



## **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.

## 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>