personas sobre los temas serán capaces de distinguir cualquier signo de alarma o cambio en su salud, lo cual conlleva a una mejor calidad de vida y una tasa de mortalidad más alta en la población, a la vez que se reducirá el índice de población que portan la enfermedad, por ello es importante la realización de campañas, y otros métodos de prevención.

El enfoque de la prevención se realizará en una comunidad cercana a la cabecera Municipal, que durante años presenta demasiados casos de hipertensión pese a ser una comunidad pequeña. La población “El Portal” Municipio de Frontera Comalapa, en el estado de Chiapas, el poblado está a 700 metros de altitud, cuenta con 1,287 habitantes de los cuales existen de 350 a 400 personas que se encuentran entre los 25 a 35 años de edad, de las cuales _-_-_-_- serán parte del estudio.

La comunidad de el Portal, está conformada por habitantes accesibles los cuales crean un perfecto habiente para el estudio del tema, ya que se puede realizar encuestas más abiertamente, otorgando así la posibilidad de desarrollar más a fondo el tema, y poder brindarles una

calidad adecuada en información para que sepan cómo cuidar su salud, y la de su familia.

Se accedió realizar la prevención con tal de implementar estrategias y medidas de prevención sobre la Hipertensión Arterial.