



**NOMBRE DEL ALUMNO: Cecilia Jhaile Vazquez Vazquez**

**TEMA: Capitulo IV**

**PARCIAL: 2**

**MATERIA: Taller de elaboración de tesis.**

**NOMBRE DEL PROFESOR: Lic. Ervin Silvestre Castillo.**

**LICENCIATURA: Enfermería.**

**CUATRIMESTRE: 9no.**

**Frontera Comalapa Chiapas a 12 de junio del 2022.**

## **CAPITULO IV: RESULTADOS**

### **4.1 RESULTADOS DE LA IMPLEMENTACION DEL MARCO METODOLOGICO.**

El día viernes 13 de mayo del año en curso se llevó acabo la realización de una encuesta a la población de la colonia el portal, en el rango de edad de (25-35 años de edad), dicha encuesta se realizó a un grupo selecto de 15 personas con la finalidad de recabar información sobre que tanto conocimiento tienen las personas sobre la Hipertensión Arterial.

La encuesta se llevó a cabo dentro de un promedio de 6 horas por parte de los tesisistas profesionales de enfermería de 9° cuatrimestre, modalidad escolarizada de la Universidad del Sureste, Campus Frontera Comalapa.

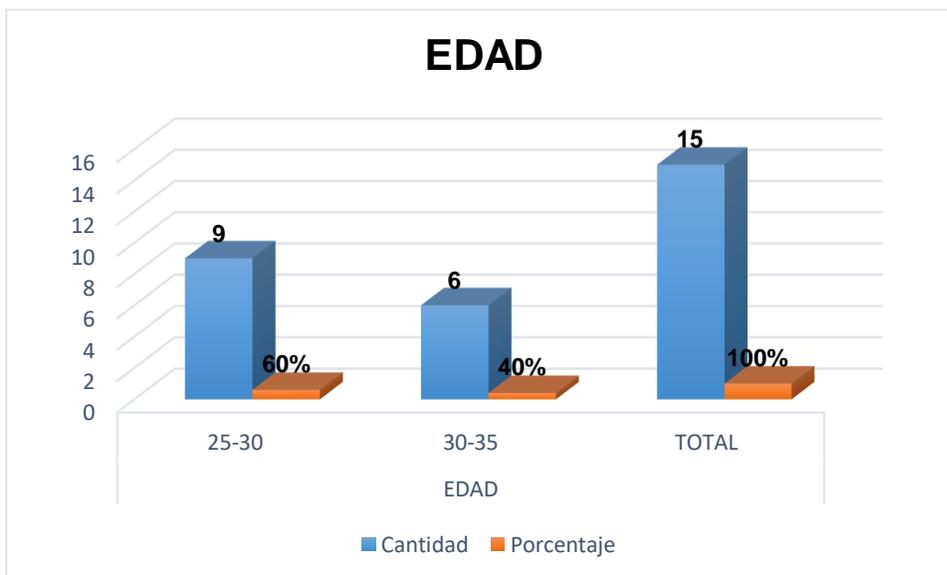
Durante el proceso de encuestas a las personas se brindó apoyo a las personas guiándolas y explicándoles el proceso de respuesta, así como resolviendo las dudas que se les presentaron durante dicho proceso.

Se destaca que el proceso de encuesta se llevó acabo satisfactoriamente, sin ningún tipo de problema, obteniendo así los resultados deseados.

**TABLA 1: DATOS PERSONALES**

VARIABLE	DETALLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
EDAD	25-30	9	60%
	31-35	6	40%
	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>
SEXO	Femenino	8	53%
	Masculino	7	47%
	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>
ESCOLARIDAD	Primaria	2	13%
	Secundaria	3	20%
	Preparatoria	5	33%
	Universidad	5	33%
	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

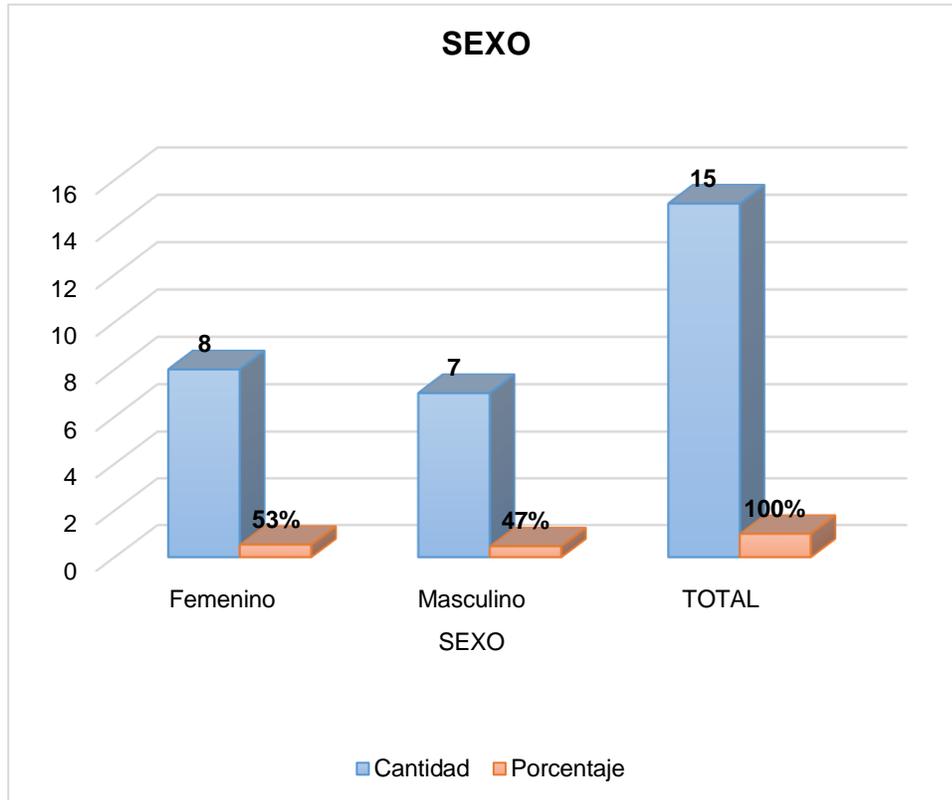
**GRÁFICA 1**



**Análisis:** En la gráfica anterior se refleja los datos de la variable edad del total de las personas encuestadas, el 60% de las personas tiene una edad entre 25-30 años, en segundo lugar, está el 40% de las personas que tiene una edad de entre 30-35.

**Interpretación:** En la gráfica podemos observar que la mayoría de las personas encuestadas se encuentra en un rango de edad de adulto joven, para nuestra investigación esto resulta útil ya que intentamos prevenir esta patología (Hipertensión arterial) que suele presentarse en adultos mayores.

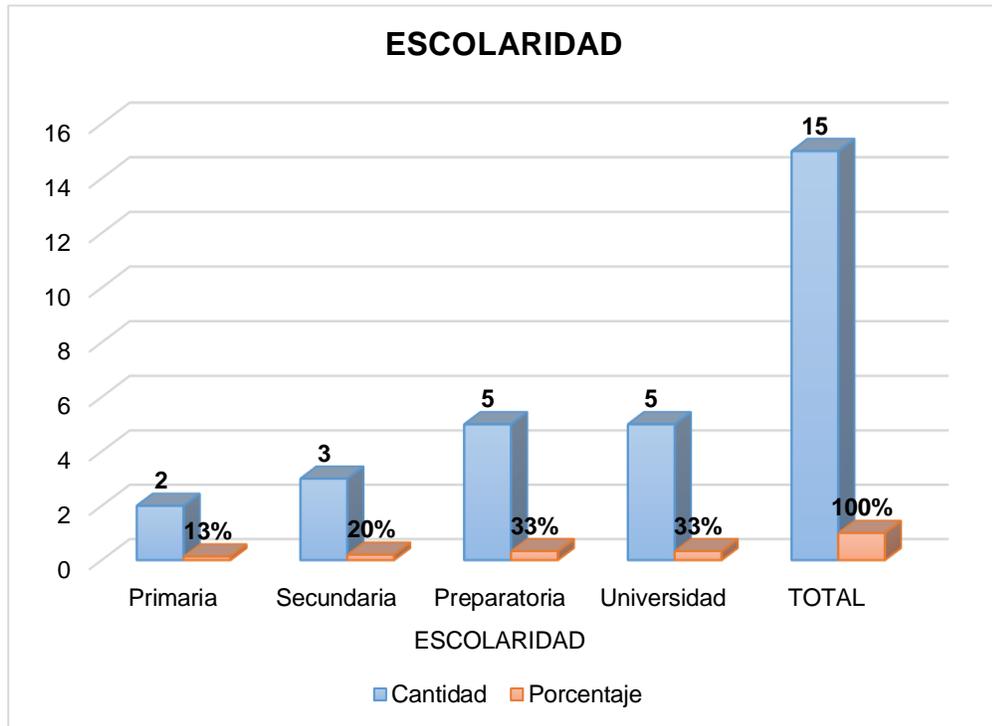
**GRAFICA 2**



**Análisis:** La grafica que presentamos nos muestra que la mayoría de las personas encuestadas fueron mujeres con un porcentaje del 53% Y de hombres fue de 47%.

**Interpretación:** Con los resultados de las gráficas y la actitud que mostraban los encuestados entendemos que las mujeres priorizan más su salud.

**GRAFICA 3**



**Análisis:** En la gráfica presentada anteriormente dio como resultado que las personas encuestadas tenían un rango académico entre preparatoria y universidad con un porcentaje del 33% para ambas, el porcentaje más bajo fue el rango de escolaridad de primaria con un porcentaje del 13%.

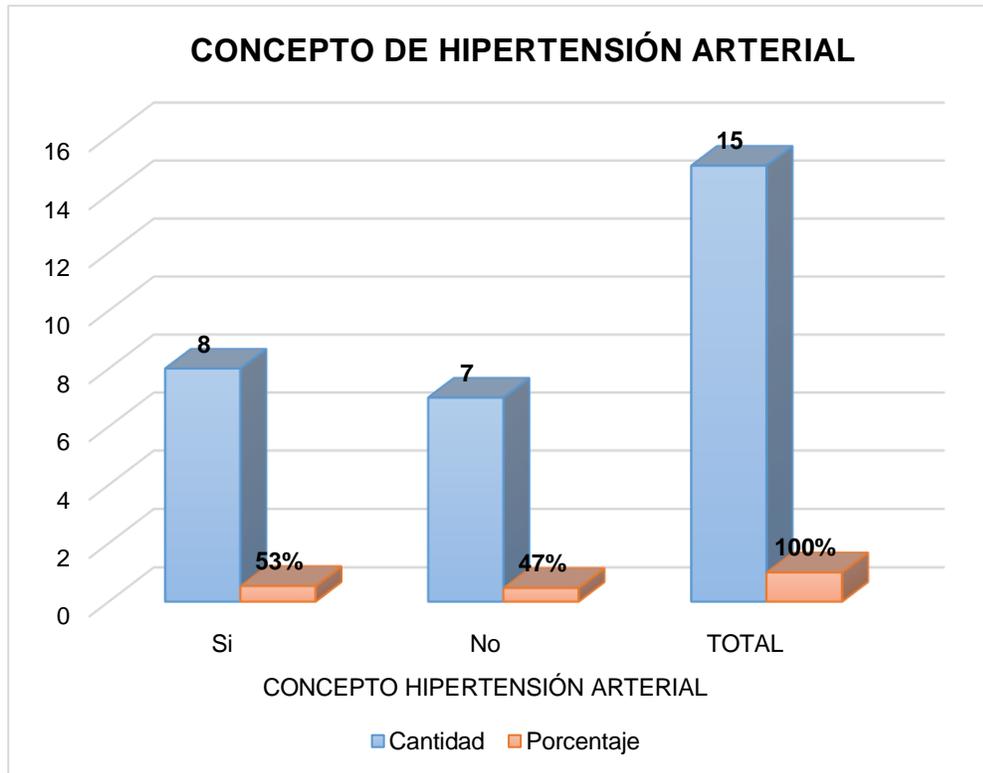
**Interpretación:** Entendemos con los resultados que la muestra que tomamos de la comunidad. El Portal ha tenido acceso a una escolaridad media superior, esto no ha servido para que ellos tengan información sobre esta patología ya que los resultados en la encuesta no fueron los esperados.

**TABLA 2:**

<b>VARIABLE</b>	<b>DETALLE</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
CONCEPTO HIPERTENSIÓN ARTERIAL	SI	8	53%
	NO	7	47%
	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>
ANTECEDENTES DE PATOLOGIA	SI	7	47%
	NO	8	53%
	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>
PATOLOGIA CONCOMITANTE	SI	4	27%
	NO	11	73%
	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>
FACTORES PATOLOGICOS	SI	6	40%
	NO	9	60%
	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>
SIGNOS Y SINTOMAS	SI	6	40%
	NO	9	60%
	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>
FACTORES DE HIPERTENSIÓN	MALA ALIMENTACIÓN	4	27%
	NO SE	7	47%
	FALTA DE INFORMACIÓN	1	7%
	EDAD	2	13%
	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>
INFORMACIÓN DE HIPERTENSIÓN	FAMILIA Y AMIGOS	4	27%
	TELEVISIÓN	6	40%
	SSA	5	33%
	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>
FACTORES RELACIONADOS	EDAD	5	33%
	MALA ALIMENTACION	8	53%
	FALTA DE EJERCISIO	2	13%
	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>
PREVENCIÓN	SI	13	87%
	NO	2	13%
	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>
BUENOS HÁBITOS	EJERCICIO	7	47%
	NINGUNA	3	20%
	BUENA ALIMENTACIÓN	5	33%
	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

ACTIVIDAD FÍSICA	POCO	3	20%
	MUCHO	10	67%
	NADA	2	13%
	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>
EDAD COMO FACTOR DE RIESGO	Si	10	67%
	No	5	33%
	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>
MEDICIÓN DE LA PRESIÓN	Si	12	80%
	No	3	20%
	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>
CIFRAS NORMALES	Si	13	87%
	No	2	13%
	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>
FRECUENCIA DE CHEQUEO	SEMANAL	2	13%
	MENSUAL	5	33%
	NUNCA	8	53%
	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>
CHEQUEO DE PRESION ARTERIAL	SSA	10	67%
	CASA	5	33%
	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

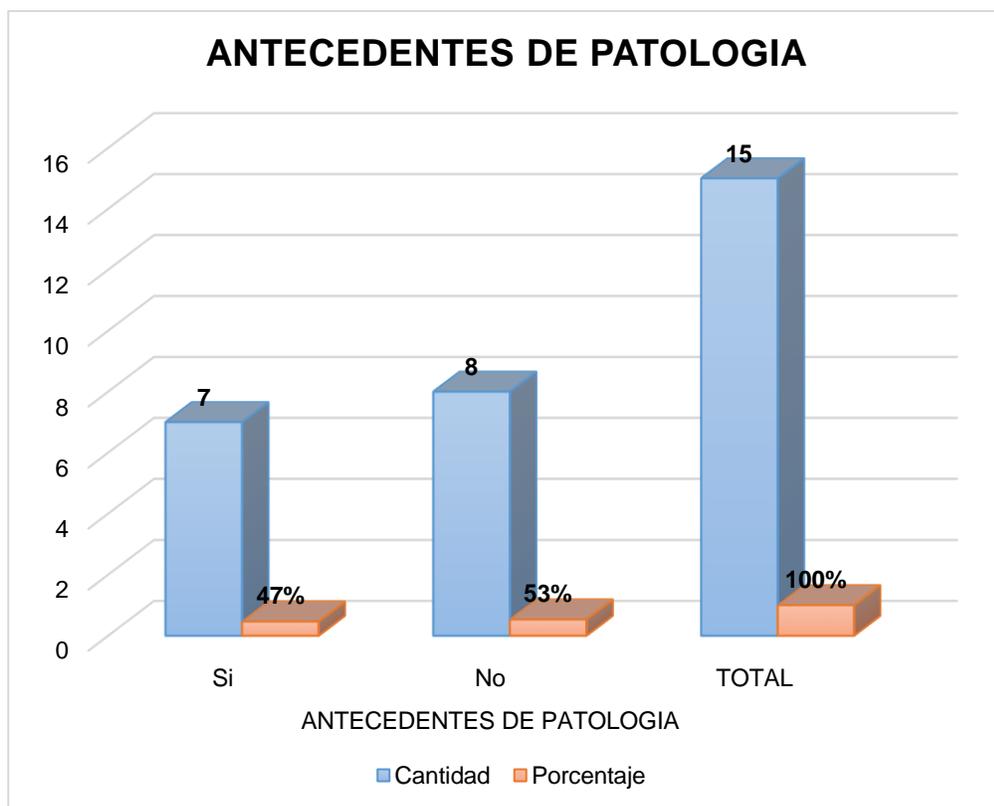
**GRAFICA 4**



**Análisis:** Los resultados que muestran la gráfica arrojan que el 53% de nuestra muestra si cuenta con un concepto de Hipertensión Arterial, el otro 47% refiere no tener conocimientos acerca del tema.

**Interpretación:** Los resultados anteriores revelan que la muestra cuenta con conceptos básicos y poco claros sobre esta patología, encontramos entonces ventajas y desventajas de la desinformación, ya que la Hipertensión Arterial suele ser un problema de salud pública.

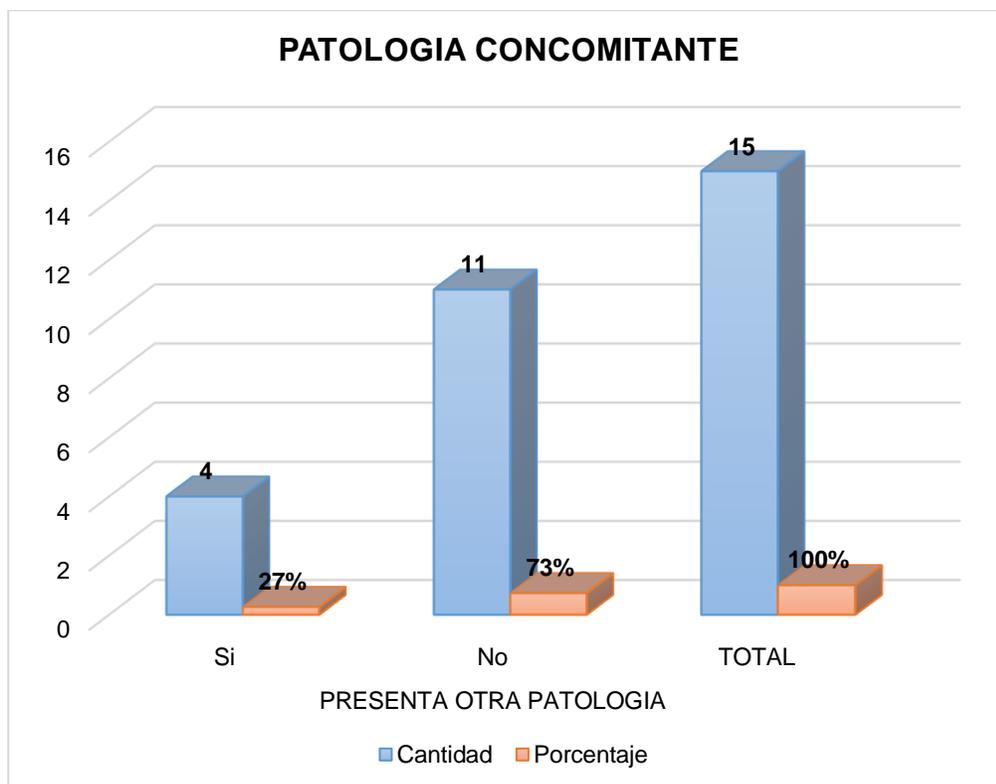
**GRAFICA 5**



**Análisis:** En la gráfica presentada anteriormente el 53% refiere no tener antecedentes familiares de enfermedades crónicas degenerativas, el 47% restante si cuenta con un familiar directo que padezca alguna de estas enfermedades.

**Interpretación:** Entendemos con los resultados de la muestra la mayor parte de las personas encuestadas cuenta con un factor menos para padecer Hipertensión Arterial, aun así, cuenta con los demás factores para desarrollarla.

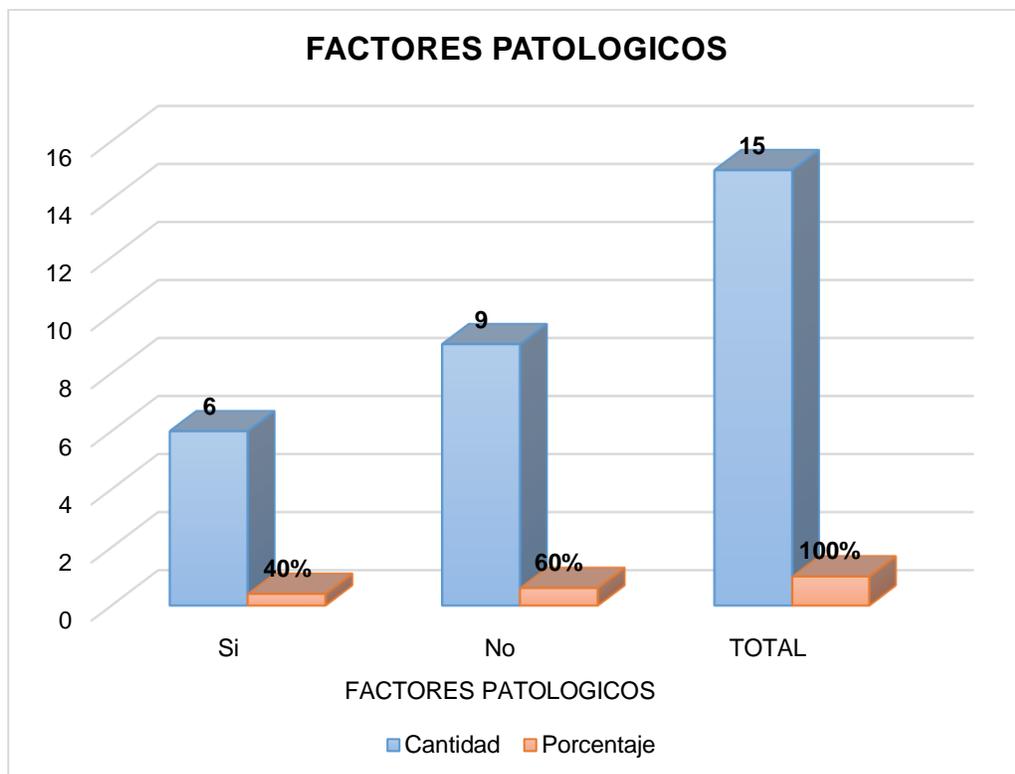
**GRAFICA 6**



**Análisis:** En la gráfica anterior nos muestra que la mayor cantidad de nuestros encuestados aun no presenta otra patología pues el 11% afirmaron no tener ningún, mientras que el 7% ha desarrollado alguna otra.

**Interpretación:** La cifra arrojada por la gráfica nos refleja que aún podemos corregir hábitos y costumbres en la muestra tomada para evitar el desarrollo de futuras enfermedades que tengan que ver o no con la Hipertensión Arterial.

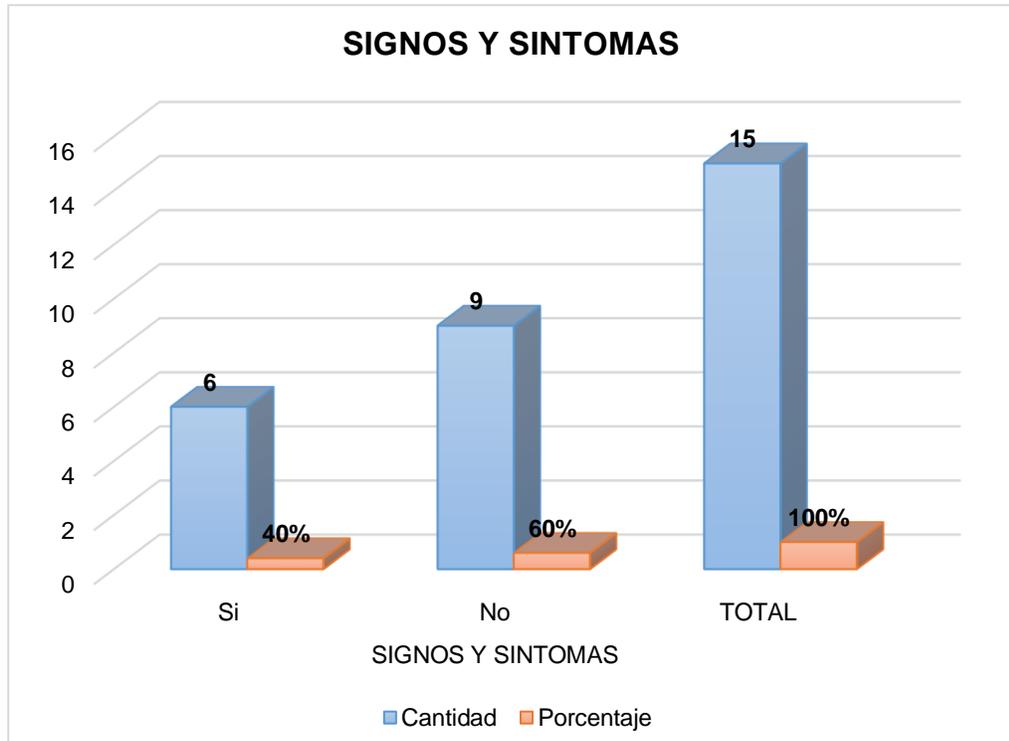
**GRAFICA 7**



**Análisis:** En la gráfica apreciamos que el 60% de la población en encuestada dijo que no es hereditaria y el otro 40% afirmó que si es hereditaria.

**Interpretación:** Entendemos con los datos anteriores que del total encuestado son pocos los que tienen un antecedente heredofamiliar de Hipertensión Arterial, por ello este grupo de la población encuestada suele cuidar sus hábitos generales, mientras que el resto de la muestra no le da la importancia necesaria.

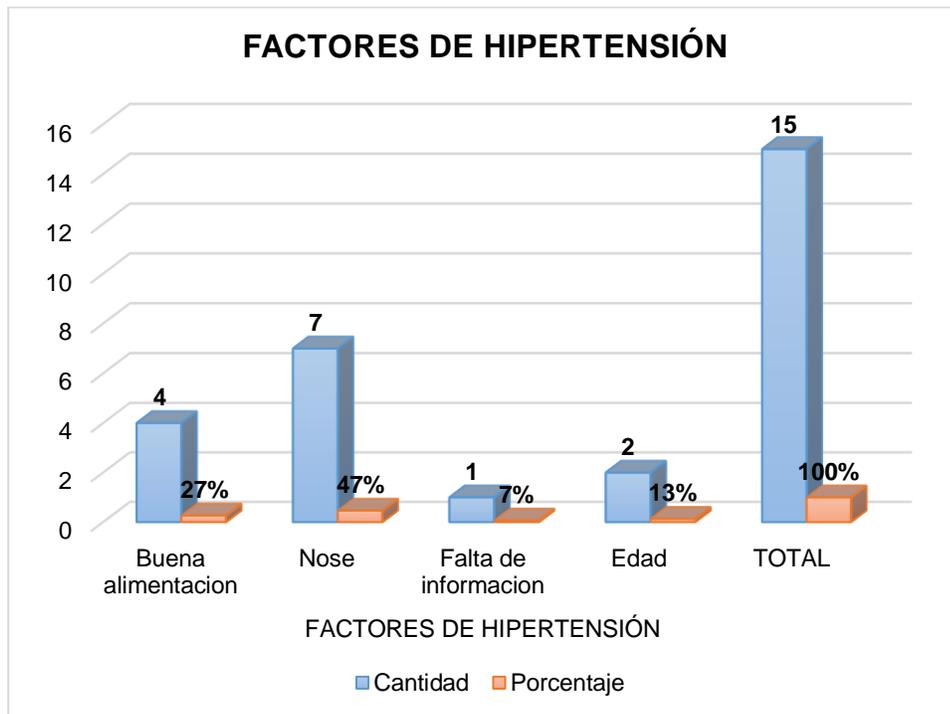
**GRAFICAN 8**



**Análisis:** Con los resultados de la gráfica anterior entendemos que el 60% de la muestra no tiene conocimiento mientras que el 40% entiende los signos y síntomas de la Hipertensión Arterial.

**Interpretación:** La mayor parte de nuestra muestra no tiene la forma de identificar a una persona Hipertensa ya que no cuenta con el conocimiento necesario de cómo se presenta esta patología.

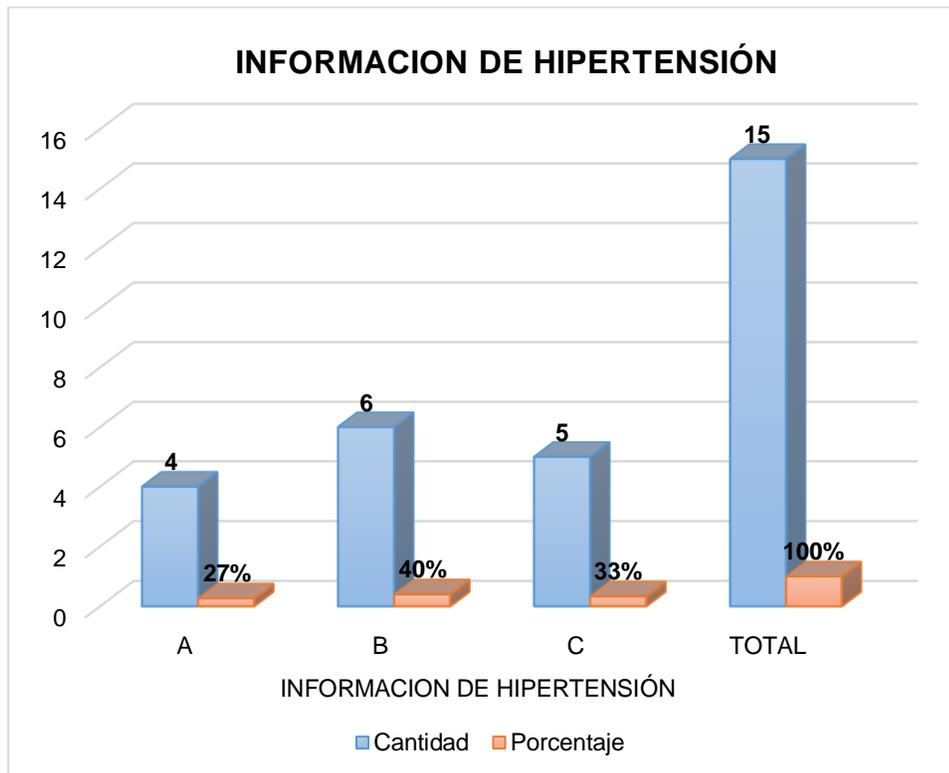
**GRAFICA 9**



**Análisis:** En esta grafica el 7% del total de encuestados refiere que la causa principal de padecer Hipertensión Arterial es la falta de información, el 13% argumenta que es la edad, el 27% dice que es por mala alimentación, el 47% no sabe que factor podría ocasionarlo.

**Interpretación:** La gran parte de los encuestados no conoce ningún factor de riesgo, esto los hace propensos a en un futuro desarrollar esta patología, el resto tiene algunas ideas claves o identifica factores importantes para poder prevenirla.

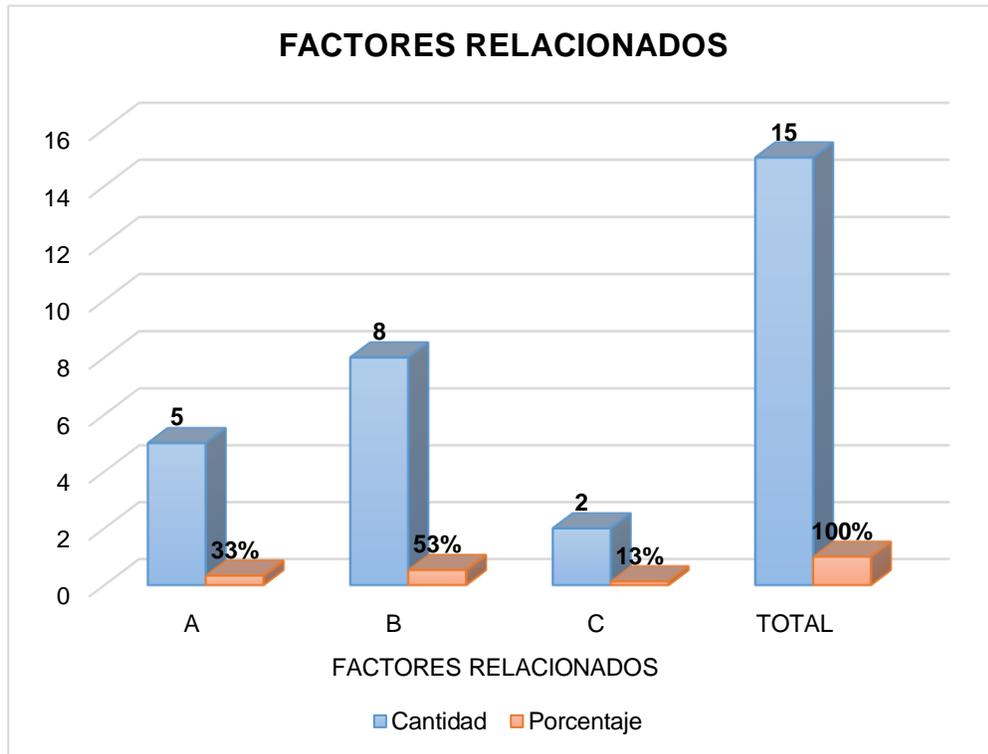
**GRAFICA 10**



**Análisis:** En la gráfica visualizamos que el 27% de la muestra dijo que recibió información de familiares y amigos, el 33% del personal médico capacitado y el 40% de televisión, radio e internet.

**Interpretación:** En la gráfica analizada entendemos que nuestra muestra no tiene información verídica y confiable sobre esta patología lo que lo hace más propensos a desarrollarla, solo una pequeña parte de la muestra a recibido información del personal medio.

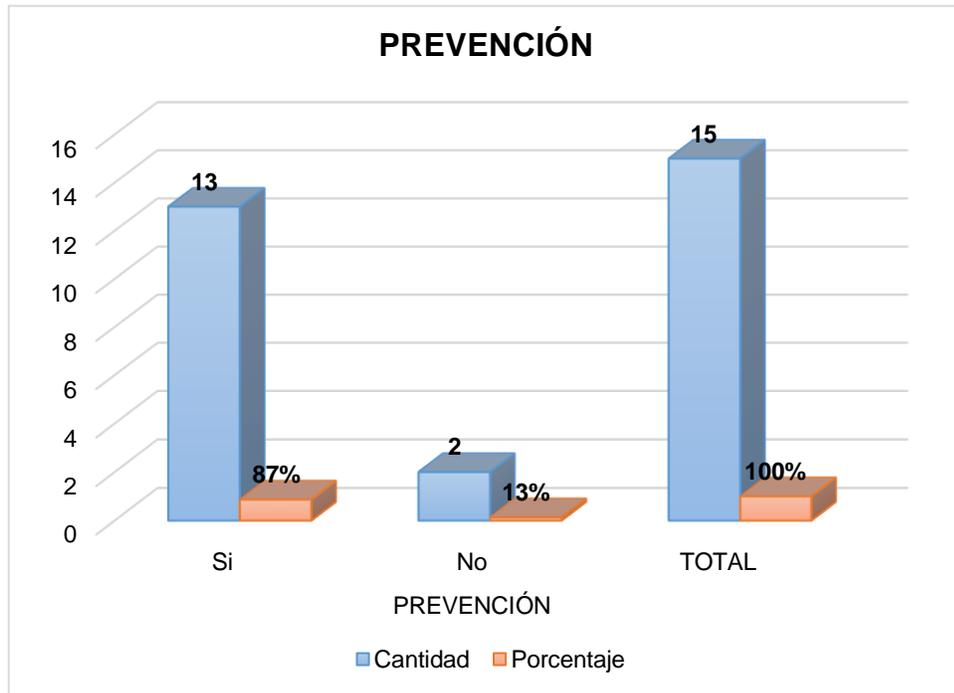
**GRAFICA 11**



**Análisis:** Los resultados que muestra la gráfica arrojan que el 13% refiere no consumir nada de sal, el 33% dice consumir muy poca sal y el 53% consume mucha sal.

**Interpretación:** Los resultados anteriores revelan que son pocas las personas que en sus hábitos alimenticios no consumen sal esto puede ayudar a prevenir la Hipertensión Arterial en un futuro, el resto de nuestra muestra podría desarrollarla en un punto de su vida si este no es corregido a tiempo.

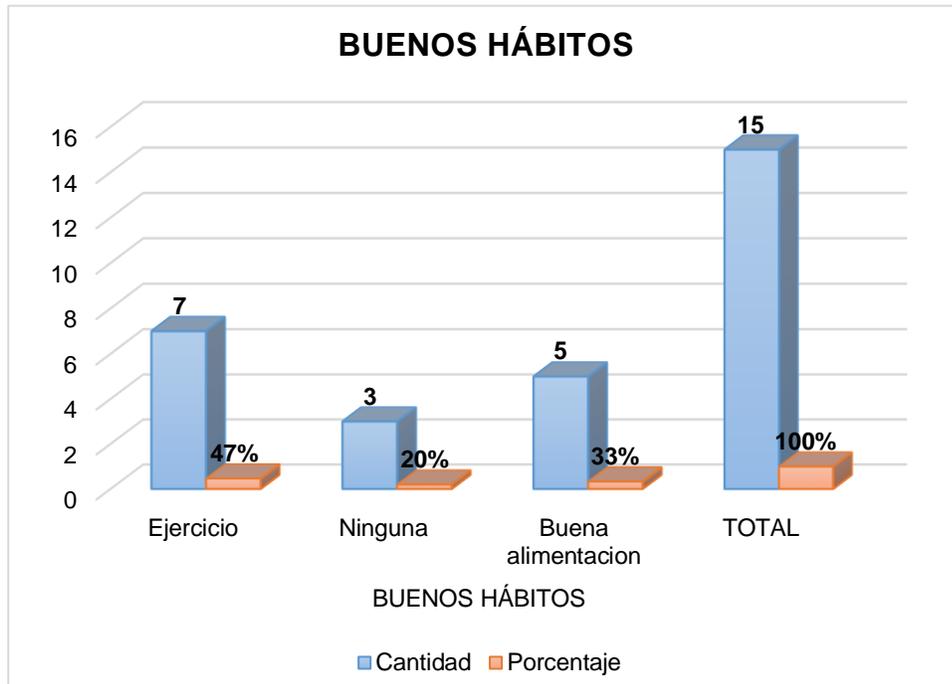
**GRAFICA 12**



**Análisis:** La gran parte de nuestra población encuestada que es del 87% admite que es importante realizar métodos de prevención para evitar la Hipertensión Arterial, el restante que el de 13% prefiere no realizar ninguna actividad.

**Interpretación:** Aunque nuestra muestra de la población no tenga mucha información sobre este padecimiento entiende que es importante realizar métodos para la prevención.

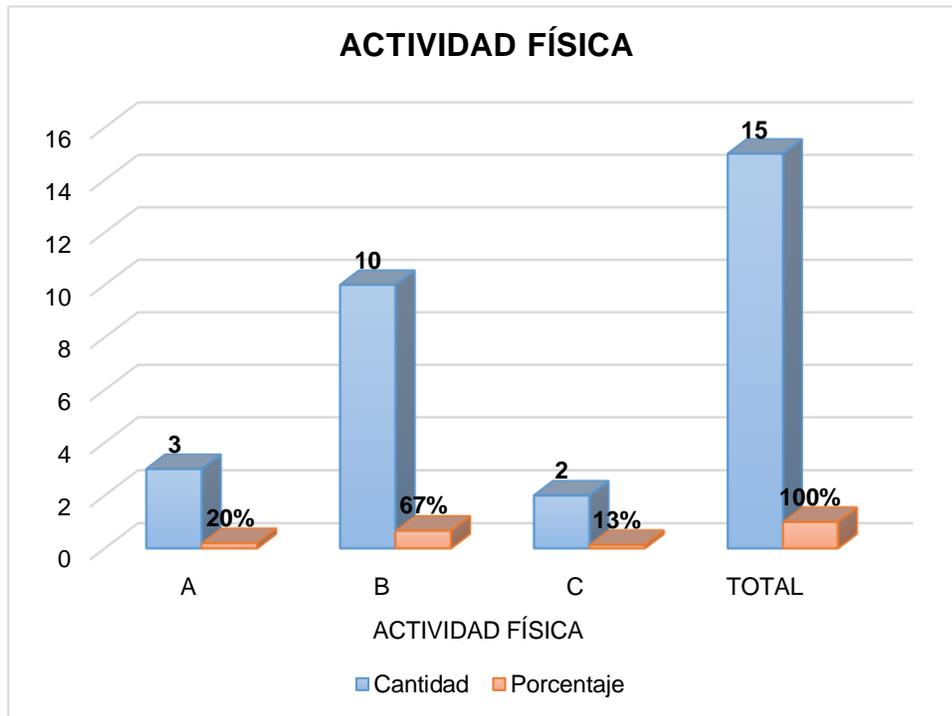
**GRAFICA 13**



**Análisis:** Los datos arrojados por la gráfica muestra que el 20% de las personas encuestadas no realiza ninguna actividad para mejorar su calidad de vida, el 33% cuida su alimentación y el 47% realiza actividad física.

**Interpretación:** Del total de la muestra son pocos los que llevan una vida sedentaria, pues la mayor parte busca de alguna manera cuidar su salud en general con hábitos como ejercicio frecuente y una alimentación balanceada.

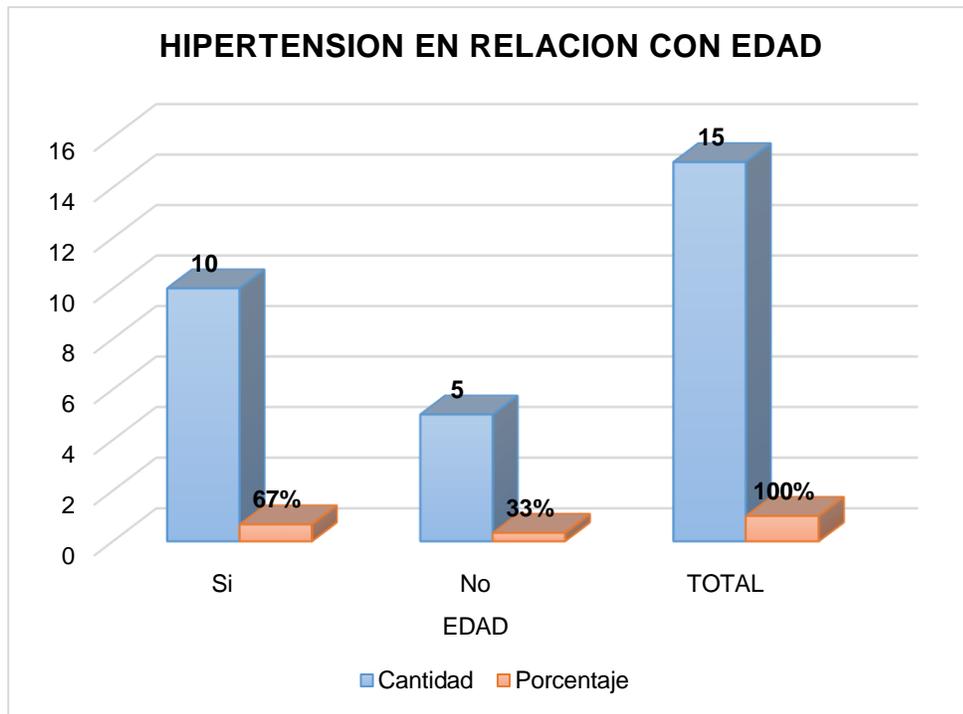
GRAFICA 14



**Análisis:** Visualizamos en la gráfica que el 13% de la muestra tomada no realiza ningún tipo de actividad física, el 20% siempre realiza actividad física y el 67% a veces realiza alguna actividad física.

**Interpretación:** De nuestra muestra total son pocas las personas que se toman el tiempo para realizar actividad física, el resto realiza muy poca o nada de actividad física lo que los hace más propensos de desarrollar cualquier tipo de enfermedad.

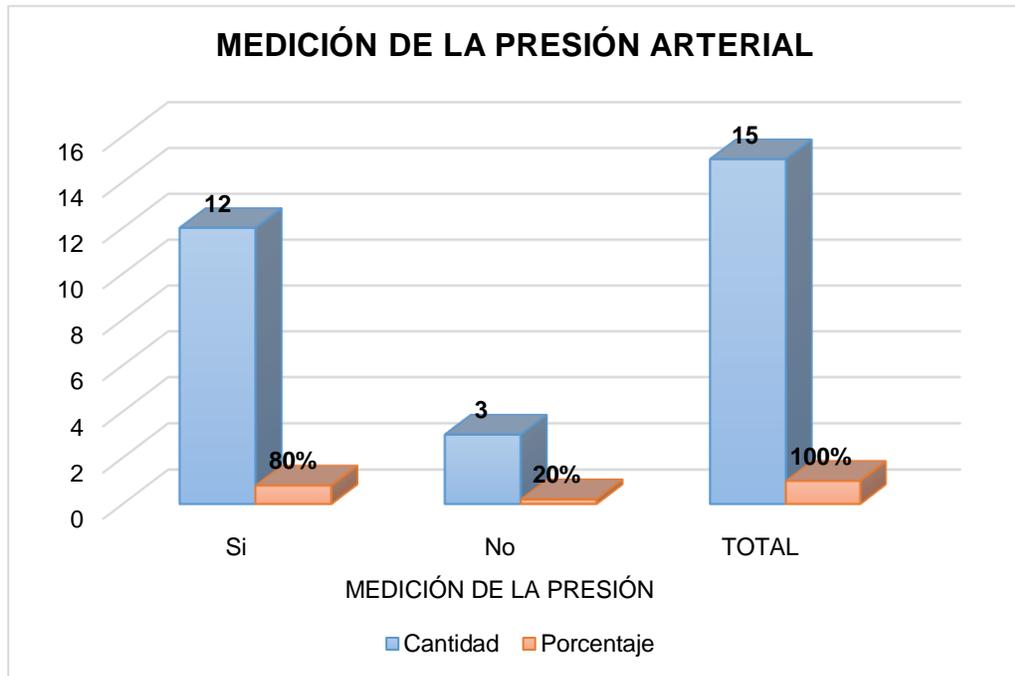
**GRAFICA 15**



**Análisis:** Como resultado la gráfica muestra que el 67% de los encuestados creen que la hipertensión arterial es una enfermedad relacionada con la edad, mientras que el otro 33% lo toma como un factor más y no como un detonante.

**Interpretación:** La población interpreta la información que tiene a la mano y de ahí los resultados de esta pregunta, además de tomar como referente las experiencias cercanas.

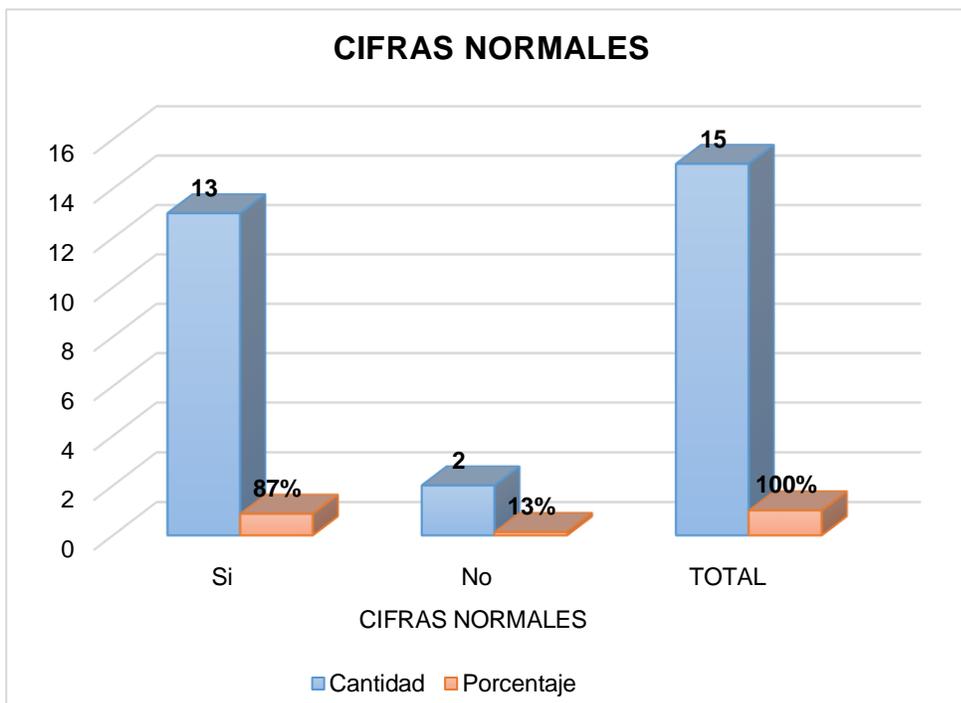
GRAFICA 16



**Análisis:** En la gráfica anterior se refleja los datos relacionados con la frecuencia en la que se mide la presión arterial, del total el 80% de las personas se toma con regularidad y el 20% nunca lo ha hecho.

**Interpretación:** En la gráfica podemos observar que la mayoría de las personas encuestadas se toman el tiempo de acudir a un lugar en el que se les pueda tomar la medición esto con el fin de prevenir cualquier enfermedad relacionada con esta, el resto lo hace cada que acude a una cita médica o algunos nunca se la han tomado.

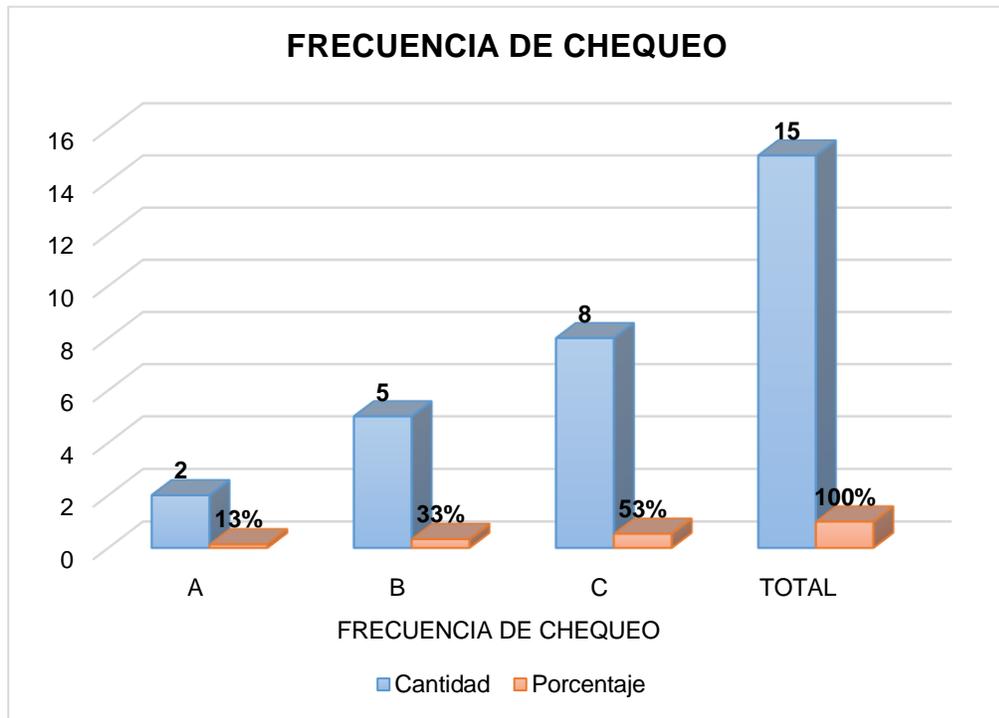
**GRAFICA 17**



**Análisis:** En esta grafica el 87% del total de encuestados refiere saber las cifras normales de la presión Arterial y el 13% argumenta no saber.

**Interpretación:** La gran parte de los encuestados tiene conocimiento de los valores normales de la presión arterial esto por tener comunicación con alguien que tiene esta enfermedad, el otro grupo no tiene el interés necesario para investigar o preguntar esta información.

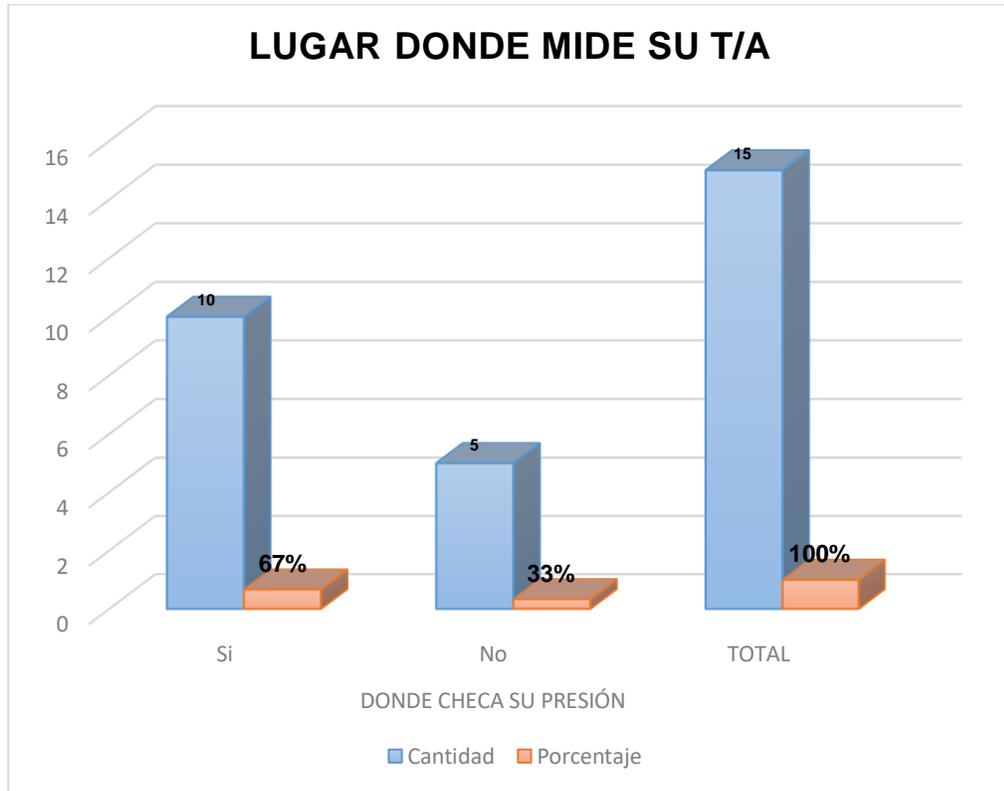
GRAFICA 18



**Análisis:** Del total de las personas encuestadas el 13% asegura llevar un control semanal de su presión arterial, el 33% lo hace cada mes, el resto nunca lo ha hecho.

**Interpretación:** Con los datos de la gráfica entendemos que son más las personas que si tiene un control de su presión arterial, pocos son los que nunca se han tomado la presión.

**GRAFICA 19**



**Análisis:** En la gráfica apreciamos que el 67% de la población encuestada dijo que si cuenta con un lugar en el que se tome la presión y el otro 33% dijo que no.

**Interpretación:** Entendemos con los datos anteriores que del total encuestado son pocos los que no tienen un lugar donde llevar el control de su presión, el resto, aunque cuenta con un lugar no se da el tiempo de poder llevar un control.

## SUGERENCIAS Y PROPUESTAS

### SUGERENCIAS:

Tomando en cuenta los resultados de todo lo expuesto anterior y que nuestra muestra de investigación se mostró receptivo y cooperativo a los datos brindados durante la elaboración de este trabajo de tesis, presentamos algunas sugerencias como:

- ✓ Mantener una dieta saludable.
- ✓ Hacer ejercicio regularmente.
- ✓ Tener un peso saludable.
- ✓ Limitar el consumo de bebidas alcohólicas y tabaco.
- ✓ Controlar el estrés.
- ✓ Reducir el consumo de sal.
- ✓ Reducir el consumo de azúcares, enlatados, etc.
- ✓ Consultar al médico regularmente.
- ✓ Controlar el nivel de glucemia en la sangre.
- ✓ Medir la presión arterial regularmente.
- ✓ Reducir el consumo de café.

## **PROPUESTAS**

- Realizar campañas de prevención de Hipertensión Arterial en la colonia El Portal ya que la mayor parte de la población no está informada acerca del tema.
- Implementar la toma de la presión arterial gratuita en el parque central de la comunidad.

## CONCLUSIÓN

La hipertensión arterial es una de las principales causantes de muertes por enfermedades crónico degenerativas en el mundo, no solo en nuestro país o estado, por ello la prevención es un factor clave para reducir el índice de personas que la padecen.

Durante la prevención es importante tomar acciones que concienticen a la población sobre cómo deben identificar sus signos y síntomas, y el por qué es importante saberlo, además de la implementación de campañas que ayuden a informar sobre los cambios en el estilo de vida que las personas deben llevar para que puedan mantener un estilo de vida saludable.

Dentro de los consejos a seguir, los primordiales son: llevar una alimentación balanceada, realizar 30 mts de ejercicio diario, no consumir alcohol, ni bebidas adulterantes, reducir el consumo de sal y azúcar, casi como evitar los enlatados.

La intervención de calidad realizada ha sido efectiva para disminuir la tensión arterial más con la atención clínica habitual, pero todavía es insuficiente para alcanzar los objetivos terapéuticos actuales.

La hipótesis planteada al inicio de este trabajo fue “a mayor información proporcionada sobre las medidas preventivas de la Hipertensión Arterial a las personas del Portal, menor será la incidencia de esta patología”. Siguiendo el protocolo de elaboración de tesis se pretendió conseguir información que rebelaras si la hipótesis es correcta o no.

Los datos arrojados al final de este trabajo de investigación fueron los deseados. En la comunidad elegida fueron pocas las personas que

aceptaron ser parte de la muestra, esto retraso un poco el proceso de investigación.

Tomando en cuenta toda la información obtenida y tabulada anteriormente entendemos que nuestra hipótesis es correcta. Pues al terminar las encuestas nos dimos a la tarea de proporcionar información correcta y verídica a todos los que tuvieron el interés.

Con esta información la mayor parte de las personas aceptaron que cambiaran sus hábitos diarios para prevenir esta enfermedad, así como cualquier otra.

Siendo satisfactorios los resultados finales, donde nuestra muestra se mostró cooperativa y receptiva.

Con todo este entendemos que nuestra hipótesis “a mayor información proporcionada sobre las medidas preventivas de la Hipertensión Arterial a las personas del Portal, menor será la incidencia de esta patología”, es correcta y aceptada.

## BIBLIOGRAFÍAS

1. 030, N. (1 de enero de 2009). *www.NOM-030-SSA2-2009.COM*.  
Obtenido de CNDH: <http://www.NOM-030-SSA2-2009.COM>
2. Alfaro. (sabado de 03 de 2012). Obtenido de Metodologia de investigacion: <Https://tesisinvestigacioncientifica.blogspot>
3. Ayala, M. (4 de Septiembre de 2020). *Lifeder*. Obtenido de Lifeder: <https://www.lifeder.com/disede-investigacion/>
4. Barreto, D. G. (2012). historia de la hipertension . *ELNE*, 7.
5. BY-SA, C. (17 de agosto de 2021). *Wikipedia*. Obtenido de Wikipedia: <wikipedia.org/wiki/historiadelahipertensionarterial.com>
6. Carbajal, A. (27 de Agosto de 2020). *Lifeder*. Obtenido de Lifeder: <https://www.lifeder.com/instrumentos-investigacion-campo/>.
7. Caro, L. (21 de Enero de 2021). *Lifeder*. Obtenido de Lifeder: <https://www.lifeder.com/tecnicas-instrumentos-recoleccion-datos/>.
8. Castillo, I. (19 de enero de 2022). *Lifeder*. Obtenido de Lifeder: <https://www.lifeder.com/investigacion-longitudinal/>.

9. Ciliar, P. (2003). Tratamiento de la Hipertension Arterial. *Clinic Barcelona*, 10-15.
  
10. Gerard J Tortora, B. D. (2013). Principios de Anatomía y fisiología 13a edición . En B. D. Gerard J Tortora, *Principios de Anatomía y fisiología 13a edición* (págs. 761-765). Chapultepec Morales numero 141 segundo piso : Medica panamericana SADCV .
  
11. Gonzales, M. (14 de julio de 2019). *QuestionPro*. Obtenido de QuestionPro: <https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-correlacional/>
  
12. Jervis, T. M. (27 de agosto de 2020). *Lifeder*. Obtenido de Lifeder: <https://www.lifeder.com/investigacion-explicativa/>.
  
13. Jervis, T. M. (3 de agosto de 2021). *Lifeder*. Obtenido de Lifeder: <https://www.lifeder.com/estudio-descriptivo/>.
  
14. Matias. y. (3 de febrero de 2020). *TESIS Y MASTER*. Obtenido de <https://tesisymasters.com.co/como-hacer-el-diseno-metodologico-de-una-tesis>
  
15. Montano, J. (21 de marzo de 2021). *Lifeder*. Obtenido de Lifeder: <https://www.lifeder.com/investigacion-no-experimental/>.
  
16. NOM. (17 de enero de 2001). *prevención, tratamiento y control de la hipertensión arterial*. Obtenido de prevención, tratamiento y control de la hipertensión arterial.: <http://www.sideso.cdmx.gob.mx/>

- 17.OMS. (24 de AGOSTO de 2021). *Oms*. Obtenido de OMS:  
<http://www.fundacionfemeba.org.ar/blog>
- 18.Castillos. (04 de 20220). *QuestionPro*. Obtenido de  
<https://www.questionpro.com>
- 19.Raul Gamboa Aboado, A. R. (Enero-marzo de 2010). *Scielo* .  
Obtenido de Scielo: [SciELO.org.pe/scielo.php.com](http://SciELO.org.pe/scielo.php.com)
- 20.Rodriguez, D. (17 de septiembre de 2020). *Lifeder*. Obtenido de  
Lifeder: <https://www.lifeder.com/investigacion-aplicada/>.
- 21.Saladin, K. (2011). Anatomia y fisiologia Saladin. En K. Saladin,  
*Anatomia y Fisiologia* (pág. 717). Prolongacion Paseo de la Reforma  
1015, torre A, piso 17 : Mc Graw Hill Education.
- 22.Sampieri, R. H. (2014). Metodologia de la investigacion sexta edicion.  
En R. H. Sampieri, *Metodologia de la investigacion* (pág. 40). Mexico  
D.F: Marcela I. Rocha Martinez.
- 23.Silias, F. L. (2012). LA HIPERTENSION COMO PROBLEMA  
SOCIAL EN MEXICO. *MILENIO*, 37-41.
- 24.Suarez, E. (9 de febrero de 2016). *Hipertension Arterial*. Obtenido de  
el medico en la casa:  
<https://www.elmedicoenlacasa.com/hipertension-arterial>

25. Camaliell, E. (11 de Octubre de 2013). *Esa Kids* . Obtenido de Esa Kids : <http://www.esa.int.kids>

26. Zapata, F. (26 de Octubre de 2019). *Lifder*. Obtenido de Lifder: <https://www.lifeder.com/tipos-muestreo-investigacion/>.

27. Zapata, F. (26 de Octubre de 2019). *Lifeder*. Obtenido de Lifeder : <https://www.lifeder.com/tipos-muestreo-investigacion/>.

## ANEXOS



**Fotografía 1:** En esta fotografía se le está proporcionando el cuestionario a la persona.



**Fotografía 2:** Aquí se le está explicando algunos conceptos que la persona no entendía.



**Fotografía 3:** Aquí se explica cómo rellenar el cuestionario.



**Fotografía 4:** en esta fotografía se aprecia como rellena el formato según las indicaciones dadas.



**Fotografía 5:** aquí se aprecia como el encuestado se centra en leer y responder el cuestionario.



**Fotografía 6:** en esta fotografía se le proporciona el cuestionario al encuestado.



**Hipertensión Arterial:**  
riesgos y consecuencias

## HIPERTENSIÓN ARTERIAL

La hipertensión arterial es un trastorno en el que el corazón tiene que trabajar un mayor esfuerzo para bombear la sangre al cuerpo. Si que puedes evitar las visitas.

¿Por qué aumenta la tensión arterial?



### Síntomas

Cefaleas  
Dolor de espalda  
Dolor en el pecho  
Resaca  
Hinchazón de las piernas

### Prevención

Dejar de fumar  
Mantener un peso saludable  
Ejercicio regular  
Evitar el alcohol  
Evitar el estrés



Como mejorar tu calidad de vida :

Llevar una alimentación balanceada: come frutas y verduras en buenas porciones.

Realiza 30 minutos de ejercicio diario o varía los días a la semana.

Reduce el consumo de sales y azúcares.

Toma 1 litro de agua al día.

Evita el consumo de alcohol y tabaco.

Llevar un control de tu peso.



### ELABORADO POR:

Cecilia Jhaile Velázquez Vázquez

Paola Berenice Ortiz García

Poleth Berenice Reinos Gordillo

Dirección: Libramiento 9, Frontera Comalapa-

Motozintla 25-Km 1, Chis.

Número telefónico: 983 157 37 58

## PREVENCIÓN DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL



“Tu cuerpo es tu templo, cuidalo, quíerelo, amalo”



**¿Qué es?**  
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 médico grave que puede incrementar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, cerebrales, renales y otros.

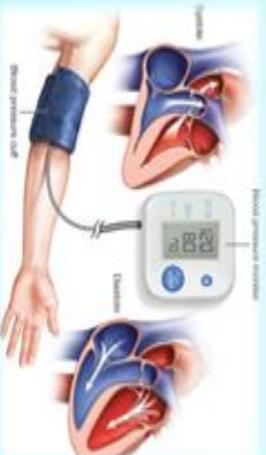


**Factores de riesgo:**

- Edad.
- Raza.
- Sobrepeso u obesidad.
- Falta de actividad física.
- Consumo de tabaco.
- Alto consumo de sal en la alimentación.
- Cantidad insuficiente de potasio en la dieta.
- Consumo de alcohol.
- Estrés.
- Enfermedades crónicas.
- Genética.
- Malos hábitos alimenticios

**Como afecta a las personas padecer hipertensión arterial:**

La hipertensión arterial afecta de manera negativa la salud de las personas, ya que degrada su calidad de vida, limita tu consumo en variados alimentos, te impide hacer actividad física durante largos periodos, debes contar con un tratamiento de por vida lo cual afecta gravemente tu economía, y también desgasta física y emocionalmente a quien la padece.

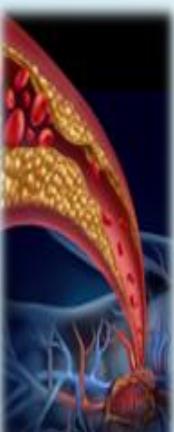


“Por esta razón es importante cuidar nuestras salud y la de nuestros seres queridos para poder tener una calidad de vida digna durante nuestra vida”.

**Es importante chequear regularmente tu presión.**

**Signos y síntomas de identificación:**

- ❖ Dolor de cabeza.
- ❖ Cansancio al respirar.
- ❖ Sangrado de la nariz.
- ❖ Mareo.
- ❖ Zumbido de oídos.
- ❖ Verdestellos.
- ❖ Debilidad.
- ❖ Malestar



**CLASIFICACION**

Hipertensión:

- Estadio I (ligera), 140-159 90-99
- Estadio II (moderada), 160-170 100-109
- Estadio III (severa), 180-209 110-119
- Estadio IV (muy severa), >210 >120

# Encuesta

## CUESTIONARIO

FECHA: 13 de mayo del 2022 NUMERO DE ENCUESTA: 02

A continuación, se presenta una serie de preguntas elaboradas con el único fin de recopilar información clara y precisa sobre el tema presentado, con el respeto que se merece. Le pedimos conteste cada pregunta con sinceridad y claridad.

**Nota:** Toda la información recopilada será utilizada con fines educativos, de manera respetuosa y confidencial.

**Instrucciones:** Lee cuidadosa mente cada pregunta o información que se le solicite, posteriormente conteste según sea el caso.

### I. DATOS PERSONALES

NOMBRE: Andrés Correa Alfaro EDAD: 26

SEXO: M ESCOLARIDAD: pre pa LUGAR DE

PROCEDENCIA: Colonia, parrot

PESO: 60 kg TALLA: 1.70

### II. CONOCIMIENTOS GENERALES

1. ¿CONOCE CUAL ES EL CONCEPTO DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

NO

2. ¿ALGUNA DE LAS PERSONAS QUE VIVE EN SU CASA PADECE ENFERMEDAD CRÓNICA DEGENERATIVA (HIPERTENSIÓN ARTERIAL, DIABETES)?

- a) Si
- b) No
- c) Cual

3. ¿PADECE USTED ALGUNA OTRA ENFERMEDAD?

- a) Si
- b) No
- c) Cual

4. CREE USTED QUE LA ¿HIPERTENSIÓN ARTERIAL ES HEREDITARIA?

- a) Si
- b) No

5. ¿CONOCE LOS SÍNTOMAS DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

- a) Si
- b) No

6. ¿CUÁLES CREE QUE ES LA CAUSA PRINCIPAL DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL? *falta de información*

7. ¿POR QUÉ MEDIO DE COMUNICACIÓN HA ESCUCHADO INFORMACIÓN DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

- A. Familia y amigos
- B. Televisión, radio, revistas e internet
- C. Personal de salud (medico, enfermeros)

8. ¿CON QUE FRECUENCIA CONSUME SAL?

A. Mucho

B. Poco

C. Nada

9. ¿CONSIDERAS QUE ES IMPORTANTE REALIZAR MÉTODOS DE PREVENCIÓN PARA EVITAR ESTE PADECIMIENTO (HIPERTENSIÓN ARTERIAL)?

Si

No

10. ¿QUÉ ACCIONES REALIZAS EN TU VIDA COTIDIANA PARA CUIDAR TU SALUD EN GENERAL?

*Comer frutas y verduras y no comer comidas no saludables*

11. ¿CON QUE FRECUENCIA REALIZA EJERCICIO FISICO?

a) Siempre

b) A veces

c) Nunca

12. ¿CREE QUE LA EDAD ES UN FACTOR PARA PADECER HIPERTENSION ARTERIAL?

a) Si

b) No

13. ¿USTED PIENSA QUE SIRVE O NO CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL EN CASA? *si sirve controlar*

- a) Si
- b) No

14. ¿CONOCE LAS CIFRAS NORMALES DE LA PRESIÓN ARTERIAL?

- a) Si
- b) No

15. ¿CON QUE FRECUENCIA SE MIDE SU PRESIÓN ARTERIAL?

- a) Semanal
- b) Mensual
- c) Nunca

16. ¿DISPONE USTED DE ALGÚN LUGAR DONDE PUEDA MEDIRLE LA PRESIÓN ARTERIAL (CENTRO DE SALUD, FARMACIA, PARTICULAR, EN CASA)?

- a) Si
- b) No