

# 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.