



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CUYO
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA DE ENFERMERÍA
Sede: Gral. Alvear
Ciclo de LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

**DETERMINAR EN QUE MEDIDA INFLUYE EL ESTILO DE VIDA
EN LOS PACIENTES CON HIPERTENSION ARTERIAL
EN LA COMUNIDAD DE LOS CAMPAMENTOS
DISTRITO BOWEN, GENERAL ALVEAR, MENDOZA.**

AUTORES: Gil Silvia
Oga Nancy
Rodríguez Roxana

General Alvear – Mendoza. Mes de Junio de 2013

ADVERTENCIA

“El presente estudio de investigación es propiedad de la Escuela de Enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Cuyo, y no puede ser publicado, copiado ni citado, en todo o en parte, sin el previo consentimiento de la citada Escuela o del autor o los autores”.

APROBACIÓN

Incluirá una preforma a utilizar por el tribunal examinador:

Presidente:.....

Vocal 1:.....

Vocal 2:.....

Trabajo Aprobado el:...../...../.....Nota:.....

AGRADECIMIENTOS Y /O DEDICATORIA

Los investigadores expresan sus agradecimientos a:

A Dios, quien ha guiado y llenado nuestras vidas con el amor y la esperanza que han sido manifiestos en el servicio de nuestra carrera.

A nuestras profesoras de tesis Sandra Bueno y Beatriz Montoya, por su orientación y compromiso en el desarrollo del trabajo.

A directivos y demás profesores de la Universidad Nacional De Cuyo, por sus aportes y dedicación en enriquecimiento del conocimiento.

Al Sr: Sergio González (Jefe del personal de Enfermería) Área Sanitaria General Alvear, Mendoza.

A compañeros (Personal Área Sanitaria General Alvear Mendoza).

A los pacientes que han sido participes de la investigación, por su tiempo y disposición en la recolección de la información.

A la familia de cada uno de los autores del presente estudio.

PREFACIO O PROLOGO

Como enfermeras educadoras tenemos la obligación ética de mejorar las condiciones de vida del paciente, familia y comunidad, si estas sufrieran alguna alteración considerando sus necesidades básicas. Es por ello que conscientes sobre los riesgos que presentan los pacientes con Hipertensión Arterial en relación con el estilo de vida, vemos que es sumamente importante y necesario revertir situaciones que afecten el bienestar del paciente.

Motivar e informar a los pacientes y su entorno social nos permite que este, logre su auto cuidado. Teniendo en cuenta que el paciente necesita la contención de la familia, de esta manera le será más fácil alcanzar en mayor grado su satisfacción. Por esto es que queremos que se modifiquen aquellos factores que estén influyendo como: El nivel educativo alcanzado, el sedentarismo, el interés personal, la contención familiar y la dieta hipo sódica que requiere esta patología.

Proponer estrategias de mejoramiento y concientizar sobre los cambios de actitudes que el paciente y familia deben adoptar les permitirán alcanzar una mejor calidad de vida.

Lograr modificar aquellos factores que intervienen en la HTA, en la población que se atiende regularmente en el centro de salud N° 504 Los Campamentos es nuestro anhelo. El trabajo con aquellos factores que sean modificables le permitirá al paciente lograr el bienestar y la autonomía.

ÍNDICE GENERAL

Contenido	Pág.
1. Introducción	1
2. Formulación del Problema	2
3. Justificación del estudio	2
4. Propósito	3
5. Objetivo General	3
6. Objetivo Especifico	3
7. Marco Teórico	4
8. Diseño Metodológico	11
8.1 Tipo de Estudio	11
8.2 Área de Estudio	11
8.3 Universo	11
8.4 Muestra	11
8.5 Hipótesis	11
8.6 Técnica de recolección de datos	11
8.7 Instrumento	12
8.8 Fuente	12
8.9 Unidad de Análisis	12
8.10 Análisis e Interpretación de los Datos	12
9. Tablas y Gráficos	13
10. Resumen de los Resultados más Relevantes	37
11. Interpretación de los resultados	39
12. Recomendaciones	40
12.1 Recomendaciones a Personal Jerárquico	40
12.2 Recomendaciones a la disciplina Enfermería	40
13. Anexo	42
13.1 Instrumentos de Recolección de Datos	43
13.2 Pirámide de la Alimentación	47
13.3 Pirámide de Necesidades	48
14. Bibliografía	49

ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS

	Pág.
9.1 Tabla y Grafico N°1: “Pacientes hipertensos encuestados según el Género, centro de salud Los Campamentos, distrito Bowen, General Alvear Mendoza. Junio 2013”.	13
9.2 Tabla y Grafico N°2: “Pacientes hipertensos encuestados distribuidos por edades según sexo, centro de salud Los Campamentos, distrito Bowen, General Alvear Mendoza. Junio 2013”.	15
9.3 Tabla y Grafico N°3: “Pacientes encuestados según su estado civil, centro de salud Los Campamentos, distrito Bowen, General Alvear, Mendoza. Junio 2013”.	17
9.4 Tabla y Grafico N° 4 “Pacientes hipertensos sexo femenino encuestados según su ocupación, centro de salud Los Campamentos, distrito Bowen, General Alvear, Mendoza, Junio 2013”.	19
9.5 Tabla y Grafico N° 5: “Pacientes hipertensos sexo masculino encuestados según su ocupación, centro de salud Los Campamentos, distrito Bowen, General Alvear, Mendoza. Junio 2013”.	21
9.6 Tabla y Grafico N° 6 “Pacientes hipertensos encuestados según nivel educativo alcanzado, centro de Salud Los Campamentos, distrito Bowen, General Alvear, Mendoza. Junio 2013”.	23
9.7 Tabla y Grafico N° 7 “Pacientes hipertensos encuestados, según la actividad física que realiza, centro de salud Los Campamentos, distrito Bowen, General Alvear, Mendoza. Junio 2013”.	25

9.8 Tabla y Grafico N° 8 “Pacientes hipertensos encuestados, el tiempo en que realiza actividades físicas, centro de salud Los Campamentos, distrito Bowen, General Alvear, Mendoza. Junio 2013”.	27
9.9. Tabla y Grafico N° 9 “Pacientes hipertensos encuestados según el momento en que realizan actividad física, centro de salud Los Campamentos, distrito Bowen, General Alvear, Mendoza. Junio 2013”.	29
9.10. Tabla y Grafico N°10 “Pacientes hipertensos encuestados según la realización de la dieta hipo sódica, centro de salud Los Campamentos, distrito Bowen, General Alvear, Mendoza. Junio 2013”.	31
9.11. Tabla y Grafico N°11 “Pacientes hipertensos encuestados según el apoyo que recibe por parte de su familia a la hora de realizar la dieta hipo sódica, centro de salud Los Campamentos, distrito Bowen, General Alvear, Mendoza. Junio 2013”.	33
9.12 TABLA N° 12 “Pacientes hipertensos encuestados según la adaptación de la dieta hipo sódica en la familia, centro de salud Los Campamentos, distrito Bowen, General Alvear, Mendoza. Junio 2013”.	35

1. INTRODUCCION

El presente estudio tuvo como finalidad determinar en qué medida influye el estilo de vida de en la Hipertensión Arterial, en la población atendida regularmente en el centro de salud Los Campamentos. Esta comunidad es rural, se encuentra a 16 km de la ciudad de General Alvear, en la provincia de Mendoza.

Para determinar dicha influencia se utilizo un diseño metodológico, el tipo de estudio es cuantitativo, descriptivo de corte transversal. Teniendo en cuenta a toda la población adulta que se encuentra registrada, de allí se extrajo la muestra con todos los pacientes con HTA.

Los datos se obtuvieron por medio de una encuesta estructurada la cual nos permitió obtener la información directamente proporcionada por los sujetos de estudio. A través de este instrumento de medición se pudo obtener resultados que nos indico la prevalencia de la patología según sexo y edad, el sexo, el nivel educativo alcanzado, la realización de actividades físicas, la realización de la dieta hipo sódica que requiere la HTA y el apoyo y contención que el paciente recibe por parte de la familia.

Por último se detalla un análisis de los resultados, la interpretación de los mismos, se realizan recomendaciones por los autores del estudio investigativo dirigidas al personal jerárquico del área sanitaria de General Alvear y a la disciplina de enfermería, lo que si se adoptara permitirá modificar los factores influyentes que limitan el bienestar del paciente, para que este logre la autonomía y que por sí mismo pueda mejorar su calidad de vida.

2. FORMULACION DEL PROBLEMA

¿Influye el estilo de vida en la HTA detectada en pacientes de la población atendida en el Centro de Salud N° 504 Los Campamentos?

3. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Enfermería como disciplina profesional del área de salud acude al llamado en la solución de problemas de interés público, en este caso especial, le concierne informar sobre los cuidados que debe tener el paciente ya que esta patología es uno de los problemas de mayor preocupación mundial, dada la alarma generada en torno a los problemas de salud que son consecuencia de la Hipertensión Arterial que de igual manera, vienen afectando parte de la población en Los Campamentos y en el cual se ve involucrado el ejercicio profesional; siendo enfermería responsable del desarrollo de las acciones encaminada a mejorar la calidad de la vida de las personas que presentan alteración de la salud.

Al analizar las complicaciones que surgen, el aumento de casos y la alta tasa de mortalidad que esta enfermedad ha provocado en el mundo, la sociedad no toma concientización sobre la problemática. Esto ocasiona que en la población afectada se detecte problemas relacionados con los patrones de vida funcionales que comprometen el estilo de vida, dificultades en el rol social, el trabajo, el estado emocional, y demás aspecto que enfrenta la persona que presenta un trastorno de Hipertensión Arterial. Tales sucesos hacen que el personal de enfermería, quien vela por el bienestar de la persona y comunidad, identifique un problema de la práctica de la disciplina y vea necesario modificar los factores influyentes en la TA, que afectan el bienestar en aquellos pacientes que participen en el estudio, en la población que se atiende en el Centro De Salud N° 504, Los Campamentos, distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

4. PROPOSITO

- ❖ Lograr modificar los factores determinantes que condicionan el bienestar del paciente con Hipertensión Arterial.
- ❖ Lograr la autonomía del paciente para que por sí mismo pueda mejorar su calidad de vida.

5. OBJETIVO GENERAL

- ❖ Identificar los factores relacionados con el estilo de vida que influyen en la Hipertensión Arterial, detectada en la población atendida en el Centro De Salud N° 504 Los Campamentos de Gral. Alvear Mendoza.

6. OBJETIVO ESPECIFICO

- ❖ Distinguir las características intervinientes en la HTA en relación con el estilo de vida: Alimentación, sedentarismo y cultura.
- ❖ Verificar factores que limitan el bienestar de los pacientes como: nivel de alfabetización, edad, disposición para realizar actividades físicas, el interés personal y la contención familiar al momento de realizar la dieta.

7. MARCO TEÓRICO

Con el fin de aproximarnos al tema que nos motiva en este trabajo, hemos revisado parte de la bibliografía existente y algunos estudios que nos aportan teorías validadas.

Partiremos dando una descripción de la hipertensión arterial teniendo en cuenta la prevalencia y el continuo crecimiento de la misma, ya que es uno de los problemas más preocupantes y que nos altera a todos. Es una de las patologías más estructuradas en el mundo y hoy se ha convertido en un reto para la medicina moderna. Esta se manifiesta principalmente en las sociedades desarrolladas y es extraordinariamente prevalente por lo que casi uno de cada cuatro ciudadanos de nuestro entorno presenta cifras elevadas de presión arterial.¹

Se define a la presión arterial como la fuerza ejercida por la sangre contra la pared arterial y se expresa a través de las diferentes técnicas de medición como presión arterial sistólica, presión arterial diastólica y presión arterial media.

Con frecuencia se señala que la presión arterial es controlada por el gasto cardíaco y la resistencia periférica total, ya que como se sabe es igual al producto de ambas.

La presión arterial sistólica: es la fuerza ejercida por la sangre sobre la pared arterial cuando el corazón se encuentra contraído.

La presión arterial diastólica: es la fuerza ejercida por la sangre sobre la pared arterial cuando el corazón se encuentra relajado.

Esta enfermedad se identifica como esencial, primaria o secundaria que son aquellas en las cuales el aumento de la hipertensión arterial se debe a causas específicas (renal, cerebral y cardíaca). La cual afecta a todos los grupos sin distinción de edades. Además es de carácter multifactorial, silenciosa y hereditaria. Tiene efectos notables sobre la salud y las actividades socioculturales del paciente, repercutiendo sobre el individuo, la familia y su entorno social.

La Hipertensión Arterial es un estado patológico caracterizado por un aumento de la tensión arterial por encima de los valores normales. Se dice que una persona es hipertensa cuando se encuentran cifras tensiionales por encima de 140-90 mmHg en tres tomas realizadas en diferentes días y/o diferentes posiciones ya sea en decúbito dorsal o posición sentada, con intervalo de 5 minutos, tomando en cuenta que previo a la toma el paciente debe tener un reposo mínimo de 15 minutos.

La presión arterial es ocasionada por un estrechamiento de unas arterias muy pequeñas denominadas “arteriolas” que regulan el flujo sanguíneo en el organismo. A medida que estas arteriolas se estrechan, el corazón tiene que esforzarse más para bombear la sangre a través de un espacio más reducido, por lo cual la presión de los vasos sanguíneos aumenta. Es la 4º causa de mortalidad en nuestro país. Además es una de las principales causas de muerte en el mundo. Esta patología puede afectar a la salud de cuatro maneras principales: endurecimiento de las arterias, agrandamiento del corazón, produce daño renal y daño ocular.^{2,3}

Los factores de riesgo no modificable son: El Sexo, la edad, la raza y los antecedentes familiares.

Sexo: Los hombres tienen más predisposición a desarrollar hipertensión arterial que las mujeres, hasta que estas llegan a la edad de la menopausia. A partir de esta etapa la frecuencia en ambos sexos se iguala.

Edad: al transcurrir los años y según los aspectos de la enfermedad. Los vasos sanguíneos se debilitan y pierden su elasticidad, creando resistencia al flujo sanguíneo y como consecuencia se aumenta la presión arterial.

Raza: Los individuos de raza negra tienen el doble de posibilidad de desarrollar hipertensión que los de raza blanca.

Antecedentes familiares: Cuando se transmite de padre a hijos se hereda una tendencia o predisposición a desarrollar cifras elevadas de tensión arterial. Se desconoce su mecanismo exacto, pero la experiencia acumulada demuestra que cuando una persona tiene un progenitor hipertenso, las posibilidades de desarrollar hipertensión son el doble que las otras personas sin antecedentes de esta patología.

Los factores de riesgo modificables son: La cultura, la alimentación y el sedentarismo del paciente.^{4, 5}

El nivel de alfabetización, interés personal y el apoyo, contención y ánimo que el paciente recibe por parte de la familia juega un papel importante en la motivación del individuo, teniendo en cuenta que toda persona necesita estar contenido por su entorno social y estos, juntos lograr mejorar las condiciones y estilos de vida. Al considerar la cultura del paciente debemos tener en cuenta el nivel educativo de la persona ya que este es de vital importancia porque permite el acceso a la información y la falta de la misma limita al paciente a resolver problemas y a tomar decisiones ya que su aprovechamiento racional es la base del conocimiento. La información está constituida por un grupo de datos supervisados y ordenados, que sirven para construir un mensaje basado en un cierto fenómeno o ente.⁶

El estilo de vida tenido en cuenta como un hábito de vida o forma de vida en un conjunto de comportamiento o actitudes que desarrollan las personas que pueden ser a veces saludables y a veces nocivas para la salud ya que el estilo de vida de la persona y los malos hábitos llevan al desarrollo de la presión arterial. Además este estilo de vida se relaciona estrechamente con la esfera conductual y motivaciones del ser humano, por lo tanto alude a la forma personal en que el hombre se realiza como ser social en condiciones concretas y particulares.

En la actualidad, se considera que la familia, tomada en cuenta como grupo particular donde todos los integrantes poseen un estilo de vida similar y propio determina la salud de sus miembros. Por lo cual se hace necesario implementar estrategias que permitan modificar el estilo de vida del paciente y de su familia, con el objetivo de bajar el nivel de presión arterial a través de la nutrición equilibrada, la actividad física, facilitar el acceso a la información por medio de la educación continua y evitar el consumo de tóxicos tales como el alcohol y el tabaco.^{7,8}

Hay que tener en cuenta que para lograr modificar dichos factores el paciente es el que debe estar motivado para realizar los cambios de actitudes que le permitirán mejorar su calidad de vida ya que la motivación es el interés o

fuerza intrínseca que se da en relación con algún objetivo que el individuo quiere alcanzar. Es un estado subjetivo que mueve la conducta en una dirección en particular.

Se distinguen tres elementos de la motivación:

- a. Desde el interior de la persona, la existencia de un deseo o necesidad.
- b. Desde el exterior, la existencia de un fin, meta u objetivo, denominado también incentivo, en la medida en que se percibe o advierte como instrumento de satisfacción del deseo o necesidad.
- c. Elección de una estrategia de acción condicionada por la valoración de diversas opciones que actuará orientando y limitando la conducta tendiente a procurar el incentivo requerido para su satisfacción.

Entonces, se puede decir que un organismo está motivado cuando se caracteriza por un estado de tendencia; cuando una dirección de una conducta hacia una meta determinada ha sido seleccionada de preferencia entre todas las otras metas posibles. Esta motivación depende, en un momento dado, de los valores y motivaciones que el individuo posea como así también de su entorno social.⁹

En cuanto a la nutrición, si se toma como base la pirámide alimentaria, a la hora de ingerir los alimentos lograríamos una nutrición sana, equilibrada y evitaríamos contraer gran parte de las enfermedades que nos aquejan hoy en día. Para esto es necesario limitar el consumo de carnes y grasa de origen animal, embutidos, conservas etc. y sustituirlos por otros alimentos como: El pescado, los lácteos, las frutas, y las verduras pero sobre todo es de vital importancia disminuir el consumo de sal (sodio) teniendo en cuenta que los alimentos tienen suficiente sal para las necesidades del organismo. El exceso de sal favorece a la H.T.A. por que retiene líquidos. Por esto es aconsejable realizar la preparación de los alimentos con poca sal y en el caso de la persona hipertensa que esta no utilice sodio en sus alimentos.

No hay que olvidar que con una ingesta menor de sal de 6 g. diarios, de estos menos de 2 g. deben corresponder a la sal utilizada durante el procesamiento de los alimentos o añadida en la mesa, la cantidad restante (4 g.) corresponde al contenido intrínseco de sodio en los alimentos. En el organismo el sodio atrae al agua y como consecuencia ocasiona una mayor retención de líquidos, aumenta el caudal sanguíneo y finalmente produce la elevación de la tensión arterial.

Los hábitos y prácticas alimentarias tienden a sufrir lentas modificaciones cuando las condiciones ecológicas, socioeconómicas y culturales de la familia permanecen en constante transformación a través del tiempo. Sin embargo en las últimas décadas se han producido cambios drásticos, particularmente en los hogares urbanos, por múltiples factores que han influido en el estilos de vida de las personas y sobre todo en los patrones de consumo alimentario de la población, pero las zonas rurales no han sido ajenas a este proceso principalmente aquellas establecidas en las áreas suburbanas o periféricas cercanas a las ciudades. El modo de alimentarnos depende de diversos factores, entre ellos el gusto, el hábito, los alimentos que tengamos al alcance y podamos adquirir, las costumbres propias, de la familia y de la sociedad en que vivimos. También ciertas creencias individuales y sociales. La escases de recursos económicos hace que la cantidad o calidad de los alimentos que se consumen no sean los adecuados a esto se le suma además la desinformación, debido al bajo nivel de instrucción, que nos conduce a adoptar una alimentación inadecuada. Además el saber y práctica que componen cocinas tradicionales o regionales, constituyen parte del patrimonio intangible de las comunidades ya que es una pieza fundamental de las economías regionales y locales.^{10, 11}

La actividad física, factor ligado estrechamente al sedentarismo constituye uno de los principales pilares del tratamiento no farmacológico, puesto que su práctica regular, disminuye la presión sanguínea por deducción significativa de los valores de presión arterial sistólica y diastólica. Se considera a cualquier

movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía una actividad física. La mayoría de las personas pueden beneficiarse de realizar esta actividad de forma regular, es frecuente que la gente piense que hace suficiente ejercicio en el trabajo. Muchos piensan que son demasiados viejos para comenzar, otros que su estado físico y forma física ya es demasiado negativa como para intentar recuperarla. Aunque llevar una vida físicamente activa produce numerosos beneficios, ya sea físico como psicológico, los ejercicios más aconsejables son sobre todo caminatas y ciclismo.

La caminata: es una actividad que se practica en todo tipo de terrenos y no tiene restricciones de edad, sexo o condición física, es un excelente ejercicio, permite ser practicado casi en todas las circunstancias y lugares. Es gratis, segura, efectiva y favorece al paciente hipertenso a disminuir su presión arterial, fortalece el corazón, ayuda a reducir su peso, se recomienda caminar 30 minutos al día, al menos de tres a cinco días por semana. Lo ideal es vestirse con ropa cómoda y adecuada. Sobre todo calzado bajo y flexible (zapatillas.)

La bicicleta: realizar ciclismo con carácter recreativo, más que deportivo, deben evitarse las pendientes, se debe realizar a una intensidad de leve a moderada y el tiempo de duración debe oscilar entre los 15 y 20 minutos. Tomamos estas dos actividades específicas debido a que la población de Los Campamentos, no cuenta con infraestructura para realizar otro tipo de actividad beneficiosa como es la natación, ni mucho menos cuenta con instalaciones deportivas o de recreación ya que es una zona rural y mantiene una cultura de no realizar actividades físicas diariamente, debido a que no se les ha motivado a la práctica de las mismas.^{12, 13, 14}

Por ello es importante que la “Calidad de Vida de los pacientes” sea medida de manera periódica y sea objeto de un proceso de mejora continuo en el seno de las organizaciones. Para medirla podemos utilizar el cuestionario validado.¹⁵

Vale la pena resaltar que el desarrollo de las personas es una necesidad vital. Por ello se estableció una serie de necesidades experimentadas por el individuo, dando origen a la llamada «Pirámide de necesidades». La misma indica cinco niveles de necesidades (Fisiológicas, seguridad, sociales, autoestima y autorrealización) y los clasifica por orden de importancia. En la base de la pirámide se encuentran las necesidades básicas o primarias y en la cúspide, las de orden psicológico o secundarias.

Cuando se han cubierto las necesidades vitales, son los deseos de cada individuo los que establecerán el orden de necesidades ya que conforme a la satisfacción de las mismas, los seres humanos desarrollan deseos más elevados, logrando así la motivación.¹⁶

8. DISEÑO METODOLOGICO

8.1 TIPO DE ESTUDIO

Cuantitativo, descriptivo, de corte transversal.

8.2 AREA DE ESTUDIO

Centro de Salud N° 504 Los Campamentos, distrito Bowen, General Alvear, Mendoza, Argentina. Durante el mes de Junio del 2013.

8.3 UNIVERSO (Criterios de Exclusión).

532 pacientes adultos que se atienden regularmente y que se encuentran registrados en historias clínicas en el Centro de Salud N° 504 Los Campamentos, Distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

8.4 MUESTRA (Criterios de Inclusión).

43 pacientes adultos con diagnóstico médico de HTA, que se atienden regularmente y que se encuentran registrados en historias Clínicas en el Centro de Salud N°504 Los Campamentos distrito Bowen, General. Alvear, Mendoza.

8.5 HIPOTESIS

El estilo de vida es un determinante en la HTA detectada en los pacientes que se atienden regularmente en el Centro de Salud N°504 Los Campamentos.

8.6 TÉCNICA DE RECOLECCION DE DATOS

Mediante encuesta estructurada, por esta, el investigador puede procesar la información, ya que proporciona la facilidad para obtener, cuantificar, analizar e interpretar los datos obtenidos por la misma.

8.7 INSTRUMENTO

La recolección de datos será a través de una encuesta estructurada, la cual nos permitirá obtener información directamente proporcionada por los sujetos de estudio.

8.8 FUENTE

Es primaria, ya que la información será por medio del contacto directo con el sujeto de estudio.

8.9 UNIDAD DE ANALISIS

Concieme a cada uno de los 43 pacientes con HTA, encuestados en el centro de salud N° 504 Los Campamentos, Área de General Alvear, Mendoza.

8.10 ANALISIS E INTERPRETACION DE DATOS

Se realizara a través de tablas y gráficos.

9. TABLAS Y GRAFICOS

Tabla N° 1 Distribución de pacientes hipertensos encuestados según genero, durante el mes de Junio de 2013, en el centro de salud N° 504, Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

N=43

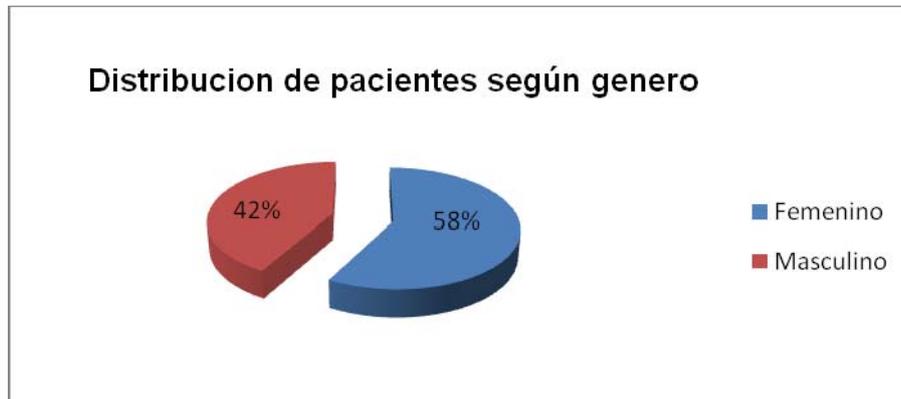
Distribución de pacientes según genero		
Genero	Fa	Fr%
Femenino	25	58%
Masculino	18	42%
Total	43	100%

Fuente: Datos Obtenidos mediante encuesta realizada en Junio de 2013 en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

La tabla muestra que de un total de 43 pacientes, la mayor cantidad de pacientes hipertensos son sexo femenino(58%) de los casos, mientras que la menor cantidad de pacientes hipertensos son de sexo masculino(42%), en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen, Gral. Alvear, Mendoza.

Grafico N°1-Distribución de pacientes hipertensos encuestados según genero, durante el mes de Junio de 2013, en el centro de salud N° 504, Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

N=43



Fuente: Datos Obtenidos mediante encuesta realizada en Junio de 2013 en el Centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

El gráfico representa que de un total de 43 pacientes, la mayor cantidad de pacientes hipertensos son sexo femenino(58%) de los casos, mientras que la menor cantidad de pacientes hipertensos son de sexo masculino(42%), en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen, Gral. Alvear, Mendoza.

Tabla N°2-Distribución de edades según sexo en pacientes hipertensos encuestados, durante el mes de Junio de 2013, en el centro de salud N° 504, Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

N=43

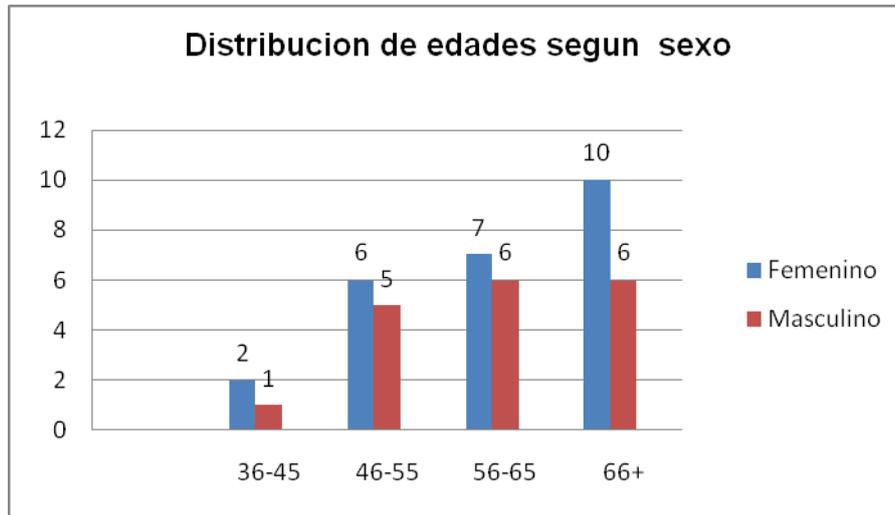
Distribución de pacientes por edad según sexo			
Edad	Femenino	Masculino	Total
36-45	02	01	03
46-55	06	05	11
56-65	07	06	13
66 +	10	06	16
Total	25	18	43

Fuente: Datos Obtenidos mediante encuesta realizada en Junio de 2013 en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

La tabla muestra que de un total de 43 pacientes, la mayor cantidad de pacientes hipertensos sexo femenino se da en el grupo etario mayores de 66 años y en el sexo masculino en el grupo mayores de 56 años de edad, mientras que el menor número de pacientes hipertensos en ambos sexos se da en pacientes de 36 a 45 años de edad, en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen General Alvear, Mendoza.

Grafico N°2-Distribución de edades según sexo en pacientes hipertensos encuestados, durante el mes de Junio de 2013, en el centro de salud N° 504, Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

N=43



Fuente: Datos Obtenidos mediante encuesta realizada en Junio de 2013 en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

El gráfico representa que de un total de 43 pacientes, la mayor cantidad de pacientes hipertensos sexo femenino se da en el grupo etario mayores de 66 años y en el sexo masculino en el grupo mayores de 56 años de edad, mientras que el menor número de pacientes hipertensos en ambos sexos se da en pacientes de 36 a 45 años de edad, en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen General Alvear, Mendoza.

Tabla N°3-Distribución de pacientes hipertensos, según su estado civil por sexo. Encuestados durante el mes de Junio de 2013, en el centro de salud N° 504, Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

N=43

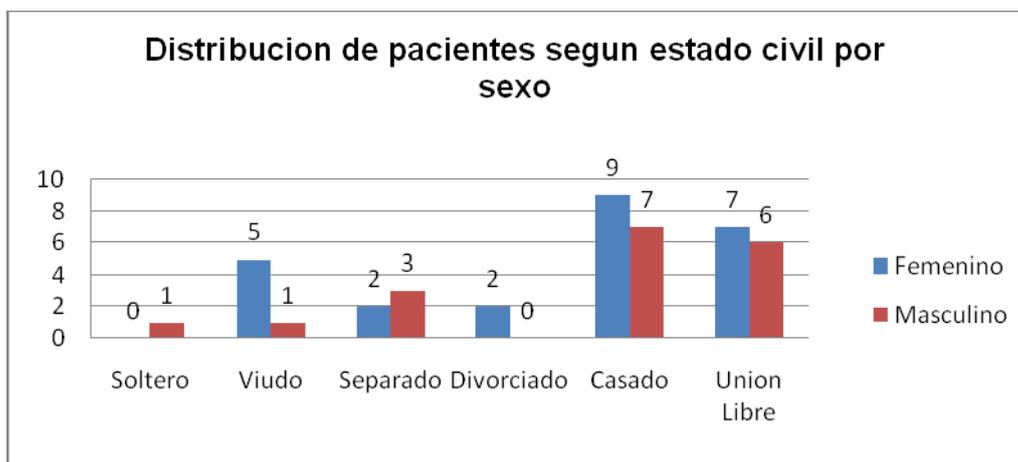
Distribución de pacientes según su estado civil por sexo		
Estado Civil	Femenino	Masculino
Soltero	-	01
Viudo	05	01
Separado	02	03
Divorciado	02	-
Casado	09	07
Unión Libre	07	06
Total	25	18

Fuente: Datos Obtenidos mediante encuesta realizada en Junio de 2013 en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

La tabla muestra que de un total de 43 pacientes, la mayor cantidad de pacientes hipertensos en ambos sexos, según su estado civil, se encuentran casados (09 femeninos-07 masculinos) y en el sexo femenino el menor número de los casos se encuentran entre separadas y divorciadas (02), no se registra pacientes solteras, mientras que en los masculinos el menor número se manifiesta entre el estado civil soltero (01) y viudo (01), en este caso no se registran divorciados. En el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen General Alvear, Mendoza.

Grafico N°3-Distribución de pacientes hipertensos, según su estado civil por sexo. Encuestados durante el mes de Junio de 2013, en el centro de salud N° 504, Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

N=43



Fuente: Datos Obtenidos mediante encuesta realizada en Junio de 2013 en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

El grafico representa de un total de 43 pacientes, que la mayor cantidad de pacientes hipertensos en ambos sexos, según su estado civil, se encuentran casados (09 femeninos-07 masculinos) y en el sexo femenino el menor número de los casos se encuentran entre separadas(02) y divorciadas (02),no se registra pacientes solteras, mientras que en los masculinos el menor número se manifiesta entre el estado civil soltero(01) y el viudo (01),en este caso no se registran divorciados, en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen General Alvear, Mendoza.

Tabla N°4-Distribución de pacientes hipertensos sexo femenino, según su ocupación. Encuestados durante el mes de Junio de 2013, en el centro de salud N° 504, Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

N=25

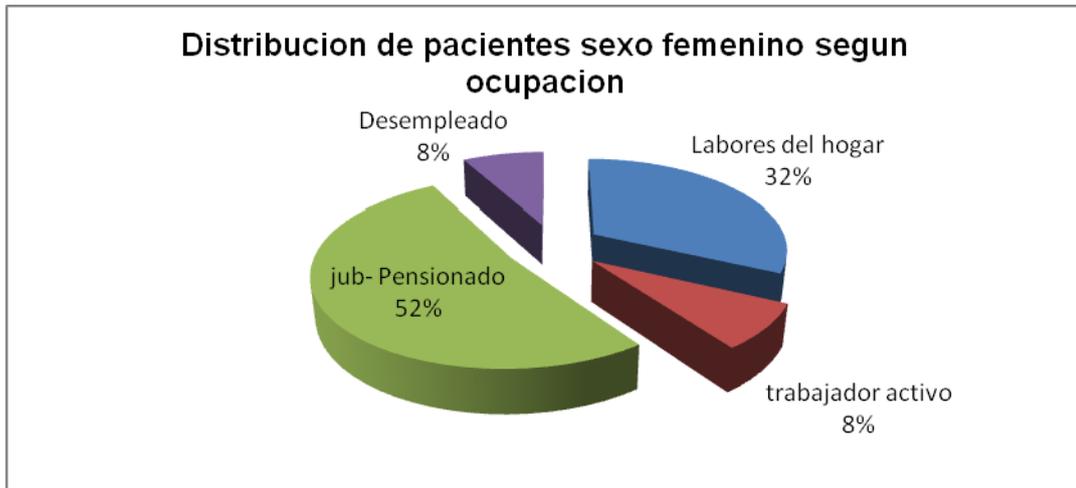
Distribución de pacientes sexo femenino según ocupación		
Ocupación	Fa	Fr%
Labores del hogar	08	32%
Trabajador activo	02	8%
Jubilado o Pensionado	13	52%
Desempleado	02	8%
Total	25	100%

Fuente: Datos Obtenidos mediante encuesta realizada en Junio de 2013 en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

La tabla muestra de un total de 25 pacientes, que la mayor cantidad de pacientes hipertensos sexo femenino es jubilado o pensionado ocupando el 52% y que en segundo lugar se encuentra labores del hogar 32%, mientras que en menor número se observa las trabajadoras activas y desempleadas 8% en cada uno de los casos, en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

Grafico N°4-Distribución de pacientes hipertensos sexo femenino, según su ocupación. Encuestados durante el mes de Junio de 2013, en el centro de salud N° 504, Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

N=25



Fuente: Datos Obtenidos mediante encuesta realizada en Junio de 2013 en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

El gráfico muestra de un total de 25 pacientes, que la mayor cantidad de pacientes hipertensos sexo femenino es jubilado o pensionado ocupando el (52%) y que en segundo lugar se encuentra labores del hogar (32%), mientras que en menor número se observa las trabajadoras activas y desempleadas (8%) en cada uno de los casos, en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

Tabla N°5-Distribución de pacientes hipertensos sexo masculino, según su ocupación. Encuestados durante el mes de Junio de 2013, en el centro de salud N° 504, Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

N=18

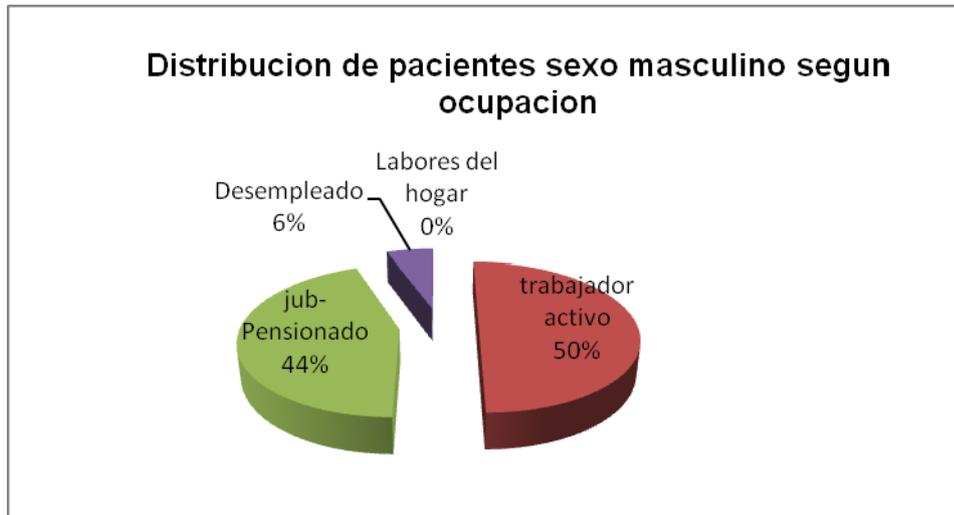
Distribución de pacientes sexo masculino según ocupación		
Ocupación	Fa	Fr%
Labores del hogar	0	0%
Trabajador activo	09	50%
Jubilado o Pensionado	08	44%
Desempleado	01	6%
Total	18	100%

Fuente: Datos Obtenidos mediante encuesta realizada en Junio de 2013 en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

La tabla muestra de un total de 18 pacientes, que la mayor cantidad de pacientes hipertensos sexo masculino son trabajadores activos el (50%), y en segundo lugar se encuentra los jubilados o pensionados con el (44%) de los casos, mientras que en menor porcentaje se observa los desempleados (6%), no se registran casos de labores del hogar, en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

Grafico N°5-Distribución de pacientes hipertensos sexo masculino, según su ocupación. Encuestados durante el mes de Junio de 2013, en el centro de salud N° 504, Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

N=18



Fuente: Datos Obtenidos mediante encuesta realizada en Junio de 2013 en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

El grafico representa de un total de 18 pacientes, que la mayor cantidad existente de pacientes hipertensos sexo masculino son trabajadores activos el (50%) y en segundo lugar se encuentra los jubilados o pensionados con el (44%) de los casos, mientras que en menor porcentaje se observa los desempleados (6%), no se registran casos de labores del hogar, en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen General Alvear, Mendoza.

Tabla N°6-Distribución de pacientes hipertensos, según su nivel educativo alcanzado, encuestados durante el mes de Junio de 2013, en el centro de salud N° 504, Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

N=43

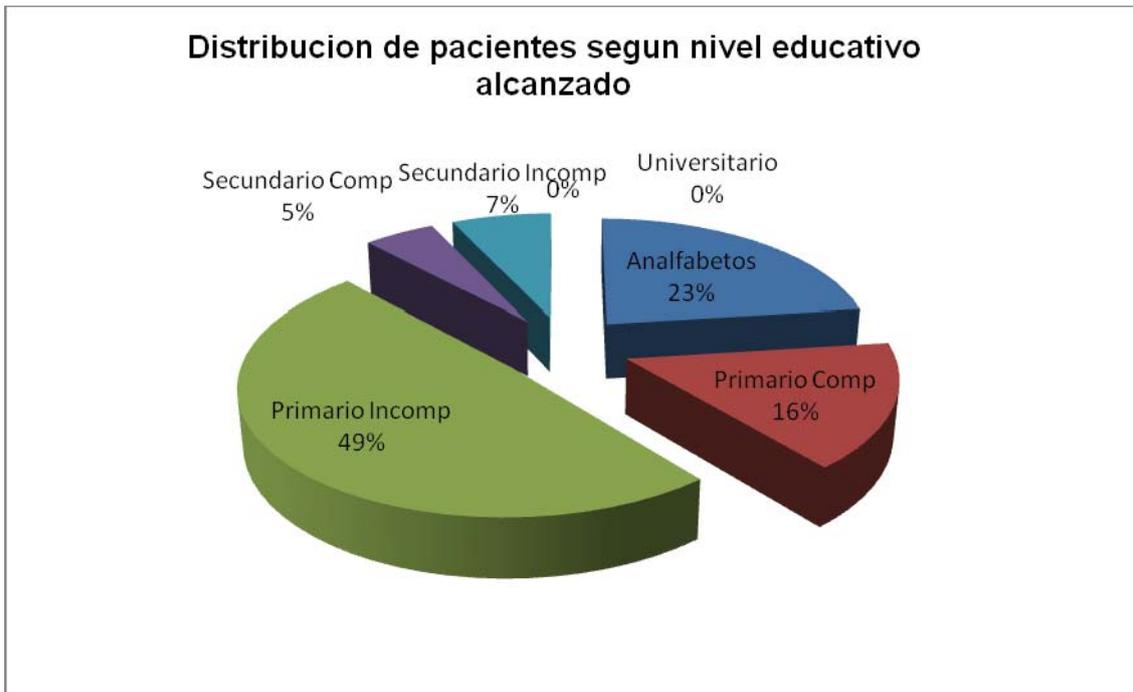
Distribución de pacientes según su nivel educativo alcanzado		
Nivel Educativo	Fa	Fr%
Analfabeta	10	23%
Primario Completo	07	16%
Primario Incompleto	21	49%
Secundario Completo	02	5%
Secundario Incompleto	03	7%
Universitario	–	–
Total	43	100%

Fuente: Datos Obtenidos mediante encuesta realizada en Junio de 2013 en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

La tabla muestra de un total de 43 pacientes, que la mayor cantidad de pacientes hipertensos según su nivel educativo es el primario incompleto (49%), y en segundo lugar se encuentra el analfabetismo con el (23%) de los casos, mientras que en menor porcentaje se observa el secundario completo (5%), no se registran casos universitarios, en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

Grafico N°6-Distribución de pacientes hipertensos, según su nivel educativo alcanzado, encuestados durante el mes de junio de 2013, en el centro de salud N° 504, Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

N=43



Fuente: Datos Obtenidos mediante encuesta realizada en Junio de 2013 en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

El grafico representa de un total de 43 pacientes, que la mayor cantidad de pacientes hipertensos según su nivel educativo alcanzado es el primario incompleto 49%, y en segundo lugar se encuentra el analfabetismo con el 23% de los casos, mientras que en menor porcentaje se observa el secundario completo 5%, no se registran casos universitarios, en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

Tabla N°7-Distribución de pacientes hipertensos, según la actividad física que realiza, encuestados durante el mes de junio de 2013, en el centro de salud N° 504, Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

N=43

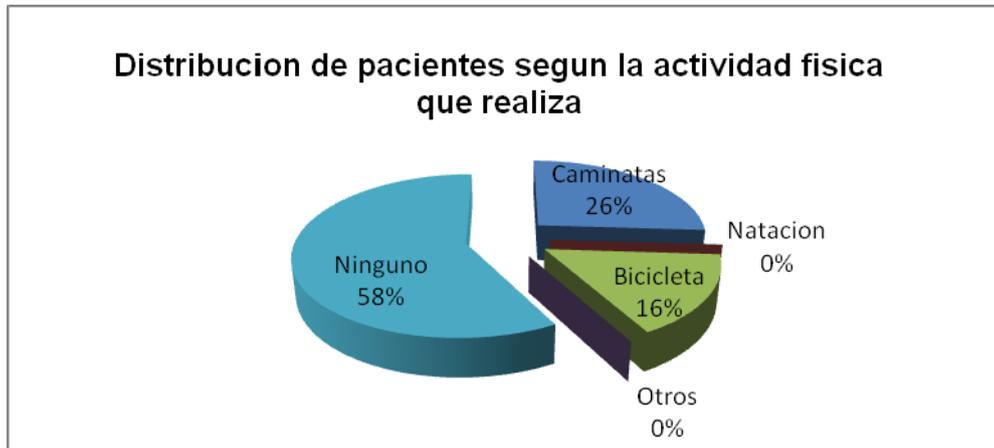
Distribución de pacientes según la actividad física que realiza		
Actividad Física	Fa	Fr%
Caminatas	11	26%
Natación	–	0%
Bicicleta	07	16%
Otros	–	0%
Ninguna	25	58%
Total	43	100%

Fuente: Datos Obtenidos mediante encuesta realizada en Junio de 2013 en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

La tabla muestra de un total de 43 pacientes, que el mayor porcentaje de pacientes hipertensos según la actividad física que realiza; no realiza ninguna actividad física 58%, y en segundo lugar se encuentran aquellos que realizan caminata 26% de los casos, mientras que en menor porcentaje se encuentran los que hacen bicicleta 16%. No se registran casos de natación u otro deporte, en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

Grafico N°7-Distribución de pacientes hipertensos, según la actividad física que realiza, encuestados durante el mes de junio de 2013, en el centro de salud N° 504, Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

N=43



Fuente: Datos Obtenidos mediante encuesta realizada en Junio de 2013 en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

El grafico representa de un total de 43 pacientes, que el mayor porcentaje de pacientes hipertensos según la actividad física que realiza; no realiza ninguna actividad 58%, y en segundo lugar se encuentran aquellos que realizan caminata 26% de los casos, mientras que en menor porcentaje se encuentran los que hacen bicicleta 16%. No se registran casos de natación u otra actividad física, en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

Tabla N°8-Distribución de pacientes hipertensos, según el tiempo en que realiza actividad física, encuestados durante el mes de Junio de 2013, en el centro de salud N° 504, Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

N=18

Distribución de pacientes según el tiempo en que realiza actividades físicas		
Tiempo	Fa	Fr%
1 vez por semana	01	6%
2 a 3 veces por semana	06	33%
4 o más veces por semana	11	61%
Total	18	100%

Fuente: Datos Obtenidos mediante encuesta realizada en Junio de 2013 en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

La tabla muestra de un total de 18 pacientes, que el mayor porcentaje de pacientes hipertensos según el tiempo en que realizan actividad física, es de 4 o más veces por semana 61%, y en segundo lugar se encuentra 2 o 3 veces por semana 33% de los casos, mientras que el menor porcentaje es el de 1 vez por semana 6%, en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

Grafico N°8-Distribución de pacientes hipertensos, según el tiempo en que realiza actividad física, encuestados durante el mes de Junio de 2013, en el centro de salud N° 504, Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

N=18



Fuente: Datos Obtenidos mediante encuesta realizada en Junio de 2013 en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

El grafico representa de un total de 18 pacientes, que el mayor porcentaje de pacientes hipertensos según el tiempo en que realizan actividad física, es de 4 o más veces por semana 61%, y en segundo lugar se encuentra 2 o 3 veces por semana 33% de los casos, mientras que el menor porcentaje es el de 1 vez por semana 6%, en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito de Bowen, General Alvear, Mendoza.

Tabla N°9-Distribución de pacientes hipertensos, según el momento en que realiza actividad física, encuestados durante el mes de Junio de 2013, en el centro de salud N° 504, Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

N=18

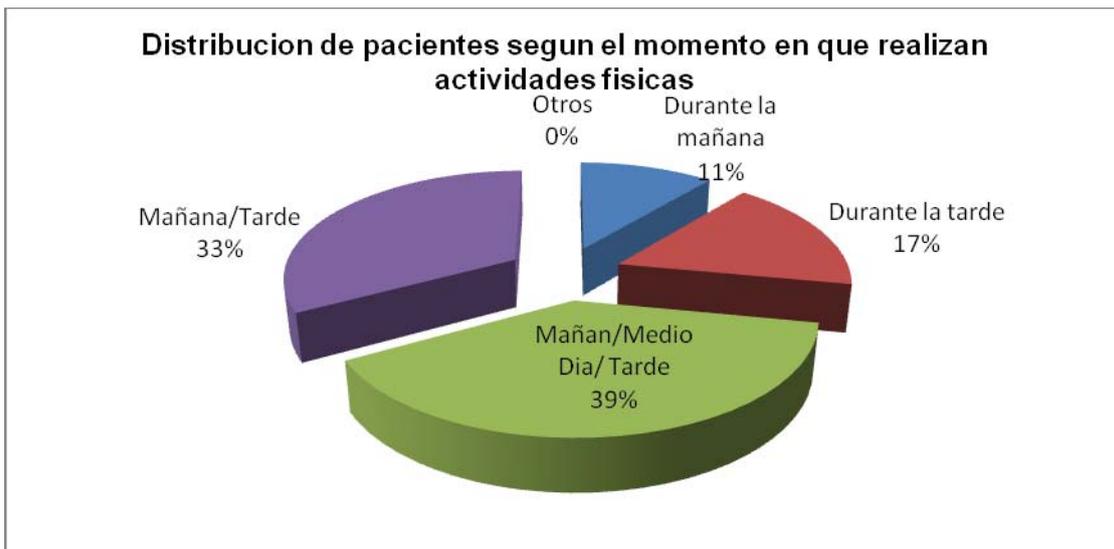
Distribución de pacientes según el momento en que realiza actividades físicas		
Momento	Fa	Fr%
Mañana	02	11%
Tarde	03	17%
Mañana/Medio Día/Tarde	07	39%
Mañana/Tarde	06	33%
Otros	–	0%
Total	18	100%

Fuente: Datos Obtenidos mediante encuesta realizada en Junio de 2013 en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

La tabla muestra de un total de 18 pacientes, que el mayor porcentaje de pacientes hipertensos según el momento en que realizan actividad física, lo realizan durante la mañana, medio día y tarde 39%, y en segundo lugar se encuentran aquellos que lo hacen en mañana y tarde 33% de los casos, mientras que el menor porcentaje esta el grupo de la mañana 11%, en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

Grafico N°9-Distribución de pacientes hipertensos, según el momento en que realiza actividad física, encuestados durante el mes de Junio de 2013, en el centro de salud N° 504, Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

N=18



Fuente: Datos Obtenidos mediante encuesta realizada en Junio de 2013 en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

El grafico representa de un total de 18 pacientes, que el mayor porcentaje de pacientes hipertensos según el momento en que realizan actividad física, lo realizan durante la mañana/ medio día y tarde 39%, y en segundo lugar se encuentran aquellos que lo hacen durante mañana y tarde 33% de los casos, mientras que el menor porcentaje esta el grupo de la mañana 11%, en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

Tabla N°10-Distribución de pacientes hipertensos, según realización de la dieta hipo sódica, encuestados durante el mes de Junio de 2013, en el centro de salud N° 504, Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

N=43

Distribución de pacientes según realización de la dieta hipo sódica		
Dieta Hipo sódica	Fa	Fr
Si realiza	15	35%
No realiza	05	12%
Realiza a veces	23	53%
Total	43	100%

Fuente: Datos Obtenidos mediante encuesta realizada en Junio de 2013 en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

La tabla muestra de un total de 43 pacientes, que el mayor porcentaje de pacientes hipertensos según la realización de la dieta hipo sódica un 53% realiza la dieta a veces y en segundo lugar se encuentran aquellos que si la realizan 35% de los casos, mientras que en menor porcentaje se observan los que no realizan dieta hipo sódica 12%, en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

Grafico N°10-Distribución de pacientes hipertensos, según realización de la dieta hipo sódica, encuestados durante el mes de Junio de 2013, en el centro de salud N° 504, Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

N=43



Fuente: Datos Obtenidos mediante encuesta realizada en Junio de 2013 en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

El grafico representa de un total de 43 pacientes, que el mayor porcentaje de pacientes hipertensos según la realización de la dieta hipo sódica un 53% realiza la dieta a veces y en segundo lugar se encuentran aquellos que si la realizan 35% de los casos, mientras que en menor porcentaje se observan los que no realizan dieta hipo sódica 12%, en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

Tabla N°11-Distribución de pacientes hipertensos, según el apoyo que recibe por parte de su familia a la hora de realizar la dieta hipo sódica, encuestados durante el mes de Junio de 2013, en el centro de salud N° 504, Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

N=43

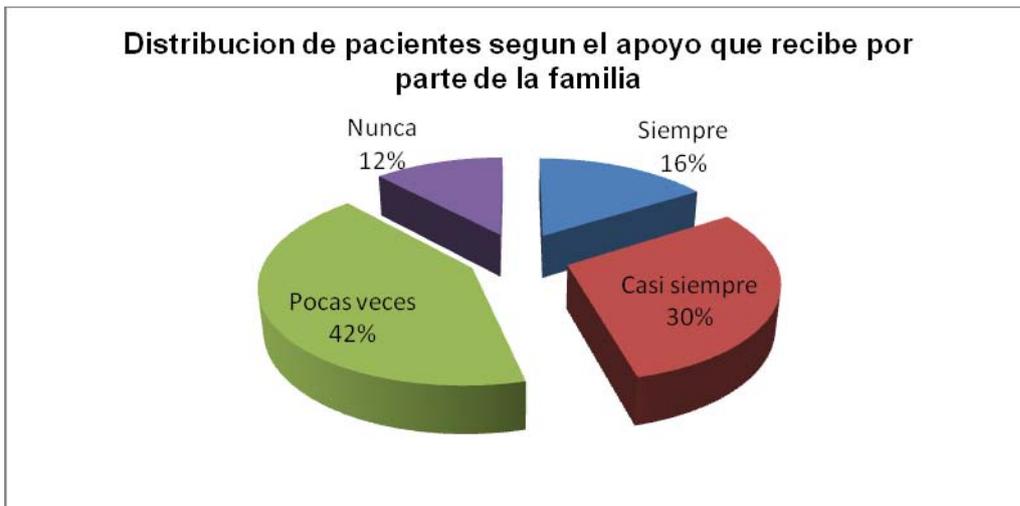
Distribución de pacientes según el apoyo que recibe por parte de la familia		
Apoyo	Fa	Fr
Siempre	07	16%
Casi siempre	13	30%
Pocas veces	18	42%
Nunca	05	12%
Total	43	100%

Fuente: Datos Obtenidos mediante encuesta realizada en Junio de 2013 en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

La tabla muestra que de un total de 43 pacientes, el mayor porcentaje de pacientes hipertensos según el apoyo que recibe por parte de su familia a la hora de realizar la dieta es de pocas veces 42% y en segundo lugar se encuentran aquellos que reciben animo casi siempre 30% de los casos, mientras que en menor porcentaje se observan los que nunca reciben 12%, en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

Grafico N°11-Distribución de pacientes hipertensos, según el apoyo que recibe por parte de su familia a la hora de realizar la dieta hipo sódica, encuestados durante el mes de Junio de 2013, en el centro de salud N° 504, Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

N=43



Fuente: Datos Obtenidos mediante encuesta realizada en Junio de 2013 en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

El grafico representa que el mayor porcentaje existente de pacientes hipertensos según el apoyo que recibe por parte de su familia a la hora de realizar la dieta es de pocas veces 42% y en segundo lugar se encuentran aquellos que reciben animo casi siempre 30% de los casos, mientras que en menor porcentaje se observan los que nunca reciben 12%, en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

Tabla N°12-Distribución de pacientes hipertensos, según la adaptación de la dieta hipo sódica en la familia, encuestados durante el mes de Junio de 2013, en el centro de salud N° 504, Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

N=43

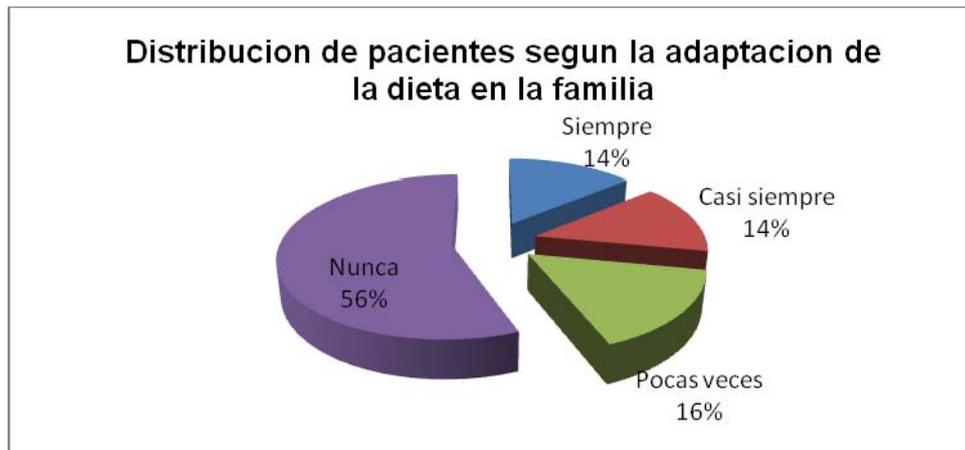
Distribución de pacientes según la adaptación de la dieta hipo sódica en la familia		
Adaptación/ dieta	Fa	Fr
Siempre	06	14%
Casi siempre	06	14%
Pocas veces	07	16%
Nunca	24	56%
Total	43	100%

Fuente: Datos Obtenidos mediante encuesta realizada en Junio de 2013 en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

La tabla muestra de un total de 43 pacientes, que el mayor porcentaje de pacientes hipertensos según la adaptación de la dieta hipo sódica en la familia el 56% nunca se adaptan y en segundo lugar se encuentran aquellos que pocas veces se adaptan 16% de los casos, mientras que en menor porcentaje se observan los que se adaptan siempre o casi siempre 14%, en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

Grafico N°12-Distribución de pacientes hipertensos, según la adaptación de la dieta hipo sódica en la familia, encuestados durante el mes de Junio de 2013, en el centro de salud N° 504, Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

N=43



Fuente: Datos Obtenidos mediante encuesta realizada en Junio de 2013 en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

El grafico representa de un total de 43 pacientes, que el mayor porcentaje de pacientes hipertensos según la adaptación de la dieta hipo sódica en la familia el 56% nunca se adaptan y en segundo lugar se encuentran aquellos que pocas veces se adaptan 16% de los casos, mientras que en menor porcentaje se observan los que se adaptan siempre o casi siempre 14%, en el centro de salud N° 504 Los Campamentos distrito Bowen, General Alvear, Mendoza.

10. RESUMEN DE LOS RESULTADOS MÁS RELEVANTES

Al realizar este estudio investigativo se pudo observar a través de los resultados que la Hipertensión Arterial en la población estudiada se manifiesta en mayor porcentaje en el sexo femenino. A su vez dicha patología en la población femenina se presenta en mayor cantidad en pacientes del grupo mayores de 66 años de edad, mientras que en los masculinos esta patología se destaca en mayor cantidad en el grupo etario mayor de 56 y 66 años. Según el estado civil de los pacientes se verifica que el mayor grupo lo componen los casados, mientras que en segundo lugar están los que viven en unión libre.

Según el estudio las ocupaciones de los pacientes sexo femeninos predomina las jubiladas y pensionadas. También aquellas que realizan labores del hogar, mientras que en la población masculina se destaca en primer lugar los trabajadores activos y en segundo lugar los jubilados o pensionados.

En la variable nivel educativo alcanzado se observa que el mayor porcentaje de pacientes tiene primario incompleto, manifestándose esta situación en una amplia mayoría, mientras que en segundo lugar se encuentran los analfabetos.

Al momento de trabajar con la variable de la actividad física que los pacientes realizan vemos que el mayor porcentaje de los pacientes nunca realizan dicha actividad, mientras que en segundo lugar se manifiestan aquellos pacientes que realizan caminatas y los que hacen bicicletas se presentan en tercer lugar. Estos dos últimos lo realizan en su mayoría cuatro veces o más por semana debido a que utilizan estos medios para movilizarse.

No se observa que los pacientes realicen otro tipo de actividad física. Por otra parte la variable que nos indica en qué momento los pacientes realizan la actividad física el resultado nos permite visualizar el grupo que lo hace durante la mañana, medio día y la tarde siendo este el de mayor porcentaje.

Con respecto a la dieta hipo sódica que requiere esta patología, los pacientes en gran mayoría manifestaron realizar la dieta adecuada solo a veces.

En relación con el apoyo, contención y ánimo que recibe el paciente al momento de realizar la dieta hipo-sódica que requiere la Hipertensión Arterial, podemos observar que la familia en su mayoría realiza pocas veces dicho apoyo, contención y ánimo.

La variable que determina si los familiares del paciente con hipertensión Arterial adoptan la dieta hipo-sódica del paciente, el grupo de mayor porcentaje manifestado es aquel que nunca adopta la dieta del paciente.

11. INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS

El estudio realizado “Determinar en qué medida influye el estilo de vida en los pacientes con Hipertensión Arterial” revela que la población con HTA atendida es mayor de 36 años de edad. En la mujer se da con más frecuencia en las pacientes mayores de 65 años y en el hombre se manifiesta desde los 56 años de edad. Esta patología predomina en el sexo femenino.

Los resultados indican que mayoría de los pacientes se encuentran casados o en unión libre, esto revela que cuentan con un entorno familiar.

Con respecto a la ocupación se manifiesta que en pacientes sexo femenino existe un alto porcentaje de jubiladas o pensionadas y de las que realizan labores del hogar, lo que indica una relación con el sedentarismo. No obstante esta situación no se refleja en la población masculina, donde la variable indica que en mayor porcentaje se encuentran los trabajadores activos. La población estudiada se caracterizan por presentar un bajo nivel educativo, lo cual debe ser considerado y tenido en cuenta ya que impide o limita al paciente el acceso a la información, lo que debe ser considerado también en el diseño de estrategias.

Los resultados indican que los pacientes en su gran mayoría no realizan ninguna actividad física, esto nos revela un alto grado de sedentarismo. Por otra parte según el estudio, los pacientes con hipertensión realizan solo a veces la dieta hipo sódica que requiere esta patología.

Con respecto al apoyo que el paciente recibe por parte de la familia, los datos revelados indican que el paciente pocas veces es apoyado en la realización de la dieta hipo sódica y que esta, tampoco es adoptada por la familia. Variable a tener en cuenta ya que todo paciente necesita contención familiar. Esto hace que se invite al paciente y entorno social a concientizarse sobre los riesgos que se producen a través de esta patología.

12. RECOMENDACIONES

12.1 A mis superiores: Jefe de Enfermería, Jefe de Personal y Coordinador Área departamental de salud de General Alvear.

Conociendo la influencia del estilo de vida en la Hipertensión Arterial detectada en la comunidad de Los Campamentos se recomienda:

Facilitar la intervención de la dirección de escuela para la puesta de un aula satélite donde la población estudiada pueda acceder a completar sus estudios primarios o bien pueda comenzar con ellos.

Facilitar la realización de actividades educativas que tengan que ver programas orientados al control, cuidados del paciente y el núcleo familiar.

Centrar estrategias que fomenten el auto cuidado del paciente con HTA.

Facilitar la intervención del “Programa Vida Saludable” para que el paciente pueda realizar camitas diarias.

12.2 A la Disciplina de Enfermería

Favorecer la intervención de Dirección de Escuela para la puesta de un aula satélite para que todo adulto pueda acceder a completar sus estudios o bien iniciarlos.

Promover la organización de programas educativos que tengan que ver con charlas y talleres, donde las personas se socialicen y se compartan experiencias de auto cuidado.

Favorecer la intervención del Programa vida saludable, para ello se requiere que el profesional enfermero realice los controles del paciente y planifique estrategias con el fin de comprometer a las personas en el fomento y desarrollo del mantenimiento y restauración de la salud, teniendo presente la condición física y edad de cada persona.

Generar entornos participativos de comunicación abierta y de generación de nuevas competencias para la implementación de soluciones y proyectos orientados a encarar los desafíos que enfrentan los servicios de salud y mejorar su capacidad de responder a las demandas y necesidades de salud de la población.

Impulsar la planificación sanitaria basada en las necesidades de salud, con la participación de los profesionales sanitarios y los ciudadanos.

Consolidar y fortalecer el trabajo en equipo en atención primaria. Estimulando en los centros de salud el trabajo en equipo y el desarrollo de la responsabilidad colectiva, favoreciendo el trabajo multidisciplinar como herramienta más efectiva de los equipos de atención primaria.

Aumentar la motivación de los pacientes y mejorar el estilo de vida, incorporando a la familia.

Es importante que el profesional de enfermería sepa la cantidad, tipo de cooperación y coordinación necesaria para alcanzar propósitos en los programas de control de la HTA que permitan desarrollo armónico de las actividades con la finalidad de alcanzar el objetivo esperado. Para ello el profesional debe tener la capacidad de ver a sus pacientes como agentes de auto cuidado con capacidad de participar en el cuidado continuo y eficaz.

13. ANEXO

13.1 INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

A modo de colaboración con este estudio para la carrera de licenciatura en enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo- Sede General Alvear.

Pacientes adultos registrados con HTA en el centro de salud N° 504 Los Campamentos, General Alvear, Mendoza.

ENCUESTA

Fecha: Mes Junio 2013

1)-Sexo:

2)-Edad:

3)-Marque con una cruz según corresponda.

a) Estado Civil

Soltero	
Viudo	
Separado	
Divorciado	
Casado	
Unión Libre	

b)- Ocupación

Labores del hogar	
Trabajador activo	
Jubilado o pensionado	
Desempleado	

c)- Nivel Educativo Alcanzado

Analfabeta

Primario..... Completo Incompleto

Secundario..... Completo Incompleto

Terciario..... .Completo Incompleto

Universitario.....Completo Incompleto

d)-¿Realiza alguna actividad física?

SI

NO

A veces

e)-¿Qué actividades físicas puede realizar?

Actividades	Por Cuanto Tiempo	En qué momento
Caminatas		
Natación		
Bicicleta		
Otros		
Ninguna		

f)-¿Realiza dieta hipo sódica según su patología?

SI

NO

A veces

4) En relación con el apoyo familiar. Califique las siguientes preguntas de acuerdo a la frecuencia en que las observa.

Siempre- Casi siempre-Pocas veces-Nunca.

a) ¿Su familia lo anima a que realice la dieta?

.....
.....
.....

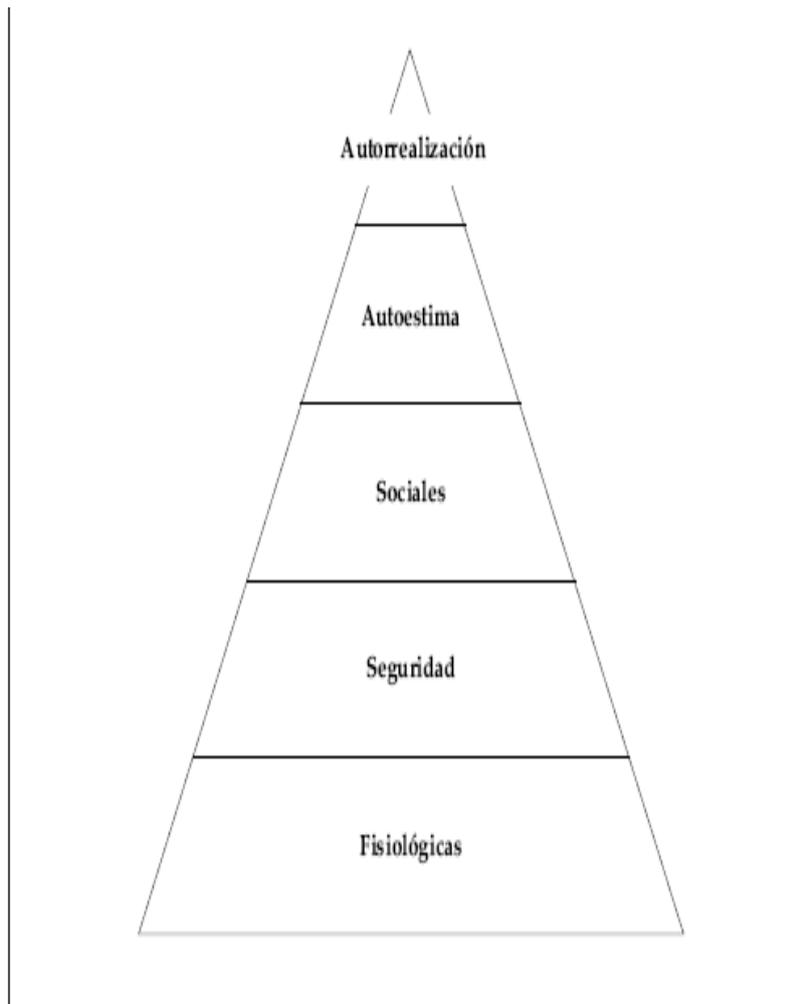
b) ¿Su familia adopta su alimentación para que usted siga su dieta?

.....
.....
.....

13.2 PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN



13.3 «PIRÁMIDE DE NECESIDADES».



14. BIBLIOGRAFÍA

1-PICKRIN, G, W. Hipertensión Arterial. Valencia, Barcelona, 1999.

2-Hipertensión Arterial, www.lasbtein.com.

3- Comité Nacional, **Conjunto sobre prevención, dirección, evaluación y tratamiento de la Hipertensión Arterial**. 2003.

4- HIPERTENSION ARTERIAL (HTA): Factores determinantes y ...
Lahipertensionarterial.blogspot.com/2008/02/factores-determinantes-y-factores-de.html

5-Ultimas Normas

www.saludcolombia.com/actual/htmlnormas/nthipertension.htm

6-Concepto de información-definición, significado y Que es Definición.de/información/

7- Anales Venezolanos de Nutrición- Factores de riesgo

www.scielo.org.ves/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522010000200006

8-Revista Cubana de Estomatología, **Cambio del Modo y Estilo de Vida, Su Influencia en el Proceso Salud-Enfermedad**. Ciudad de La Habana; 2004.

9-(Motivación Laboral - Informe realizado por Javier Ardouin, Claudio Bustos, Rosa Gayó y Mauricio Jarpa (2000). Universidad de Concepción – Chile)

10-MORON, Cecilio y Schejtman Alejandro, **Evolucion del consumo de alimentos en america latina 2003.**

11-HERMOSILLO, Son. **Estudios Sociales.** México, 2009.

12-Caminar en la tercera edad:: Beneficios de caminar para el ...
www.innatia.com/s/c-ejercicio-tercera-edad/a-caminar-en-tercera-edad.html

13-**Ejercicio** físico como un estilo de vida. La **bicicleta**
www.monografias.com/trabajos20/bicicleta/bicicleta.shtml

14- Beneficio del ejercicio físico y del deporte- natación
www.todonatacion.com/deporte/beneficios-del-ejercicio-deporte.php

15- digeset.ucol.mx/tesis-posgrado/pdf/Donaciano_Alvarez_Meraz.PDF

16- es.wikipedia.org/wiki/Piramide_de_Maslow