

## 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  
José Alberto Cifuentes Cardona



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

# INDICE

## Contenido

INTRODUCCIÓN .....	4
OBJETIVOS:.....	6
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	8
1.1 SITUACIÓN A NIVEL CONTINENTAL.....	10
1.2 SITUACIÓN EN EL PAÍS .....	11
1.3 SITUACIÓN EN ESTADO .....	12
1.4 SITUACIÓN EN MUNICIPIO .....	13
JUSTIFICACIÓN .....	14
HIPÓTESIS.....	17
MARCO TEÓRICO.....	18
METODOLOGÍA .....	26
SOLUCIONES .....	28
CONCLUSIÓN TENTATIVA .....	30
ANEXOS.....	31
BIBLIOGRAFÍA .....	33

## INTRODUCCIÓN

La hipertensión arterial sistémica (HAS) es una de las principales enfermedades crónicas no transmisibles que afectan a la población mundial. Su prevalencia ha ido en aumento en las últimas décadas debido a cambios en el estilo de vida, el envejecimiento poblacional y el incremento de factores de riesgo como la obesidad, el sedentarismo y una alimentación inadecuada. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), aproximadamente el 30% de la población adulta padece hipertensión arterial, siendo esta una de las principales causas de morbilidad cardiovascular.

El impacto de la hipertensión arterial no solo se refleja en la salud de los individuos, sino también en el sistema de salud, ya que representa una de las principales razones de consulta médica, hospitalizaciones y uso de medicamentos antihipertensivos. Esta enfermedad está relacionada con diversas complicaciones graves, entre ellas los accidentes cerebrovasculares, el infarto de miocardio, la insuficiencia renal y la retinopatía hipertensiva, lo que afecta significativamente la calidad de vida de la población en Comitán De Domínguez.

La hipertensión arterial es conocida como el "asesino silencioso", ya que muchas personas que la padecen no presentan síntomas hasta que la enfermedad se encuentra en una etapa avanzada. Esto hace que su diagnóstico y tratamiento sean fundamentales para prevenir complicaciones a largo plazo. La prevención juega un papel crucial, y adoptar un estilo de vida saludable puede ser una estrategia clave para reducir la incidencia de la enfermedad y sus consecuencias.

En Comitán de Domínguez, especialmente en el Barrio La Candelaria, se ha observado un incremento en los casos de hipertensión arterial, lo que podría estar relacionado con diversos factores, tales como el acceso limitado a atención médica, el desconocimiento sobre hábitos saludables y la presencia de factores de riesgo modificables como una dieta rica en sodio, la inactividad física y el consumo de tabaco y alcohol. En muchas comunidades, la falta de información sobre cómo prevenir y controlar la hipertensión representa un obstáculo para la reducción de su incidencia.

Esta tesis se centra en analizar el impacto del estilo de vida en el desarrollo y control de la hipertensión arterial en los habitantes del Barrio La Candelaria, con el objetivo de identificar los principales factores que influyen en su aparición y progresión. La investigación se fundamenta en la necesidad de generar estrategias de prevención que permitan mejorar la calidad de vida de la población, reduciendo el riesgo de complicaciones derivadas de la hipertensión.

Uno de los principales enfoques de este estudio es la evaluación de los hábitos alimenticios y la actividad física como factores clave en la prevención de la hipertensión arterial. Diversos estudios han demostrado que una alimentación balanceada, rica en frutas, verduras y alimentos bajos en sodio, puede contribuir a la regulación de la presión arterial. Asimismo, la práctica regular de ejercicio físico ayuda a mejorar la salud cardiovascular, reducir los niveles de estrés y controlar el peso corporal, factores que influyen directamente en la aparición de la hipertensión.

Además, se analizará la relación entre el estrés y la hipertensión arterial, ya que el estilo de vida moderno ha incrementado la carga psicológica en la población, lo que puede afectar negativamente la salud cardiovascular. Estrategias de manejo del estrés, como la meditación, la actividad física y la terapia psicológica, podrían desempeñar un papel importante en la reducción de la hipertensión en personas con predisposición a desarrollarla.

Desde un enfoque social y comunitario, esta investigación también busca concienciar a la población sobre la importancia de la prevención y el control de la hipertensión arterial. La educación en salud es fundamental para empoderar a los individuos y promover cambios positivos en su estilo de vida. Se espera que este estudio proporcione información valiosa para el diseño de intervenciones comunitarias y políticas públicas que fomenten la salud cardiovascular en la región.

Finalmente, la importancia de esta investigación radica en su capacidad para ofrecer un panorama claro sobre la situación de la hipertensión arterial en el Barrio La Candelaria y contribuir al desarrollo de estrategias de prevención y tratamiento. Los hallazgos de este estudio podrán ser utilizados para implementar programas de salud orientados a la educación y concienciación de la población, promoviendo así un cambio positivo en los hábitos de vida de los habitantes de la región. Basado en la prevención, el diagnóstico temprano y la promoción de hábitos saludables, es posible reducir la incidencia de la hipertensión arterial y mejorar la calidad de vida de las personas afectadas.

## OBJETIVOS:

**Objetivo GENERAL:** 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 tamaño no probabilístico con un de 8 personas de la ciudad de Comitán de Domínguez

**Tamaño de muestra:** 8 Personas

### Objetivos:

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

## Pregunta de investigación

¿Existe sintomatología característica de la hipertensión en los adultos que radican en el barrio de la candelaria?

## 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

#### Síntomas y clínica:

La hipertensión arterial es conocida como un asesino silencioso, ya que a menudo no presenta síntomas hasta que ha causado daño en los vasos sanguíneos. Pero, sin embargo, hay algunos síntomas que pueden aparecer como:

- Dolor de cabeza
- Visión borrosa
- Dificultad para respirar
- Palpitaciones
- Fatiga

## 1.1 SITUACIÓN 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.

## 1.2 SITUACIÓN EN EL 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 betabloqueadores, 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.

### 1.3 SITUACIÓN EN 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.

## 1.4 SITUACIÓN EN 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 ve 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 (HAS) es una de las principales enfermedades crónicas que afectan a la población mundial y representa un problema de salud pública de gran relevancia debido a sus complicaciones y alta prevalencia. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se estima que más del 30% de la población adulta padece hipertensión arterial y que esta enfermedad es responsable de aproximadamente el 13% de las muertes anuales a nivel mundial. A pesar de ser una condición prevenible y tratable, su incidencia sigue en aumento debido a factores como la mala alimentación, el sedentarismo, el estrés y el envejecimiento poblacional.

En el contexto local en Comitán de Domínguez, y específicamente el Barrio La Candelaria, no está exento de este problema. El incremento en los casos de hipertensión arterial en la región se debe a diversos factores, entre ellos la adopción de hábitos poco saludables principalmente en los alimentos, el bajo nivel de actividad física y el desconocimiento sobre la prevención y el manejo adecuado de la enfermedad. Sumado a esto, muchos de los afectados desconocen que padecen la enfermedad, lo que aumenta el riesgo de desarrollar complicaciones graves como enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia renal y deterioro de la calidad de vida.

El presente estudio tiene como finalidad analizar el impacto que tiene el estilo de vida en la prevalencia y control de la hipertensión arterial en la comunidad del Barrio La Candelaria, con el fin de identificar las principales barreras y factores de riesgo asociados a esta enfermedad. Se busca evaluar cómo la adopción de hábitos saludables, como una alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física, el control del estrés y la reducción del consumo de tabaco y alcohol, pueden influir positivamente en la disminución de la presión arterial y en la prevención de complicaciones asociadas.

La importancia de este estudio radica en que proporciona evidencia científica y empírica sobre los factores modificables que inciden en la hipertensión arterial, permitiendo desarrollar estrategias de intervención dirigidas a la comunidad del barrio. A través de la identificación de patrones de alimentación y actividad física, se podrá diseñar un programa de concienciación y prevención que permita mejorar la calidad de vida de los habitantes de la región. Además, se podrá generar información relevante para los profesionales de la salud, facilitando la toma de decisiones en la implementación de estrategias de atención primaria enfocadas en la prevención y el control de la hipertensión.

Otro aspecto fundamental de la investigación es la evaluación del impacto de la población en promover un enfoque preventivo basado en la educación y el cambio de hábitos podría reducir la incidencia de la enfermedad y, con ello, disminuir una carga asociada al tratamiento de posibles complicaciones.

Desde un enfoque comunitario, esta investigación también busca fomentar la participación de los habitantes del Barrio La Candelaria en la implementación de estrategias de autocuidado. La concienciación sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable puede fortalecer la colaboración entre la comunidad, las instituciones de salud y los gobiernos locales para el desarrollo de políticas de prevención, ponemos implementar dietas un poco más balanceadas enfocado a la población que no pueda llevar una adecuada dieta ya sea por no poder costear los alimentos recomendado, o ya sea por el desagrado de la familia específicamente al tipo de dieta, el objetivo es poder llegar a una estrategias para poder garantizar una adecuada aceptación en la familia a llevar un mejor alimentación.

Es importante destacar que los cambios en el estilo de vida no solo impactan a la enfermedad, sino que también contribuyen a la prevención de otras enfermedades crónicas como la diabetes, la obesidad y los trastornos metabólicos. La promoción de una alimentación balanceada, la reducción del consumo de azúcares refinados y grasas saturadas, junto con la incorporación de actividad física regular, puede mejorar la salud integral de la población, reduciendo la carga de enfermedades crónicas en la colonia la Candelaria.

Finalmente, este estudio permitirá sentar las bases para futuras investigaciones relacionadas con la hipertensión arterial y su relación con el estilo de vida. La información obtenida podrá ser utilizada para el diseño de programas de intervención personalizados, adaptados a las necesidades específicas de la población estudiada. Asimismo, podrá contribuir a la generación de políticas públicas que fomenten la prevención y el tratamiento oportuno de la hipertensión arterial en Comitán de Domínguez y en otras localidades con problemáticas similares ya para terminar la relevancia de esta investigación radica en su enfoque integral para abordar la hipertensión arterial desde la prevención y la promoción de estilos de vida saludables. Al proporcionar datos específicos sobre los hábitos de la población del Barrio La Candelaria, se podrán desarrollar estrategias más efectivas para reducir la prevalencia de esta enfermedad y sus complicaciones, mejorando así la calidad de vida de la comunidad y contribuyendo a la disminución de la carga sanitaria y económica que representa la hipertensión arterial.



## 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.

El consumo de una alimentación balanceada + una actividad física cotidiana disminuye la probabilidad de padecer Hipertensión arterial sistémica.

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.

## MARCO TEÓRICO

El estilo de vida saludable es un concepto integral que conecta las condiciones de vida de un individuo con sus hábitos y conductas, desempeñando un papel crucial en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), llevar un estilo de vida saludable implica mantener hábitos como una alimentación balanceada, actividad física regular, higiene personal adecuada, un buen patrón de sueño, evitar sustancias perjudiciales como el alcohol y el tabaco, y gestionar el estrés.

Dentro de este contexto, la nutrición adquiere un protagonismo especial, pues una dieta equilibrada es esencial no solo para prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares, sino también para favorecer el bienestar mental. Diversos estudios han demostrado que nutrientes específicos, como los ácidos grasos omega-3, las vitaminas del grupo B y el magnesio, pueden impactar positivamente en el estado de ánimo y la calidad del sueño, reduciendo los niveles de estrés y ansiedad.

La hipertensión arterial, una de las principales afecciones relacionadas con estilos de vida poco saludables, constituye un desafío significativo para la salud pública debido a sus altas tasas de incidencia y sus consecuencias potencialmente graves, como ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. Para prevenir y manejar esta condición, es fundamental adoptar medidas como una dieta baja en sodio, rica en frutas, verduras, proteínas magras y grasas saludables, complementada con actividad física regular.

Este marco teórico analiza la relación entre estilos de vida saludables, la prevención de enfermedades crónicas y el manejo de condiciones como la hipertensión arterial, proporcionando una base sólida para comprender cómo los hábitos cotidianos pueden influir en la calidad de vida y en la salud a largo plazo.

Definición: "Se define un estilo de vida saludable como una forma de vida que se basa en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones de conducta de un individuo. Los hábitos de vida saludables son importantes para promover la salud y prevenir enfermedades". (OMS, 2024)

Definición literal: Un estilo de vida saludable repercute de forma positiva en la salud. Comprende hábitos como la práctica habitual de ejercicio, una alimentación adecuada y saludable, el disfrute del tiempo libre, actividades de socialización, mantener la autoestima alta, etc.

Según la Asociación mundial de la salud, en el 2024, publico que las Características son las siguientes:

- Consumir una dieta equilibrada
- Tener una higiene personal adecuada
- Dormir bien y tener un patrón de sueño óptimo
- Realizar actividad física
- Evitar hábitos tóxicos como fumar, consumir drogas y beber alcohol en exceso
- Mantener una actitud positiva
- Evitar el estrés innecesario

La salud nutricional es un tema fundamental en el campo de la medicina y la salud pública, ya que una alimentación saludable es esencial para nuestro bienestar físico y mental. Con una alimentación adecuada, podemos prevenir enfermedades y factores de riesgo asociados con la dieta, como la obesidad, la diabetes y enfermedades cardiovasculares. (actualidad médica.2023)

Lo hablado anterior mente son esenciales para el correcto funcionamiento del cuerpo, y una alimentación desequilibrada puede afectar significativamente nuestra salud.

Los beneficios de una dieta saludable son fundamental para prevenir enfermedades crónicas relacionadas con la dieta, como la obesidad principalmente y enfermedades cardiovasculares hablando de la Hipertensión arterial, hablando de

otros beneficios que conlleva una buena alimentación es el bienestar mental. Se ha demostrado que una ingesta adecuada de nutrientes, como ácidos grasos omega-3, vitaminas B y magnesio, puede mejorar el estado de ánimo y reducir el riesgo de depresión y ansiedad. Además, una alimentación equilibrada puede mejorar la calidad del sueño y reducir el estrés, lo que puede mejorar la calidad de vida en general. (Actualidad médica.2023)

¿Como tener una buena dieta?

Para poder asegurar una alimentación saludable es importante tener en cuenta una variedad de alimentos tanto en tamaño de las porciones, el equilibrio de los nutrientes y la variedad en la dieta. Una dieta equilibrada debe incluir una amplia variedad de alimentos, como frutas y verduras, proteínas magras, carbohidratos complejos y grasas saludables.

Alimentos que aportan a una buena alimentación:

- Frutas y Verduras: Son ricas en vitaminas, minerales y fibra. Ayudan a mantener una buena salud y a prevenir enfermedades.
- Granos Integrales: Los granos integrales, como el arroz integral o la quínoa, son una excelente fuente de fibra y ayudan a mantener la sensación de saciedad.
- Proteínas Magras: Los alimentos como el pollo, pescado, tofu y legumbres, son excelentes fuentes de proteínas y esenciales para la construcción y reparación de tejidos.
- Lácteos: Los productos lácteos, como la leche, el yogur y el queso, aportan calcio necesario para la salud ósea.
- Grasas Saludables: Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, que se encuentran en alimentos como los aguacates, las nueces y el pescado, son esenciales para la salud del corazón.

El implemento de las dietas acompañado de alimentos saludables evitara el sobrepeso, al igual que la obesidad, es una acumulación excesiva de grasa corporal. Para diferenciar el sobrepeso de la obesidad, utilizamos el índice de masa

corporal (IMC), que se calcula dividiendo el peso (en kilogramos) sobre la altura (en metros) al cuadrado. Si el resultado obtenido se encuentra entre 25 y 29,9 k/m<sup>2</sup> existe sobrepeso; si superan los 30 k/m<sup>2</sup> hablamos de obesidad. (Fundación española del corazón. 2023)

Tipos dietas específicas que ayudan a disminuir futuras enfermedades:

- Dieta para bajar el colesterol alto - hipercolesterolemia
- Dieta para bajar la tensión alta - hipertensión
- Dieta para la obesidad
- Dieta para la diabetes - hiperglucemia e hipoglucemia
- Dieta para triglicéridos altos
- Dieta para la insuficiencia cardiaca
- Dieta para la enfermedad coronaria - infarto y angina de pecho
- Dieta para pacientes en tratamiento con anticoagulantes orales

La buena alimentación también debe ser acompañada del ejercicio ideal. Son efectivos los programas que incluyen actividades como caminar, bailar, correr, nadar y montar en bicicleta, de 30 a 60 minutos al día y al menos de tres a cinco días por semana. Bien realizados, estos ejercicios pueden llegar a reducir los valores de tensión arterial en personas hipertensas hasta situar sus valores dentro de la normalidad. (Fundación española del corazón. 2023)

Beneficios de la práctica deportiva:

- Aun cuando la reducción de los valores de tensión arterial parezca pequeña, puede ser suficiente para traducirse en una rebaja significativa de la incidencia de accidentes cerebrovasculares e infartos de miocardio.
- Te sentirás progresivamente más sano y en mejor forma física.
- Mantiene el peso corporal y previene la obesidad.
- Ayuda a que el corazón funcione mejor: reduce el número de latidos por minuto, mejora su contracción y desarrolla nuevas arterias.
- Evita la ansiedad, la depresión y el estrés.
- Controla la tensión arterial, los niveles de colesterol y de glucosa.

Por otra parte, la OMS en el 2024, la Hipertensión Arterial es una enfermedad crónica que se caracteriza por una presión arterial persistentemente elevada y se define como una presión arterial sistólica (PAS) mayor o igual a 140 mm Hg, o una presión arterial diastólica (PAD) mayor o igual a 90 mm Hg. La hipertensión arterial puede dañar los órganos del cuerpo y aumentar el riesgo de sufrir: Ataques cardíacos, Insuficiencia cardíaca, Accidentes cerebrovasculares, Aneurismas, Insuficiencia renal.

Sus causas son muy diversas dependiendo el estilo de vida de la persona y factores no modificables como: Antecedentes familiares de hipertensión, Edad avanzada y Raza.

Modificable:

- Sobrepeso u obesidad
- Falta de actividad física
- Consumo excesivo de sal
- Consumo excesivo de alcohol
- Apnea del sueño
- Problemas de tiroides
- Enfermedad renal crónica
- Síndrome metabólico

Como podemos ver, un estilo de vida saludable juega un papel muy importante en la prevención de muchas enfermedades, principalmente la Hipertensión arterial y para las personas que ya la tengan esta enfermedad podrá mejorar enormemente la calidad de vida y el pronóstico de su enfermedad.

Los medios de prevención que podemos aplicar son varios, por ejemplo: Comer más fruta y hortalizas, evitar el sedentarismo, hacer actividad física, perder peso si tiene sobrepeso u obesidad, disminuir el consumo de sal, etc.

Si la persona ya tiene hipertensión arterial y no se controla puede llegar a complicarse. la hipertensión puede producir daños cardiacos graves. El exceso de presión puede endurecer las arterias, con lo que se reduce el flujo de sangre y

oxígeno que llega al corazón. El aumento de la presión y la reducción del flujo sanguíneo pueden causar: (Organización mundial de la salud 2024)

- Dolor torácico (angina de pecho).
- Infarto de miocardio, que se produce cuando se obstruye el flujo de sangre que llega al corazón y las células del músculo cardíaco mueren debido a la falta de oxígeno. Cuanto mayor sea la duración de la obstrucción, más importantes serán los daños en el corazón.
- Insuficiencia cardíaca, que se produce cuando el corazón no puede bombear suficiente sangre y oxígeno a otros órganos vitales.
- Ritmo cardíaco irregular, que puede conllevar la muerte súbita. (2024).

La American Collage of Cardiology (Colegio Estadounidense de Cardiología) y la Asociación Americana del Corazón; dividen la presión arterial en cuatro categorías generales.

- ❖ Presión arterial normal. La presión arterial es menos de 120/80 milímetros de mercurio.
- ❖ Presión arterial alta. El valor máximo se sitúa de 120 a 129 milímetros de mercurio y el valor mínimo está por debajo (no por encima) de 80 milímetros de mercurio.
- ❖ Hipertensión de etapa 1. El valor máximo va de 130 a 139 milímetros de mercurio y el valor mínimo está entre 80 y 89 milímetros de mercurio.
- ❖ Hipertensión de etapa 2. El valor máximo es de 140 milímetros de mercurio o superior y el valor mínimo es de 90 milímetros de mercurio o superior.

Si la presión arterial supera los 180/120 mmHg, se considera una crisis hipertensiva, una situación grave que requiere atención médica inmediata. Estos niveles pueden causar daños severos a órganos vitales y poner en peligro la vida. (*Presión arterial alta (hipertensión)*. 2022)

La hipertensión no tratada aumenta significativamente el riesgo de sufrir un ataque cardíaco, un derrame cerebral y otros problemas graves de salud. Por eso, es fundamental monitorear la presión arterial regularmente, al menos cada dos años a

partir de los 18 años. Algunas personas, especialmente aquellas con factores de riesgo, necesitan controles más frecuentes.

Adoptar hábitos de vida saludables es clave para prevenir y manejar la hipertensión. Esto incluye no fumar, realizar actividad física regularmente, mantener una dieta equilibrada baja en sodio y rica en frutas y verduras. En algunos casos, es necesario recurrir a medicamentos para controlar la presión arterial y reducir el riesgo de complicaciones.

Los síntomas de la hipertensión arterial pueden variar dependiendo el paciente y la mayoría de las personas con presión arterial alta no tienen síntomas, incluso si las lecturas de presión arterial alcanzan niveles peligrosamente altos. Se puede tener presión arterial alta durante años sin presentar ningún síntoma. Pero en los síntomas más comunes que presentan son: Dolor de cabeza, Disnea y Sangrado nasal, estos síntomas no son específicos. No suelen aparecer hasta que la presión arterial alta haya alcanzado un estado grave o que pone en riesgo la vida.

Los diagnósticos que podemos hacer para la detección de la Hipertensión arterial se comprueban con un brazalete que suele colocarse alrededor del brazo. Es importante ajustar correctamente el brazalete (Baumanometro).

La presión arterial se mide en milímetros de mercurio (mmHg) y se presenta en dos valores principales:

1. Presión sistólica (valor superior): Indica la presión en las arterias cuando el corazón se contrae y bombea sangre.
2. Presión diastólica (valor inferior): Representa la presión en las arterias cuando el corazón está en reposo entre latidos.

Se considera hipertensión o presión arterial alta cuando la lectura es de 130/80 mmHg o más. Este diagnóstico se confirma promediando al menos dos mediciones realizadas en diferentes momentos.

Para determinar o confirmar el diagnóstico, se pueden realizar diversas pruebas:



- Monitoreo ambulatorio: Consiste en registrar la presión arterial de forma continua durante 6 a 24 horas para obtener una evaluación más precisa de los cambios a lo largo del día.
- Análisis de laboratorio: Incluyen pruebas de sangre y orina para detectar factores que podrían contribuir a la hipertensión, como niveles elevados de colesterol o azúcar en sangre.
- Electrocardiograma (ECG): Este examen rápido mide la actividad eléctrica del corazón, permitiendo identificar alteraciones en el ritmo cardíaco.
- Ecocardiograma: Usando ultrasonido, esta prueba proporciona imágenes detalladas del corazón en movimiento y muestra cómo fluye la sangre a través de sus cavidades y válvulas.

Estas herramientas ayudan a identificar no solo la hipertensión, sino también posibles causas y efectos asociados en el organismo.

## METODOLOGÍA

1. El estudio es de tipo cualitativo, ya que esta en busca de poder prevenir y mejorar la calidad de vida de las personas, dando información con evidencia científica, dietas, ejercicios, como poder identificar los síntomas iniciales de la Hipertensión arterial sistémica, que seguimientos se pueden seguir al momento, manejo de la presión en pacientes con la enfermedad ya presente y como disminuir las complicaciones de ella.
2. En el mundo se estima que hay 1280 millones de persona entre 30-79 años con hipertensión arterial y se calcula que el 46% de los pacientes desconocen que tiene esta enfermedad, y el 42% reciben tratamiento, generando un vacío de conocimiento que se puede reducir, tanto la incidencia como el control de la presión, este articulo nos ayudara a evitar un descontrol, tratamiento y seguimiento de la enfermedad.
3. Esta investigación esta enfocada en la recolección de datos e investigación para poder dar un seguimiento y tratamiento a las personas que tiene y no tienen Hipertensión arterial y que puedan tener un mejor estilo de vida.
4. Para la recolección de datos se aplicarán cuestionarios de 22 preguntas y una entrevista a los participantes de 5 minutos. Donde se les solicitará a los participantes que introduzcan su correo electrónico y número telefónico, la recolección de datos tendrá una duración de 1 semana. Con una muestra estimada de 10 personas.
5. En la recolección de datos, se aplicará un cuestionario de 22 preguntas donde se las preguntara el consumo de alimentos y la actividad física que realizan o no, el cuestionario incluirá preguntas de incisos y abiertas para garantizar la recolección de datos requerida, de los participantes.

6. La recolección de datos se mandará por correo electrónico o el numero personal del participante, donde se les solicitar que responda con total sinceridad el cuestionario, tendra una duración de una semana para que puedan finalizar la encuesta, y tendrá una duración de análisis de la encuesta de 2 días y se les mandara a los participantes confirmando que ya se analizo su encuesta.
7. Los datos cuantitativos se realizarán en la plataforma de Google Forms, utilizando el software de estadísticas y así facilitando y midiendo los pacientes que lleva un estilo de vida saludable o si llevan a cabo actividad física, el consumo de alimentos nutritivo que ayudan a prevenir la Hipertensión arterial.

## SOLUCIONES

En este apartado se presenta soluciones sobre los problemas de sobre peso y obesidad, dietas insalubres que puedan tener, actividad física recomendada, evitar el estrés en las personas y mejorar su calidad de vida. En el estudio revelo que la falta de educación alimentaria y la falta de actividad física son la principal causa de riesgo para padecer Hipertensión arterial también el consumo excesivo de sal provoca directamente la elevación de la presión.

### Soluciones nutricionales:

Para reducir los casos de presión alta se necesita cambios en la alimentación como será, alimentos bajo en sal y grasa, comer frutas, verduras y granos integrales, alimentos ricos en potasio, consumo de lácteos como leche o yogures sin azúcar, ingerir pescados como el Salmon, huevos, leguminosas y sustituir el aceite o grasas de animales para cocinar con aceites de oliva, girasol o mantequilla en porciones pequeñas.

### Ejercicios anaeróbicos:

Los ejercicios físicos juegan un papel fundamental en la prevención de la hipertensión arterial, ya que mejoran la salud cardiovascular, reducen el estrés y ayudan a controlar el peso corporal. Los ejercicios aeróbicos son ideales para mejorar la salud del corazón y reducir la presión arterial: Se recomienda comenzar con caminar, trotar o correr de 30 a 40 minutos, cumpliendo 150 minutos a la semana, practicar natación o hacer cualquier deporte de media a alta intensidad con intervalos de descanso o dependiendo el estado del paciente elaborar una planificación de manera individual.

Estas soluciones nos permiten disminuir enormemente las probabilidades de padecer hipertensión arterial sistémica independientemente del estado socioeconómico ya que con un ejercicio adecuado y disminuir las cantidades de sales y carbohidratos disminuyen la incidencia de casos de hipertensión arterial y si controlamos el entres disminuye aún más la probabilidad de padecer esta enfermedad. La aplicación de este estudio puede introducirse gradualmente el cambio de dieta y la implementación de ejercicio de leve a moderada intensidad e ir incrementando la intensidad en los ejercicio y dietas. La implementación de estas soluciones se requiere el compromiso de la persona, el apoyo familiar para facilitar y garantizar las practicas recomendadas, hacer las modificaciones alimentarias necesarios y la reducción de alimentos insalubres o con cantidades de sales altas. Una posible limitación en el estudio será el rechazo de las medias ya dichas anteriormente o que no cumpla el seguimiento de las dietas o ejercicios, otro

problema que podría frenar el estudio es el estado socioeconómico ya que no todos pueden costear los alimentos requeridos para mejorar su estado de salud. Como resumen las propuestas ya mencionadas proporcionan al lector un mejor manejo de su presión arterial siendo disminuidas con la dieta y ejercicio adecuados, la implantación del estudio mejorara enormemente su calidad de vida y prevenir las complicaciones de la enfermedad o la misma patología.

## CONCLUSIÓN TENTATIVA

La hipertensión arterial es un problema silencioso pero impactante que afecta la salud y la calidad de vida de muchas personas, especialmente en regiones como Comitán de Domínguez. En esta investigación resalta que prevenirla no requiere medidas extremas, sino cambios en hábitos cotidianos que pueden marcar una gran diferencia.

Adoptar una dieta balanceada, rica en frutas, verduras y alimentos naturales, y complementarla con actividad física regular como caminar, correr o simplemente mantenerse en movimiento, no solo ayuda a reducir la presión arterial, sino que también mejora la energía, el ánimo y la forma en que enfrentamos el día a día.

El estudio también nos recuerda que estos cambios no solo son responsabilidad individual; necesitan el apoyo de las familias, las comunidades y las políticas públicas para que sean sostenibles y accesibles para todos. Enseñar y motivar a las personas a cuidar de su salud desde pequeños hábitos puede prevenir muchas complicaciones graves y mejorar significativamente su calidad de vida. En este sentido, la prevención de la hipertensión no solo es una meta médica, sino un llamado a vivir de manera más plena y consciente, cuidándonos a nosotros mismos y a quienes nos rodean.

Aunque los resultados concretos de este trabajo aún están por descubrirse, lo que queda claro es que pequeños pasos pueden abrir el camino a grandes transformaciones en nuestra salud y bienestar.

Cabe resaltar que este estudio ayudara a como el controlar la presión arterial, identificar los síntomas y llegar a un tratamiento oportuno para garantizar la disminución en la probabilidad de padecer esta enfermedad, también en como poder mejorar los síntomas de las personas que padecen hipertensión arterial, a como tener una buena alimentación, una dieta saludable y con ejercicios recomendados para el paciente de acuerdo con la sintomatología que ya posea, a como podre mejorar las herramientas que le puedan ayudar a mejorar su sintomatología. Mejorar la calidad de vida y disminuir los casos de muerte en México y principalmente a la población chiapaneca en la región de Comitán de Domínguez de la colonia candelaria.

## ANEXOS

¿Padece o ya le han diagnosticado hipertensión arterial? (Sí – No)

¿Con qué frecuencia se mide la presión arterial? (Nunca, Mensualmente, Semanalmente, Diario)

¿Toma algún medicamento para controlar la presión arterial? (Sí/No) (¿y cuál es?)

¿Ha experimentado síntomas como dolor de cabeza, visión borrosa o palpitaciones recientemente? (Sí/No)

¿Alguien en su familia cercana (padres, hermanos) ha sido diagnosticado con hipertensión arterial?  
(Sí, No)

¿Tiene horarios regulares para sus comidas, o suelen variar dependiendo del día?

¿Con qué frecuencia consume frutas y verduras frescas? (Nunca, Ocasionalmente, Diario)

¿Cuántas veces a la semana consume carne roja? (Ninguna, 1-2, 3 o más)

¿Cuántas veces al día realiza comidas principales? (1 a 3 o más)

¿Mantiene una dieta? (Si-No) (¿Cuál?)

¿Consume alimentos altos en sal, como embutidos, alimentos procesados o frituras? (Frecuentemente, Ocasionalmente, Nunca)

¿Cuántas horas pasa sentado al día? (trabajo, estudios o alguna otra actividad)

¿Realiza algún tipo de ejercicio físico regularmente? (Sí/No)

¿Con qué frecuencia realiza actividad física a la semana? (Nunca, 1-2 días, 3-4 días, 5 o más días)

¿Qué tipo de ejercicio realiza con mayor frecuencia? (Caminar, correr, bicicleta, gimnasio, otro)

¿Cuánto tiempo dedica a cada sesión de ejercicio? (Menos de 30 min, 30-60 min, más de 60 min)

¿Cómo calificaría su nivel de estrés diario? (Bajo, Moderado, Alto)

¿Maneja alguna estrategia para manejar el estrés? (Ejercicio, Meditación, Actividades recreativas, Ninguna)

¿Duerme al menos 6 horas por noche? (Sí/No)

¿Considera que su trabajo o entorno familiar afecta negativamente su salud mental?  
(Sí/No)

¿Consume alcohol? (Sí/No) (Cuanto)

¿Fuma o consume alguna sustancia? (Sí/No) (Cuales)



## BIBLIOGRAFÍA

OMS/OPS Hipertension 2025

GPC Diagnostico y Tratamiento de la Hipertension Arterial en el Primer Nivel de Atención 2022.

Lama T, Alexis, & Oliva P, Luis. (2020). Conceptos actuales en hipertensión arterial. *Revista médica de Chile*, 129(1).

Regino-ruenes, yensy m.; Quintero-Velasquez, mario a. And Saldarriaga-franco, juan f..la Hipertensión arterial no controlada y sus Factores asociados en un Programa de Hipertensión. *Rev. Colomb. Cardiol.* [online]. 2021, vol.28, n.6, pp.648-655. Epub jan 07, 2022.

Campos-Nonato, Ismael, Hernández-Barrera, Lucía, Flores-Coria, Alejandra, Gómez-Álvarez, Enrique, & Barquera, Simón. (2020). Prevalencia, diagnóstico y control de hipertensión arterial en adultos mexicanos en condición de vulnerabilidad. Resultados de la Ensanut 100k. *Salud Pública de México*, 61(6), 888-897. Epub 21 de abril de 2021.

Parra-Gómez LA, Galeano L, Chacón-Manosalva M, Camacho P. Barreras para el conocimiento, el tratamiento y el control de la hipertensión arterial en América Latina: una revisión de alcance. *Rev Panam Salud Publica*. 2023

Alfonso Príncipe, José Claro, Salabert Tortoló, Idalmi, Alfonso Salabert, Iria, Morales Díaz, Mariuska, García Cruz, David, & Acosta Bouso, Anilexys. (2020). La hipertensión arterial: un problema de salud internacional. *Revista Médica Electrónica*, 39(4), 987-994

Moscoso, Marco Antonio Chalco, & Suárez, Alicia Esperanza Zhingre. (2023). Hipertensión arterial, un reto farmacológico. *Vive Revista de Salud*, 6(16), 251-263.

Wagner-Grau, Patrick. (2023). Fisiopatología de la hipertensión arterial. *Anales de la Facultad de Medicina*, 71(4), 225-229.

Vidalón-Fernández, Armando. (2019). Clínica de la hipertensión arterial, para el médico general. *Anales de la Facultad de Medicina*, 71(4), 237-239.

Torres Molina, Alexander. (2024). Hipertensión arterial en adolescentes de Moa. Prevalencia y caracterización clínica. *Revista Finlay*, 14(2), 142-150.

García-Peña, Ángel A., Ospina, Diego, Rico, Jenny, Fernández-Ávila, Daniel G., Muñoz-Velandia, Óscar, & Suárez-Obando, Fernando. (2022). Prevalencia de hipertensión arterial en Colombia según información del Sistema Integral de

Información de la Protección Social (SISPRO). *Revista Colombiana de Cardiología*, 29 (1), 29-35.

Fasce, Eduardo, & Zárate, Luis H.. (2021). Nuevas perspectivas en el manejo de la hipertensión. *Revista médica*, 149(1), 88-97.

Contreras, Freddy, Rivera, María, de la Parte, María A, Rodríguez, Solangel, Méndez, Olly, Papapietro, Ana K, Serrano, Jorge, & Velasco, Manuel. (2000). Valoración del Paciente Hipertenso. *Revista de la Facultad de Medicina*, 23(1).

Layerle, Bernardo, & Vignolo, Washington. (2019). Hipertensión arterial: hechos esenciales. *Revista Uruguaya de Cardiología*, 27(3).

Lama T, Alexis, & Oliva P, Luis. (2020). Conceptos actuales en hipertensión arterial. *Revista médica de Chile*, 129(1).