



Universidad Del Sureste Campus Comitán

Proyectos de tesis:

El impacto en el estilo de vida ante la
Hipertensión arterial en Comitán de
Domínguez Barrio la Candelaria

Licenciatura de medicina humana

Felix Alejandro Albores Méndez

**El impacto en el estilo de vida ante la Hipertensión
arterial en Comitán de Domínguez Barrio la
Candelaria**

Introducción

Los hábitos en la alimentación en las personas son muy importantes ya que nos ayuda a prevenir las posibles enfermedades crónicas en especial la Hipertensión arterial, la buena alimentación con alimentos balanceados mejoran enormemente el estado nutricional y físico de una persona, ya sea para una mejor digestión, requerimientos esenciales para el cuerpo, prevenir el acumulo de grasa y ayudando al flujo sanguíneo. Los hábitos alimenticios son costumbres que toda persona tiene. Pero el valor que brinda un alimento al consumir o ingerir al organismo son pocas personas que toman la importancia de consumir sano al hablar de comer, por eso hablare de la gran importancia que tiene una buena alimentación para el buen funcionamiento del cuerpo humano, agregando que se tiene que acompañar con una actividad física para tener cambios aún mayores en la salud de una persona ya que nos aporta una mejor calidad de vida, a la eliminación de grasa acumulada, mejorar el sistema cardio vascular, mayor rendimiento del cuerpo, buena digestión y previene enfermedades cardiovasculares.

La presente investigación valorara los estados personales y económicos que tienen los pacientes y analiza los cambios que tienen al no seguir una alimentación más balanceada y actividad física regular, agregando las mejores dietas que pueden mejorar la alimentación y horarios de comida, implementando los mejores ejercicios anaeróbicos con la intensidad y duración de cada uno de ellos.

Objetivo: Investigar el estilo de vida de los pacientes para determinar la probabilidad que tienen a padecer una enfermedad cardiaca.

Comitán de Domínguez, Barrio la candelaria

Muestra: por conveniencia no probabilístico con un tamaño de 8 personas de la ciudad de Comitán de Domínguez

Tamaño de muestra: 8 Personas

Citas y bibliografía

Analida Elizabeth, P. R., Maria del Pilar, B. P., Agudelo Uribe, J. F., Agudelo Calderon, C., Pardo, R., & Gaitan, H. (s.f.). Guia 13. Guia de Atencion de la Hipertension Arterial .

<https://www.nutricionhospitalaria.org/files/2978/CO-WM-02813-01.pdf>

Objetivo general:

Analizar la sintomatología característica de la Hipertensión arterial en los adultos

Objetivos específicos:

1. Conocer el estilo de vida de los pacientes que padecen Hipertensión arterial.
2. Exploración de los síntomas relacionados con la Hipertensión arterial
3. Determinar los factores predisponentes que pueden aumentar las probabilidades de padecer Hipertensión arterial

¿Como prevenir la HA?

- Dieta balanceada
- Concentración de lípidos en sangre >
- Consumo de tabaco y alcoholismo
- Estad físico
- Actividad física
- Sobrepeso/obesidad

Hipótesis

El consumo de una alimentación balanceada + una actividad física cotidiana disminuye la probabilidad de padece HA

Diseño del experimento: En la colonia la candelaria en la ciudad de Comitán de Domínguez.

Grupo experimental:

Dieta balanceada a base de Verduras, frutas, granos o cereales integrales con enfoque dietético e implementando actividad física enfocado en ejercicios anaeróbicos (Caminar, Correr, Ciclismo).

Control:

Individuos sin ningún tipo de cuidado alimentario ni ejercicio (vida normal)

Datos de recolección:

A la finalización del estudio se valoran el grupo experimenta con buenos resultados y un mejoramiento en el estado de ánimo y un mejor control de la presión arterial.

Planteamiento del problema

En el mundo se estima que hay 1280 Millones de adultos entre los 30-79 años con hipertensión arterial y que la mayoría de ellos viven en países de ingresos bajos y medios. El 46% de los adultos hipertensos desconocen que padecen esta afección, se puede diagnosticar y tratar a menos de la mitad de los adultos hipertensos el 21% tienen controlada la afección. La hipertensión es una de las causas principales de muerte prematura en el mundo.

El panorama general se habla de hipertensión cuando la presión de la sangre se encuentra en 140-90 mmHg o más. A veces no causa síntomas y la única forma de detectarla es tomando la tensión arterial.

El riesgo de hipertensión puede aumentar en estos casos:

- Edad avanzada
- Causas genéticas
- Sobrepeso/obesidad
- Falta de actividad física
- Consumo excesivo de sal
- Consumo excesivo de alcohol

Factores de riesgo

Entre los factores de riesgo modificables figuran los tipos de dietas malsanas (consumo de sal, dietas ricas en grasas saturadas y grasas trans e ingesta insuficiente de frutas y hortaliza), agregando la inactividad física, consumo de tabaco, alcohol y el sobrepeso o la obesidad son factores que pueden aumentar el riesgo de sufrir hipertensión.

Factores No modificables:

- Antecedentes familiares

- Edad avanzada
- Concurrencia de enfermedades

Factores Modificables:

- Inactividad física
- Fumar
- Estrés
- Consumo excesivo de alcohol
- Consumo exceso de sal

A nivel continental

La hipertensión arterial es el principal factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares, con una fracción atribuible poblacional de un 26,5% en países latinoamericanos, hay 87 factores de riesgo cardiovasculares en la población de 204 países y se descubrió que en las cifras de la presión arterial $>140/90$ mmHg, por lo tanto, fue el principal factor de mortalidad con un total de 10,8 millones de muertos.

Un problema importante que se tiene que aclarar; las condiciones o situaciones ya sean económicas, región, raza o cultural, pueden influir como un factor más para padecer HTA. Los países de LATAM se calcula que anualmente mueren 1,6 millones por ECV de las cuales 500mil ocurren antes de los 70 años, afectando entre el 20 y el 40% de los adultos.

En un estudio transversal reciente que incluyó a 33.276 individuos (con una edad promedio de 52 años y el 60% mujeres) de comunidades urbanas (68%) y rurales (32%), pertenecientes a 6 países de América Latina (Argentina, Brasil, Chile, Colombia, Perú y Uruguay), se reportó una prevalencia de HTA del 44%, definida según el criterio de las Guías Latinoamericanas de Hipertensión ($PA \geq 140/90$ mmHg). Aunque el 58,9% de los pacientes conocían su diagnóstico de HTA, solo el 53,3% recibió tratamiento y, de ellos, únicamente el 37,6% tenía controlada la HTA ($PA < 140/90$ mmHg). En México se han realizado en los últimos 20 años, se incluyeron nueva información sobre HTA, su

prevalencia, conocimiento previo, tratamiento y consecución de metas de HTA en el país. Los datos de las encuestas probabilísticas muestran que la prevalencia de HTA (PA \geq 140/90 mmHg) disminuyó del 31,6% en 2012 al 25,5% en 2016, probablemente por el uso, en esta última encuesta, de equipos automatizados de PA.

Uno de cada cuatro mexicanos padece hipertensión arterial, en los hombres la prevalencia es de 24.9% y en mujeres 26.1%. Prevalencia estimada en 30 % conforme al criterio de 140/90 mm Hg, lo que equivale alrededor de 30 millones.

País

En México hay más de 30 millones de personas que padecen en hipertensión arterial, es decir, una de cada cuatro tiene hipertensión y el 46% desconoce que lo padece, la estadística marca que el 24.9 por ciento de los hombres y 26.1 por ciento de las mujeres padece esta enfermedad, que cada año ocasiona cerca de 50 mil fallecimientos. Un detalle muy importante es que la hipertensión arterial es el aumento de presión de la sangre debido a ciertos factores como: obesidad, sedentarismo, diabetes, consumo de tabaco, ingesta de alcohol en exceso, alimentación inadecuada, colesterol elevado, condición genética y étnica, uso de medicamentos de tipo esteroideo y anticonceptivos.

Casi la mitad de las personas con este problema de salud acude a consulta médica debido a la sintomatología aguda, y en muchos casos con daño en riñones, corazón y cerebro, con el consecuente riesgo de insuficiencia e infarto cardiaco o cerebral, arritmias, falla renal, anomalía arterial periférica, hemorragia cerebral por rompimiento de aneurismas, retinopatía hipertensiva, problemas de agudeza visual e incluso de fallecimiento.

Los tratamientos para cada persona son individualizados y se basa en fármacos inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina; antagonistas de los receptores de la angiotensina; diuréticos tiazídicos, como la hidroclorotiazida; bloqueadores de canales de calcio y beta bloqueadores, las personas deben disminuir la ingesta de sal

a menos de cinco gramos diarios, evitar las grasas saturadas, aumentar el consumo de frutas, verduras y cereales con fibra.

Estado

La prevalencia de HTA por diagnóstico médico previo en el estado de Chiapas se ubicó debajo de la media nacional que es de 46.8%, disminuyendo ésta para población rural 21.9%, el estilo de vida que mantiene las personas en el estado de Chiapas y la alta prevalencia de sobrepeso encontrado en la población indígena coincide con el incremento en el sobrepeso y obesidad reportado previamente en las comunidades indígenas de los altos de Chiapas como será el incremento en el consumo de bebidas azucaradas y gasificadas en estos habitantes; de igual manera el incremento en la prevalencia del tabaquismo, alcoholismo, situación coincidente en otras poblaciones indígenas llegan a aumentar la probabilidad de tener complicaciones de la Hipertensión arterial, en Chiapas tienen más probabilidad de presentar: Insuficiencia cardíaca, Derrame cerebral, Ataques al corazón y Insuficiencia renal. En Chiapas, de forma similar al resto del país, los padecimientos crónicos constituyen el principal reto en el sector salud, lo que llama a fortalecer la capacidad de respuesta de este sector ante estas condiciones. Al mismo tiempo, la presencia de estilos de vida no saludables exacerba el reto de los padecimientos crónicos, y fortalecer el abordaje preventivo, los riesgos cardiovasculares es la forma más razonable y costo-efectivo para determinar las prioridades de prevención cardiovascular en personas asintomáticas ya que en la mayor parte de la población de Chiapas no tiene síntomas hasta padecer como tal la enfermedad.

Municipio

La población de Comitán de Domínguez fue de 166,178 habitantes representando el 47.8% hombres y 52.2% mujeres, Los factores que constituyen a problemas de la presión en Comitán son:

Alimentaciones no saludables: La dieta en muchas regiones de Chiapas, incluida Comitán, puede estar influenciada por un alto consumo de alimentos procesados, ricos en sodio y grasas, lo cual es un factor clave en el desarrollo de la hipertensión.

Sedentarismo: La falta de actividad física regular contribuye significativamente al aumento de casos de hipertensión. La adopción de estilos de vida sedentarios está relacionada con el uso de transporte motorizado y el trabajo de oficina que mayormente se realiza en la ciudad.

Consumo de alcohol y tabaquismo: El consumo excesivo de estas sustancias afecta considerablemente a elevar los riesgos de padecer la enfermedad, la población de Comitán tiene un índice elevado de consumo de estas sustancias generando un problema en la disminución de padecer Hipertensión arterial.

Si no se toman medidas adecuadas, la hipertensión puede seguir siendo una de las principales causas de mortalidad y morbilidad en la región, con un impacto significativo en la calidad de vida de la población. Sin embargo, con un enfoque integral que aborde tanto la prevención como el tratamiento, es posible reducir el impacto de esta enfermedad en Comitán de Domínguez.

Justificación

La hipertensión arterial sistémica es un problema muy grande en nuestra población, generando un deterioro crónico en una persona, agravando enormemente el bienestar y funcionalidad de una persona, generando problemas en la circulación, accidentes cerebrovasculares, Insuficiencia cardíaca, problemas oculares, demencia y entre muchas otras. La problemática de la Hipertensión arterial es que afecta principalmente a personas de la mediana edad y poco a poco estará afectando a una población más joven incrementando así la tasa de casos en la región y su grado de severidad. La realización del estudio nos ayudara a comprender de mejor manera a nuestra población y las causas que estén provocando la HAS, así podemos mejorar la calidad de salud de nuestra población, dando un mayor conocimiento a la población y por lo tanto previniendo los casos graves de esta enfermedad. Este estudio traerá un beneficio muy grande a la población disminuyendo la incidencia y mejorando la calidad de vida a la población, evitando las complicaciones que trae la enfermedad, ayudando a evitar otras enfermedades que conllevan a padecer Hipertensión arterial, los venefición que se pueden llegar a lograr son muy grandes tanto, el estado nutricional y productivo de una persona.

Hipótesis

Una persona si llegara a cambia su estilo de vida adoptando una dieta saludable, incrementando su actividad física, reduciendo el consumo de sal, alcohol y tabaco, y gestionando adecuadamente el estrés, entonces se observará una disminución significativa de sus niveles de presión arterial, reduciendo así el riesgo de complicaciones cardiovasculares y mejorando su calidad de vida.

Bibliografía

Zanuy, M. V. (2012). Nutricion e Hipertencion arterial . *ELSEVIERDOYMA*, 8.

Hipertensión arterial: cifras para definirla al comenzar 2018. *Rev. Finlay*

Espinosa AD. La hipertensión arterial: aunque no lo parezca, un problema complejo.
Finlay

Fisterra.com. Atención Primaria en la Red. Dietética y Nutrición: Grupos de alimentos.
En línea: <http://www.fisterra.com/material/Dietetica/GruposAlimentos.asp>