



UDS
Mi Universidad

**Tema: ANALISIS DEL CONOCIMIENTO SOBRE LA HIPERTENSIÓN
ARTERIAL EN ADULTOS DE 40 – 60 AÑOS**

NOMBRE DEL ALUMNO

Dominguez Lopez Dolores Hortencia
Lopez Fino Ingrid Renata

PARCIAL I: MEDICINA BASADA EN EVIDENCIAS
Catedrático: Guillermo Cano Vilchis

LICENCIATURA

GRADO 8 SEMESTRE

INDICE

Tema: ANALISIS DEL CONOCIMIENTO SOBRE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL EN ADULTOS DE 40 – 60 AÑOS	
JUSTIFICACIÓN.....	4
OBJETIVOS	5
HIPOTESIS	6
MARCO TEORICO	6
DISEÑO METODOLOGICO.....	10
ENCUESTA Y RESULTADOS.....	11

JUSTIFICACIÓN

Existe un mayor problema con la enfermedad de la hipertensión arterial este es una de las enfermedades más comunes en toda la población, el objetivo de este problema se basará en el riesgo que contienen las personas con hipertensión arterial (HPA), para este estudio se necesitaran diagnosticar para asi tratar a la enfermedad y poder dar un buen resultado en lo que es el tratamiento.

Es también tener buena medición de la presión arterial en las consultas ya que esta requiere seguir determinados pasos para poder utilizar, los equipos deberán estar certificados y sobre todo calibrados. En la actualidad se recomienda complementar estas mediciones de la presión arterial fuera de cualquier consulta, esto se basara en que será por responsabilidad de cada paciente y asi poder tener la enfermedad controlada.

OBJETIVOS

General:

este proyecto es realizado para fomentar la prevención y el diagnóstico oportuno de la hipertensión arterial.

Específicos:

- Fomentar que el consumo inadecuado de sodio puede causar daño en el sistema cardiovascular, teniendo consecuencias en su vida diaria
- Promover el ejercicio físico en las personas a través del análisis de esta investigación.
- En consumo inadecuado de tabaco
- El problema con personas con sobrepeso
- Dislipidemia
- Diabetes mellitus

HIPOTESIS

El alto consumo de sal, el consumo elevado de harinas y de carnes rojas, junto a un consumo nocivo de alcohol, además de baja o nula actividad física provoca la mayoría de los casos del desarrollo de enfermedades como la hipertensión arterial en personas adultas.

MARCO TEORICO

DEFINICION

La Hipertensión Arterial Sistémica (HAS) es definida como una elevación en las cifras de toma de presión, siempre y cuando sea la Presión Arterial Sistólica (PAS) de ≥ 140 mmHg y/o la Presión Arterial Diastólica (PAD) sea de ≥ 90 mmHg después de un examen repetido, tomada en el consultorio. (William B, 2018, Unger T, 2020).

FISIOPATOLOGIA

En si, la fisiopatogenia de la Hipertension Arterial Sistémica no esta del todo definida, se considera que es producto de diversos factores genéticos, ambientales así como personales como la alimentación, malos hábitos como el tabaquismo y la poca actividad física.

Además, la HAS es más frecuente conforme avanza la edad, ya que con el envejecimiento existe mayor acúmulo de lípidos en las fibras de elastina de las arterias, lo que facilita el incremento de depósitos de calcio en estas; además se incrementa el grosor de la capa media arterial y existe hipertrofia e hiperplasia de las células musculares lisas, lo que genera un aumento en la síntesis de colágeno y de la actividad de las elastasas, ocurriendo como consecuencia la destrucción de la elastina e incrementando el índice colágeno/elastina aumentando la rigidez de las arterias. Al perderse la elasticidad se transmite el volumen cardiaco directamente a la periferia aumentando la presión sistólica y provocando una brusca caída de la presión diastólica (Meeks WM, 2002).

Estas alteraciones vasculares son las responsables de la destrucción focal de nefronas evolucionando a nefroangioesclerosis. En los sujetos mayores de 80 años puede afectarse

hasta el 40% de los glomérulos. Con el tiempo también se pierde efectividad en el funcionamiento tubular con afectación de la capacidad de reabsorción tubular de glucosa y fosfato, así como dificultad en el asa de Henle para retener el sodio y el potasio (Macías-Nuñez, 1978).

ACTIVIDAD RENINA-ANGIOTENSINA-ALDOSTERONA

También en el adulto mayor se observa disminución de la actividad del sistema renina-angiotensina-aldosterona, los bajos niveles de renina provocan inadecuada respuesta a los diuréticos así como a los cambios de posición (Ayus JC, 2010).

AUMENTO DE LA NORADRENALINA

Asimismo, la noradrenalina plasmática aumenta con la edad disminuyendo la sensibilidad del vaso sanguíneo por pérdida de los receptores adrenérgicos; estos cambios son responsables de los cambios bruscos- de tensión arterial con los cambios posturales, la pérdida de pequeños volúmenes plasmáticos y efectos inesperados con el empleo de los fármacos antihipertensivos.

CLASIFICACIONES DE HAS

Según las guías del American College of Cardiology (ACC) y la American Heart Association (AHA), la hipertensión arterial sistémica se clasifica en los siguientes estadios:

- **Normal**

Presión arterial sistólica menor a 120 mmHg y diastólica menor a 80 mmHg

- **Elevada**

Presión arterial sistólica de 120 a 129 mmHg y diastólica menor a 80 mmHg

- **Hipertensión estadio 1**

Presión arterial sistólica de 130 a 139 mmHg y diastólica de 80 a 89 mmHg

- **Hipertensión estadio 2**

Presión arterial sistólica mayor o igual a 140 mmHg y diastólica mayor o igual a 90 mmHg

- **Crisis hipertensiva**

Presión arterial sistólica mayor o igual a 180 mmHg y diastólica mayor o igual a 120 mmHg

TRATAMIENTO

Las guías americanas para el tratamiento de la hipertensión arterial sistémica (HAS) recomiendan:

- Realizar actividad física de intensidad moderada por lo menos 30 minutos al día, 5 a 7 días a la semana
- Seguir una dieta sana, rica en frutas, verduras, legumbres, pescado, nueces, y alimentos integrales
- Reducir el consumo de carne roja, alimentos grasos, y bebidas azucaradas
- Abandonar el cigarro
- Reducir el consumo de sal

En cuanto al tratamiento farmacológico, se pueden utilizar:

- Diuréticos
- Inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina (IECA)
- Antagonistas de los receptores de la angiotensina 2 (ARA)
- Antagonistas del calcio
- Betabloqueadores
- Inhibidores de la renina

El tratamiento debe individualizarse de acuerdo a las comorbilidades del paciente. Por ejemplo, si el paciente tiene riesgo cardio metabólico o diabetes mellitus, se prefiere un antagonista del calcio.

El objetivo del tratamiento es mantener las cifras de presión arterial en los niveles recomendados.

DISEÑO METODOLOGICO

CUALITATIVO- DESCRIPTIVO – TRANSVERSAL

UNIVERSO: MASCULINO DE 40 A 60 AÑOS DEL BARRIO LA GARITA, SCLC, FEBRERO – JUNIO 2025.

POBLACION: Tener a 20 pacientes con hipertensión diagnosticada y personas sanas.

CRITERIOS INCLUSION

Nuestra evaluación será realizada con pacientes de 40 a 60 años que sean portadores de hipertensión arterial sistémica ya diagnosticada, en la población del barrio de la garita de San Cristóbal De Las Casas, Chiapas.

CRITERIOS DE EXCLUSION

METODO DE RECOLECCION DE DATOS

Encuesta de 30 preguntas dicotomicas en este nos basaremos en que la hipertensión se puede estudiar de diferentes maneras y estudiar a la población por gráficas y por encuestas, ya que cada población contiene una cierta cantidad de personas que nos darán una cierta cifra para poder calcularlas y tener una respuesta positiva.

Asi como también poder tener en cuenta la promoción a la salud de la hipertensión apoyándonos de folletos o infogramas(trípticos) para dar a conocer la prevención de ello.

ENCUESTA Y RESULTADOS

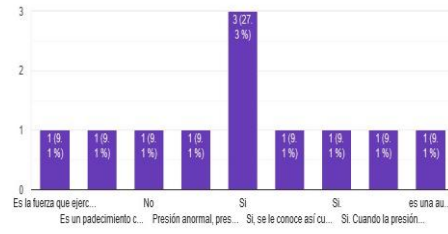
Edad:
11 respuestas

19
44 años
51
55 años
60 años
58
44
42
19 años

¿Sabes que es la presión alta?

[Copiar](#)

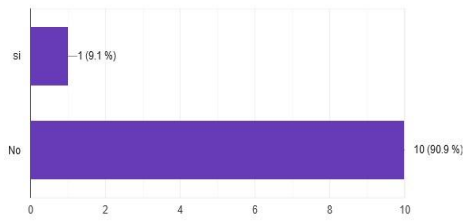
11 respuestas



¿Usted padece presión alta?

[Copiar](#)

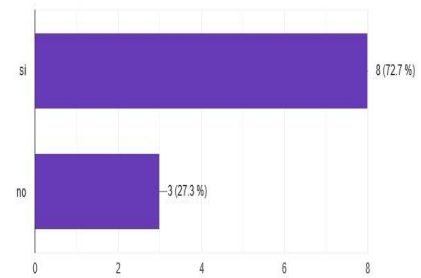
11 respuestas



¿Tiene usted familiares con presión alta?

[Copiar](#)

11 respuestas



¿Quiénes?

10 respuestas

mama
Nadie
Papá y hermano
Papá y sus familiares
Papá
MI mamá
Por ahora nadie padece de H.
Tíos y abuelos

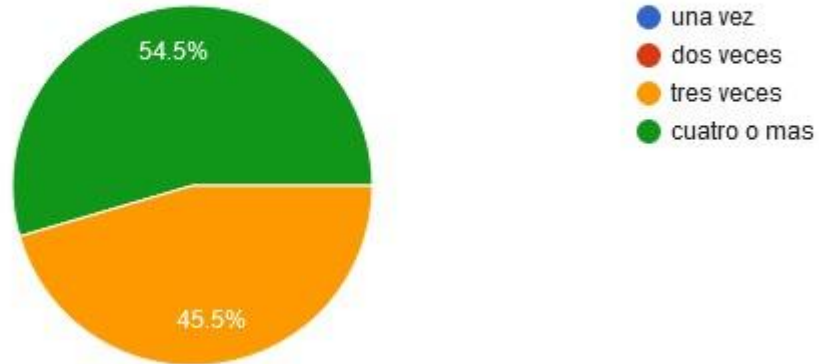
¿A que edad le diagnosticaron la enfermedad a usted si la padece?

3 respuestas

Alrededor de los 50 años
Ninguno
No la padesco

¿Cuántas veces ingiere alimentos al día?

11 respuestas



¿Que es lo que normalmente consume al dia?

11 respuestas

huevos, frijolitos, carnes roja, quesadillas

Frutas y los alimentos de casa

Carnes rojas, frutas, verduras

Huevos, pollo, verduras, cereales, frutas agua y café.

Pollo, pescado, huevos, tortilla, café, agua, verduras y frutas. Etc...

Carne y verdura en comidas. Colaciones frutas.

Alimento basico

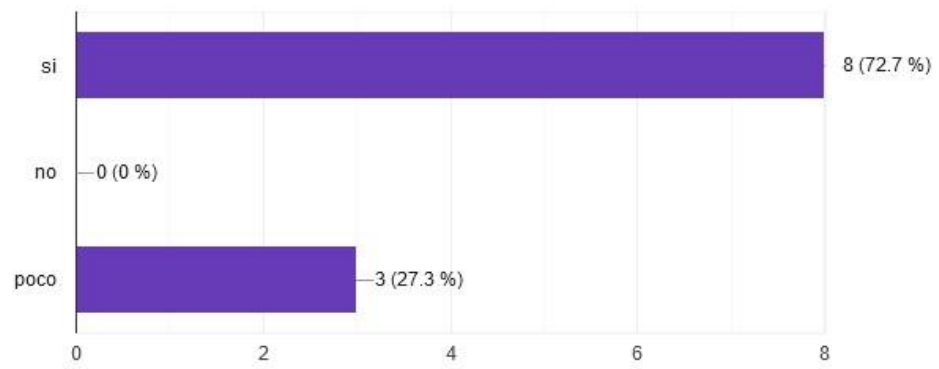
Verduras y alimentos que no contengan mucha grasa.

Verduras carne arroz

¿Consume frutas y verduras cotidianamente?

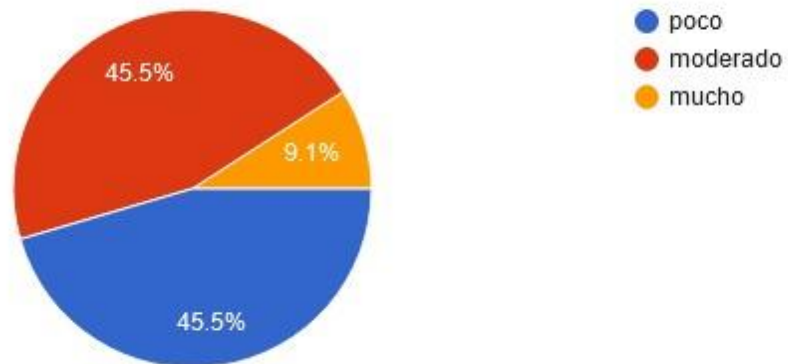
[Copiar](#)

11 respuestas



¿Cuanta sal consume al dia?

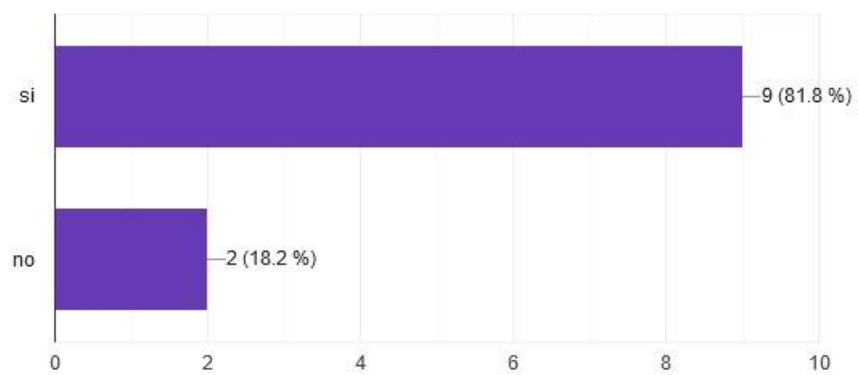
11 respuestas



¿Realiza ejercicio?

[Copiar](#)

11 respuestas



¿Cuanto tiempo?

11 respuestas

15 min

Solo caminar

Una vez a la semana

40 min a 1 hora 3 o 4 veces a la semana

Normalmente 30 a 40 min de carrera o caminata.

Alrededor de 50 minutos (Basquetbol) pero 1 o 2 veces por semana

Tres veces a la semana

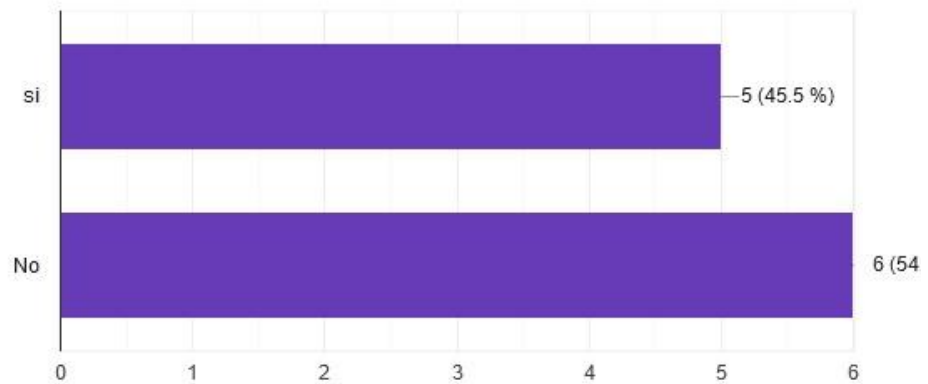
4 veces a la semana

2 horas al día

¿Conoce el tratamiento de la hipertencion?

 Cop

11 respuestas





PREVENCIÓN A LA PRESIÓN ALTA



PRESIÓN ALTA O TAMBIÉN CONOCIDO COMO HIPERTENSIÓN ARTERIAL, ES UNA ENFERMEDAD QUE CAUSA UN AUMENTO DE LA PRESIÓN ARTERIAL. SE ENCUENTRA OTROS FACTORES COMO (DIABETES Y DISLIPIDEMIAS)



GENÉTICA

CONSUMO ELEVADO DE SAL

MALA ALIMENTACIÓN

factores de riesgo en presión alta

- alcoholismo
- tabaquismo
- obesidad
- sedentarismo

síntomas de la presión alta

TALENTOS Y CAÍDAS FRECUENTES

ZUMBIDO DE OÍDOS

MAREOS

NEBLAJA O VEER DIFÍCIL

tu puedes prevenirlo

- CONSUME FRUTAS Y VERDURAS
- REDUCE EL CONSUMO DE SAL
- EVITA EL CONSUMO DE ALCOHOL Y DE TABACO
- MANTÉN UN PESO SALUDABLE
- MANTÉN UN NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA AL MENOS 30 MINUTOS AL DÍA
- EVITA ALIMENTOS FRÍOS Y CALIENTES
- CONSUME AZÚCAR EN MODERACIÓN
- CUIDA TU PRESIÓN DE MANERA REGULAR

