****

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD.**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:**

**PARTICIPACIÓN DE LAS ENFERMERAS EN LA PREVENCIÓN DE LA SALUD EN PERSONAS HIPERTENSAS, EN EL HOSPITAL “SAN JOSE” DE CHINCHA- 2016.**

**PARA OPTAR EL TITULO DE:**

**LICENCIADA EN ENFERMERIA**

**PRESENTADO POR:**

**FLORES PEDRAZA MARIA TERESA**

**CHINCHA – ICA – PERU – 2017**

**DEDICATORIA**

A Dios, mis padres y familia.

**AGRADECIMIENTO**

A todas las personas que me ayudaron y alentaron para la realización de mi trabajo de investigación, en especial a las enfermeras del Hospital San José.

**RESUMEN**

Las profesionales en el área de Enfermería están en la capacidad de dar educación para la salud a los pacientes con problemas de hipertensión, esta como complemento tiene mucha relación con su alimentación y los ejercicios, y en caso de emergencia se les enseña a tomarse la presión.

La investigación se centra en verificar el control de la hipertensión por parte de cada paciente después de haber recibido información del tema y sus cuidados.

Además relacionar está enfermedad con la alimentación, es decir llevar una vida saludable.

Del trabajo de investigación el 100% de los pacientes estudiados indican que es sumamente importante el apoyo de las enfermeras en la prevención de la hipertensión. El 17% de los pacientes son de estudios muy bajos, y el 26% tienen estudios secundarios lo que manifiesta que pueden entender lo explicado en la charla por la tesista. El 37% de los pacientes realiza ejercicios físicos como caminar por 30 minutos, pero el 63% de ellos no lo realizan,situación que debe revertirse. El consumo de comida chatarra en muy elevado (60%) en los pacientes con hipertensión, lo que indica que el autocuidado es escaso o nulo. El Perú es un país con un nivel culinario muy alto, por tanto el consumo de sal es elevado, el 74% de ellos no eliminan la sal de sus alimentos o no bajan el nivel de ellos. El 100% de los encuestados aprobaron las charlas de capacitación sobre la hipertensión arterial en la prevención y de vida saludable.

**INDICE**

DEDICATORIA 2

RESUMEN 4

ÍNDICE 5

1. INTRODUCCIÓN 6
2. PROBLEMÁTICA DE LA INVESTIGACIÓN 8
3. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA 8
4. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA 9
5. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN 9
6. HIPÓTESIS 10
7. VARIABLES 11
8. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN 12
9. OBJETIVO GENERAL 12
10. OBJETIVOS ESPECÍFICOS 12
11. MARCO TEÓRICO 12
12. MÉTODOS O PROCEDIMIENTOS 12
13. RESULTADOS 24
14. CONTRASTACIÓN DE LA HIPÓTESIS 35
15. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 37
16. CONCLUSIONES 37
17. RECOMENDACIONES 37

BIBLIOGRAFÍA 39

ANEXOS

1. INTRODUCCIÓN

Uno de los grandes problemas del ser humano en lo que respecta a la salud, es la hipertensión, enfermedad que ha elevado muy considerablemente su porcentaje en pacientes, esto debido a un mal hábito de vida, como es el fumar, el de consumir demasiadas calorías y por tanto incrementar su peso con el consiguiente esfuerzo de funcionamiento del corazón.

Consumir demasiada “comida chatarra” de elevada calorías y con gran cantidad de colesterol y triglicéridos, fomenta el aumento de la viscosidad de la sangre, por tanto el corazón debe bombear con más fuerza la sangre para que llegue a todo el organismo humano, es decir “aumenta su presión”.

Esto a su vez puede generar coagulaciones de la sangre y hará que la sangre no circule por las arterias o venas, provocando así trombosis, infartos, etc.

La enfermera al tener los conocimientos científicos de este mal, está en la capacidad de ayudar al paciente con su enfermedad, darle las pautas necesarias para una mejora de su problema de hipertensión. Estas pautas pueden ser: sesiones de capacitación al enfermo sobre las causas que ocasionan la hipertensión, la relación que existe entre la hipertensión, la alimentación y los ejercicios, que cumpla con la prescripción médica y que el paciente sea consciente de su enfermedad, logrando estos puntos el paciente de hipertensión tendrá una calidad de vida muy alta.

Es importante que la sociedad considere a la hipertensión arterial como uno de los problemas actuales de salud (por sus malos hábitos alimentarios y escasez de ejercicios), por lo cual la enfermera coadyuvará al médico al tratamiento de esta enfermedad.

El trabajo de investigación sigue el protocolo de la Universidad Autónoma de Ica, CAPITULO I: En el presente capitulo se describe el tema de investigación, el planteamiento y delimitación del problema, las preguntas de investigación, los objetivos de la investigación y la justificación de la investigación. CAPITULO II: Se describen las bases teóricas, la hipertensión arterial aspectos conceptuales, las causas, la prevención, el control y tratamiento de la hipertensión, la participación del profesional de enfermería en la promoción de estilos de vida saludables en pacientes con Hipertensión arterial y la definición de las variables. CAPITULO III: Se describen las características metodológicas, tipo de investigación, nivel de conocimiento esperado, diseño de investigación, la descripción de la población y la muestra, las técnicas e instrumentos de recolección de datos y la descripción del procedimiento de análisis de los datos. CAPITULO IV: Se encontraran los resultados y análisis de los datos. CAPITULOV: Se indicaran las conclusiones arribadas en esta investigación.

1. PROBLEMÁTICA DE LA INVESTIGACIÓN
	1. DESCRIPCION DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA.

Uno de los grandes problemas del ser humano en lo que respecta a la salud, es la hipertensión, enfermedad que ha elevado muy considerablemente su porcentaje en pacientes, esto debido a un mal hábito de vida, como es el fumar, el de consumir demasiadas calorías y por tanto incrementar su peso con el consiguiente esfuerzo de funcionamiento del corazón.

Consumir demasiada “comida chatarra” de elevada calorías y con gran cantidad de colesterol y triglicéridos, fomenta el aumento de la viscosidad de la sangre, por tanto el corazón debe bombear con más fuerza la sangre para que llegue a todo el organismo humano, es decir “aumenta su presión”. Esta elevación de presión puede ser diastólica, sistólica y puede suceder que ambas se eleven.

Esto a su vez puede generar coagulaciones de la sangre y hará que la sangre no circule por las arterias o venas, provocando así trombosis, infartos, etc.

El área de salud es consciente de este problema de la hipertensión por tanto tiene un programa interno de capacitación y mejoramiento de la HTA, pero a este programa asisten personas de avanzada edad (tercera edad de 55 años a más), y muy pocas personas con edad menor a 50 años. Según los estudios para una persona hipertensa se debe considerar una presión arterial mayor a 140/90 mmHg, y para personas con problemas de diabetes y de enfermedad renal una presión inferior a 135/85 mmHg. Por lo que se deduce que esas personas que no asisten a las sesiones no controlan de manera adecuada su problema de HTA.

Se considera a la hipertensión un factor de riesgo cardiovascular, que muchas veces vienen asociados con el sedentarismo, el fumador, la obesidad, el alcoholismo, el estrés, la cantidad elevada de colesterol y triglicéridos y la diabetes

El autor V. Fuster (2006) considera a la hipertensión como una asesina silenciosa, y afecta al riñón, corazón o el cerebro.

Por lo expuesto es necesario que las licenciadas enfermeras ayuden a mejorar la calidad de vida de los pacientes a través de informaciones sobre las causas y consecuencias de la hipertensión arterial, y que estos cambian su actitud frente a esta enfermedad.

* 1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

**PROBLEMA GENERAL**

* ¿De qué manera participan las enfermeras en la prevención de la salud en personas hipertensas en el hospital “San José” de Chincha – 2016?

**PROBLEMAS ESPECÍFICOS.**

* PROBLEMA ESPECÍFICO 1.

¿Cuál es la influencia educativa de las enfermeras en los autocuidados de prevención de la salud en personas hipertensas en el hospital “Sa Jose” de Chincha – 2016?

* PROBLEMA ESPECÍFICO 2

¿Cuáles son los instrumentos que tiene en cuenta para optimizar las actividades educativas de los profesionales de enfermería en la promoción de hábitos de salud y el autocuidado en los enfermos de hipertensión arterial que asisten al hospital San Jose?

* 1. JUSTIFICACION DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación se justifica porque orienta al paciente con hipertensión arterial a tener conocimiento de los riesgos que produce esta enfermedad, de llevar una vida saludable, una alimentación apropiada y una calidad de vida asegurada.

La investigación tiene una relevancia muy alta, desde el punto de vista práctico, téorico, metodológico y social.

En la parte práctica la enfermera tiene la capacidad de informar y promocionar los autocuidados, hábitos de alimentación, que ayudaran a mejorar su calidad de vida del paciente, y asi poder realizar su actividades diarias sin preocupaciones.

En lo social esta investigación aporta datos recolectados de los pacientes, que servirán como información a los familiares para que puedan ayudar al hipertenso, además la enfermera aconseja de las posibles complicaciones que puedan emanar de esta enfermedad.

En lo metodológico aporta información de la actitud del enfermero frente a esta enfermedad.

Debido al alto índice de muertes por la hipertensión arterial, es que se considera a este como problema público, mayormente las dificultades se dan por la falta de interés, de seriedad, de responsabilidad y de conocimiento por parte de los enfermos con hipertensión arterial, es así que las licenciadas en enfermerías con el conocimiento científico adquirido en aulas universitarias y por la experiencia de atención, es que deben de educar a los pacientes para que se responsabilicen y tomen en serie su enfermedad.

Es necesario reducir la morbilidad por hipertensión arterial, ya que constituye un problema de salud pública; siendo necesario aplicar estrategias dirigidas a la prevención de las secuelas que pudieran desprenderse de un manejo inadecuado de esta enfermedad.

Las licenciadas en enfermerías son el apoyo principal del médico, por lo que las licenciadas deben hacer cumplir de manera estricta las indicaciones de tratamiento hacia el paciente hipertenso, debe velar además por su alimentación sana, evitar los malos hábitos como son el fumar y el alcohol, debe promover el ejercicio entre otros.

* 1. HIPÓTESIS

HIPOTESIS GENERAL

La participación de las enfermeras en la prevención de la salud en personas hipertensas del hospital San José de Chincha, es positiva.

HIPOTESIS ESPECÍFICAS

H.E.1. La influencia educativa de las enfermeras en los autocuidados de prevención de la salud es favorable en personas hipertensas en el Hospital “San José” de Chincha.

H.E.2 Los instrumentos educativos de las licenciadas en enfermería hacia los pacientes hipertensos es la buena alimentación y ejercitación aerobia.

* 1. VARIABLES

**OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Variables** | **Definición Operacional** |
| **Dimensiones** | **Indicadores** |
| PARTICIPACIÓN DE LAS ENFERMERAS EN LA PREVENCIÓN DE LA SALUD EN PERSONAS HIPERTENSAS | 1. Estilos de vida saludables.
 | * control presión arterial
* dieta equilibrada
* control de laboratorio.
* Control de peso.
* Efectuar ejercicios fisicos
 |
| 1. Autocuidados de los pacientes hipertensos.
 | * Eliminación de consume de Tabaco y alcohol
* El stress y tension.
* Medicamentos consumidos a hora.
* Monitoreo de presion arterial
* Consulta medica
* Consumo de sal bajo.
 |
| 3. Actividades educativas a pacientes hipertensos | * Charlas educativas.
* Evaluación
 |

1. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN
	1. OBJETIVO GENERAL
* Determinar la participación de la enfermera en la prevención de la salud en personas hipertensas en el hospital “San José” de Chincha – 2016?

**3.2 OBJETIVO ESPECÍFICOS.**

**O.E. 1.** Indicar la influencia educativa de las enfermeras en los autocuidados de prevención de la salud en personas hipertensas

**O.E.2** Determinar los instrumentos de las licenciadas en enfermería hacia los pacientes hipertensos que asisten al hospital “San José”

1. MARCO TEORICO
	1. ANTECEDENTES.

Del Río Moro (2005) enfermero de Cardiovascular, realizó un estudio cuyo título fue: *Influencia de la educación sanitaria en la hipertensión,* con una muestra de 200 pacientes. Su conclusión fue que los pacientes que reciben educación a través de charlas impartidas por enfermeras, mantienen y adquieren hábitos cardiovasculares saludables. Estos mismos pacientes fueron comparados con los que no recibieron educación.

González López y Capotete Toledo (2005) enfermeros del Hospital Clínico de San Carlos de Madrid, realizaron la investigación titulada “*Educación continuada en consulta de Enfermería especializada: La herramienta para mantener los cambios en el estilo de vida del paciente coronario*”. Con el objetivo de confirmar la eficacia de la educación continuada en la modificación de hábitos de vida en los pacientes coronarios y a largo plazo sobre los factores de riesgo cardiovasculares. Se trataba de un estudio de intervención en cohortes, prospectivo sobre pacientes incluidos que recibieron educación. Se realizó entre agosto de 1996 y diciembre de 2001. La muestra fue de 120 pacientes con una edad media de 58.9±9.7 en una p= 0.001. Su conclusión fue, que la educación realizada en consultas de enfermería cardiológica resulta un recurso idóneo y significativamente eficaz.

* 1. BASES TEORICAS
		1. La Hipertensión Arterial.

En 1197 el investigador Blanco, da una definición a la hipertensión: “es cuando la presión sistólica manifiesta un aumento muy alto y constante, que puede generar mortalidad en pacientes hipertensos que conlleva a problemas cardiovasculares”.

Asimismo, el investigador Piña y Castillo en el año 1995, da una clasificación a la hipertensión, manifiesta que cuando la presión esta en el nivel de 104/90 mmhg debe considerarse leve. Cuando la presión esta en el nivel 115/104 mmHg la considera moderada. Si la presión en mayor a 115 mmHg la considera grave.

La Organización Mundial de la Salud considera que un adulto debe tener una presión normal cuando los valores de la sistólica y la diastólica alcanzan un valor máximo de 140/90 mmHg.

Según lo manifestado en el año 2000 por el investigador Chavez, sea cual sea la clasificación de la hipertensión, esta guarda una relación directa con la diabetes, obesidad e hiperlipedimia, por tanto su promedio de vida se ve reducida en 10 o 20 años, por esto se considera a la hipertensión un problema de salud pública.

En el año 1998 Brunner y Suddarth dan una explicación al porque del aumento de presión diastólica, y manifiesta que esta se da por que el diámetro de las arteriolas disminuye, debido a causas como el incremento de hormonas vasopresoras en la sangre o factores hereditarios.

Y el incremento de la presión sistólica es debido al gasto cardiaco, es decir es la variación del volumen de sangre expulsada en cada latido.

Además los autores mencionados indican que las causas que originan estas fluctuaciones de presión es por varios motivos; como no dormir bien, tener vida sedentaria (falta de ejercicios), function renal, vascular, neurógena entre otros.

Los puntos mas importantes que ocasionan la aparición de la hipertensión son:

* El sobrepeso
* El sedentarismo
* Consumo alto de sodio
* Consumo de tabaco, alcohol y café
* Uso de anticonceptivos.

Como se observa son varios puntos que se tiene que considerer para este problema, portanto el area de salud debe evitar o prevenir esta enfermedad a través de información a todos los que asisten a los centros de atención.

A la hipertensión se le considera la enfermedad silenciosa, que aparece en el momento menos preciso, a veces aparece sin sintomas, pero hay ocasiones que se debe ocasionar como sintomas, baja visualización, hemorragias nasals, dolores de cabeza, mareos entre otros. Puede ocasionar problemas coronaries y derrame cerebral.

Al ser una enfermedad silenciosa, el paciente puede llegar a un problema serie como la formación de coágulos y esto ocasionar infartos que en muchos de los casos es fatal.

Según el investigador Harvard Health Letter en el año 1994 indica que “la hipertensión se puede prevenir a través de ejercicios, con dietas especializadas, se debe eliminar el consumo de alcoholes, de alimentos chatarra o demasiada fritura, y eliminar el estrés", por lo que debe realizar un cambio radical en sus hábitos de vida.

La generación de duras placas en las arterias, impiden el flujo normal de la sangre, y dificultan la elasticidad de estas, de tal manera que se obstaculiza el normal abastecimiento de oxigeno y nutrientes hacia las diferentes partes del organismo, por tanto el corazón genera un aumento de presión para que se cumpla los objetivos mencionados

* + 1. CAUSAS DE LA PRESIÓN ARTERIAL

Son multiples los factores que ocasionan la hipertensión arterial, por lo que es dificil determinar la causa exacta que origina esta enfermedad, pero lo más asequibles son los trastornos hormonales, anticonceptivos orales, enfermedad renal.

Se tiene estudios que tiene mucha influencia la étnica, es decir los negros son más propensos a adquirir esta enfermedad que los blancos.

Se creé que esta enfermedad ataca solo a personas mayores de 45 años, situación que no es cierta ya que existan personas jóvenes con edad menor a 30 años que son atacado por la hipertensión, debido al estres laboral y estudiantil, a la influencia de la comida rápida conocida como chatarra, a los malos hábitos de consumir en exceso el alcohol y el fumar constantemente, por lo que reduce su nivel de vida.

**Puntos a considerer para bajar la Presión arterial:**

**CONSUMO MINIMO DE SAL**

A diario el ser humano consume una excesiva cantidad de sal a través de los alimentos, y en personas hipertensas este consumo excesivo genera la estropeación de mecanismos corporales que regulan la presión y por ende la elevación de la presión. Debido a esto es que las personas con este mal deben disminuir o eliminar por completo la sal.

Además los investigadores de este mal indicant que este elemento, la sal, hace que el cuerpo acumule líquidos, lo cual es una carga al corazón.

**TENER EL PESO JUSTO**

Cada persona de acuerdo a su talla tiene un peso adecuado, esto hace que el corazón no se esfuerze tanto para bombear la sangre a través de todo nuestro sistema, manteniendo una presión constante. Si la persona tiene un sobrepeso de alto a muy alto, generará más esfuerzo del corazón para que toda la sangre bombeada llegue a todo el cuerpo, por lo que la presión se verá incrementada.

**ACTIVIDAD FISICA**

La actividad física es muy importante en el ser humano ya que este hará que queme las energías acumuladas (en exceso) y que generará obesidad si es que no lo controlamos, asimismo la falta de actividad física genera el aumento de colesterol y triglicéridos ocasionando problemas de hipertensión y cardíacos.

**DISMINUCIÓN DE CONSUMO DE ALCOHOL**

El consume de vino o pisco genera un cambio en la reologia de la sangre, haciendola menos viscosa, es decir con mayor fluídez, y por consiguiente menor gasto del corazón. Pero ocurre que un excesivo consumo de este genera el mal funcionamiento de algunos organos ocasionando un aumento de presión en las personas.

**BAJE EL CONSUME DE CIGARROS**

Últimos estudios indican que el consume de cigarros no tiene tanto efecto sobre la presión, ya que una medida de presión a dos grupos de fumadores y no fumadores dieron como resultados presiones casi parecidas, sin mucha injerencia.

Lo que si puede ocurrir es que los pulmones consumen el humo causado por el cigarillo, y uno tiene que aspirar mas aire (mas oxigeno), para poder alimentar de oxigeno a todo el organismo, por lo que el corazón necesita bombear mas sangre y logicamente con el incremento de presión.

**MEDICACIÓN AL PIE DE LA LETRA**

El ser humano no toma en cuenta su enfermedad con la seriedad del caso, es decir no considera que sea muy grave, y no sigue las indicaciones que emite el medico, dejando muchas veces el medicamento en el olvido.

Esta enfermedad require que se tome regularmente las pastillas que indica el doctor para el control de la presión.

Cumpliendo con las indicaciones el paciente puede controlar su presión arterial, es más el paciente debe tener su equipo de presión, las más simple la de muñequera y hacerse un autocuidado el mismo.

Acompañando el autocuidado del paciente con su enfermedad, este debe mejorar su calidad de vida y por ende de consume de alimentos, como el de consumir menos grasa, menos carbohidratos, menos comida chatarra, menos consumo de alcohol, entre otras cosas.

En este punto es sumamente importante educar al paciente sobre su enfermedad y es tarea de la enfermera cumplir con el objetivo de mejorar la calidad de vida del paciente.

**ASPECTOS TEÓRICOS SOBRE** [**CALIDA**](http://www.monografias.com/trabajos11/conge/conge.shtml)**D DE VIDA**

La hipertensión arterial puede ocasionar en los pacientes con este mal problemas de cardiopatía isquémica, y a medida que aumenta la presión arterial ocasionaría problemas coronarios, insuficiencia renal, generando este muchas veces la muerte.

Las estadísticas indican que esta enfermedad se manifiesta mayormente en personas mayors de 40 años, o su probabilidad de desarrollo es alta.

El autocuidado de los pacientes es mantener un promedio de sus presiones de systole y diastole en menos de 140/90, para ello debe cumplir con la realización de actividad física al menos por media hora, sobre todo aeróbicos. Es sumamente importante que el paciente se encuentre en su peso idóneo para no sobrecargar el buen funcionamiento del corazón.

Actualmente con el aumento de la tecnología y la rápidez con que se vive, el estrés está en cada uno de los individuos ya sea en menor o mayor grado, esto generaría problemas cardíacos, de hipertensión arterial, muchas veces ocasionando problemas secundarios por el mal funcionamiento del riñon, hígado, estómago, y esto genera uno de los males mas peligrosos, el cancer, con el consiguiente aumento de mortalidad.

Por tanto la calidad de vida de los pacientes, es mejorar el estres, la alimentación, eliminar malos habitos de consumo, realizar ejercicios aeróbios.

Las personas con hipertensión arterial deben considerer dentro de su autocuidado los siguientes puntos

* Deben de regular o eliminar el consumo de bebidas alcoholicas y los cigarrillos, ya que estos elevan el ritmo cardíaco y son elevadores de la presión arterial.
* Realizar una secuencia de ejercicios aerobios, con la finalidad de acelerar la circulación de la sangre y dando la oxigenación adecuada a los diferentes órganos del sistema humano, estos ejercicios queman las grasas acumuladas favoreciendo al corazón.
* Debe mantener el peso ideal, si es obeso reducir el peso, a través de dietas, para que el corazón no trabaje excesivamente en la propulsión de la sangre.
* Debe medir su presión de manera constante y verificar las posibles variaciones para dar conclusiones generales. Seria necesario que el paciente obtenga un medidor de presión digital y tipo muñequera donde el manejo es sumamente fácil, se coloca en la muñeca de la mano izquierda y esperar a que insufle, y comienze a aumentar el volumen de aire para presionar, luego esperar que lea y al final ver el LCD la cual indica la presión sistólica y diastólica.
* Debe reducir o eliminar el estrés ya que es un factor determinante de incremento de la presión, debido a las preocupaciones debido al trabajo, a los sentimientos, a la parte económica y otros. Se debe relajar a través de música clásica o de relax, dormir profundamente y olvidarse de los problemas.
* Debe evitar los alimentos muy salados, debido a que la sal obstruye la regulación de la presión.
* Debe regular su alimentación consumiendo legumbres, fibras, frutas, que ayudan a eliminar el colesterol y triglicérido factores importantes para el aumento de la presión. Evitar todo tipo de comida grasosa.
* Debe mantener constante el peso, de acuerdo a su talla, evitar la obesidad, genera esfuerzo de bombeo del corazón.
* Debe realizar citas de atención con el médico de manera constante, para indicación de su nivel de colesterol, triglicéridos, azúcar, de la presión.

Estos puntos son importantes que se cumplan para una major calidad de vida del paciente con hipertensión arterial.

**4.2.3 PARTICIPACIÓN DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA EN LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN PACIENTES CON HIPERTENSIÓN ARTERIAL (HTA).**

La enfermedad de la presión es silenciosa no se percibe sintomas, debido a eso las personas no se cuidan y pueden no atenderse a tiempo generando una posible muerte del paciente.

Si la enfermedad se da en el paciente y su tratamiento no es el adecuado puede ocasionar problemas en la circulación de la sangre, problemas de glaucoma, tension ocular alta, disminución de la vista.

Es importante que las licenciadas en enfermería participen de manera activa en la educación del paciente con la finalidad de prevenir y generar el autocuidado de ellos, la licenciada en enfermería tiene la preparación adecuada técnica y científica de tal manera que su información es aceptada por los medicos de turno, esto puede generar una mejora de calidad de vida en los pacientes y evitar la muerte del paciente a muy temprana edad.

La enfermera debe seguir cuidadosamente que el paciente mejore su alimentación, que sea la adeucada con alimentos pocos grasos, con poca sal, que evite la obesidad, debe llevar una medición constante de la presión y evitar problemas futuros de salud.

**4.2.4 PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE SALUD**

La enfermera tiene conocimientos de nutrición por tanto debe mejorar la alimentación del paciente, indicar la posibilidad de una muerte si el paciente consume cigarros y excesivo alcohol ya que estos incrementan la presión arterial, llevandola a punto altos con la generación de derrames cerebrales o coagulación de la sangre, ataque cardíacos y otros.

En este orden de ideas Costa, Benito, González y López (1998), señalan que "Con el paso del tiempo y la aparición de enfermedades crónicas que exigen un cuidado más prolongado, y con los cambios en la morbilidad y estilos de vida asociados, la tarea educativa se ha hecho más compleja".

Es por esta razón que la enfermera debe buscar los caminos que le permitan potenciar su rol docente logrando así una máxima efectividad y un mínimo esfuerzo acompañado de una utilización racional de los recursos económicos que dispone.

Conscientes de esta situación, las enfermeras deben tomar en consideración los elementos socio-culturales y ambientales dentro de los cuales se ha desarrollado en individuo, respetando los criterios que el paciente tenga, pero contribuyendo mediante los procesos de formación y conformación propios de la labor educativa a ofrecer la información necesaria que le permita introducir cambios en su estilo de vida que beneficien su salud.

**4.2.5 PREVENCIÓN DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL.**

Al ser la hipertensión arterial hereditaria, y no tener una calidad de vida adecuada tanto en la alimentación como ejercitación muscular, esta enfermedad es altamente problematica en la salud del paciente, por tanto debe de prevenirla siguiendo una secuencia de indicaciones por parte del medico, y que las licenciadas de enfermería deben hacer cumplir estas indicaciones.

De forma general los pacientes hipertensos deben prevenir la enfermedad modificando sus hábitos de salud de manera drástica, es decir evitar el cigarro, el alcohol, dos elementos sumamente peligrosos para el hipertenso ya que estos eleven la presión.

**4.2.6 AUTOCUIDADOS**

El autocuidado es importante ya que el paciente toma interes en su enfermedad y desea eliminarlo o reducirlo para que no le cause daños en su salud, por tanto recurred a personas capacitadas para que le ayuden entre ella la enfermera.

Es así que el autocuidado es el proceso educativo que dará a conocer los síntomas la manera de prevenir la enfermedad sus consecuencias como el mal funcionamiento de otros órganos, por tanto el paciente empieza a responsabilizarse de su enfermedad.

**4.2.7 PREVENCIÓN DE LAS COMPLICACIONES DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL.**

Considero que los investigadores Aular, Escobar y Mejías en el año 1994, manifestaron algunos puntos a considerar en la eliminación de los problemas de hipertensión arterial, los cuales son:

* Modificar la alimentación, evitar alimentos con excesiva grasa que hace que el nivel de triglicéridos y colesterol se eleven, consumir más vegetales, ensaladas que ayudan a la reducción de estos.
* Consumir alimentos sancochados, evitar las frituras porque se adiciona mucho aceite, aumentando el triglicérido, aumentando las calorías excesivamente y se acumulan en el organismo originando la obesidad. Evitar el consumo de sal.
* Evitar consumir grasas saturadas (son grasas que no reaccionan), ya que estas son las más peligrosas se acumulan en las arterias y venas, ocasionando placas que es difícil eliminarlas, y generan problemas de coagulación de la sangre, y estos problemas cardiovasculares entre otros.
* No consumir alimentos ahumados, enlatados y reducir el consumo de café que son aceleradores de la presión arterial.
* Debe realizar caminatas de al menos 30 minutos consecutivos, esto origina una mejor circulación de la sangre llevando la oxigenación a través de todo el cuerpo.
* Evitar el stress, esto genera preocupación, y la preocupación genera un cambio de pulsaciones en el corazón, ocasionando mareos, nauseas, dolor de cabeza, elevación de la presión arterial, por tanto el paciente debe relajarse.

Se debe considerar también la medicación, es decir jamás se debe olvidar tomar las pastillas para la presión arterial, olvidarse de tomarlas puede ocasionar la muerte, o dejarles problemas secundarios graves como parálisis facial.

* 1. MARCO CONCEPTUAL
* HIPERTENSIÓN Presión alta por encima de la normal (120 – 80) y que genera un mayor esfuerzo del corazón para bombear la sangre a través de todo el cuerpo.
* ATORVASTATINA es un fármaco que disminuye el nivel de colesterol adheridos en la sangre y arterias.
* GEMFIBROZILO fármaco que disminuye el nivel de triglicéridos en el organismo, evitando problemas cardiovasculares.
* PRESIÓN ARTERIAL es la fuerza de impulsión que necesita la sangre para poder viajar a través de las arterias.
* CALIDAD DE VIDA. Es la manifestación de la persona sana, o de llevar mejor su vida en caso de enfermedad, es decir tener una vida sana mental y física.
* STRESS. Es el estado en que se encuentra una persona por problemas físicos, mentales, económicos, y que ocasionan malestar en todo el organismo.
* SEDENTARISMO. Personas que realizan el menor desgaste físico, es decir no hacen ejercicios físicos, como las personas que trabajan en oficinas, en la computadora, en los cajeros de los bancos y otros.
1. ESTRATEGIA METODOLOGICA
	1. TIPO DE INVESTIGACION

La investigación es descriptiva solo se describe los sucesos producidos por el paciente, es de tipo longitudinal se aplica 3 sesiones de charlas para el autocuidado de la hipertensión.

* 1. DISENO DE LA INVESTIGACIÓN

Debido a que no mueve la variable de studio el diseño es no experimental, la recolección de datos es directa con el paciente (es transversal).

* 1. DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN Y LA MUESTRA

**POBLACIÓN**

Está constituida por personas hipertensas que están inscritos en el cuaderno de hipertensos con atención continua y que es un total de 226.

**MUESTRA**

La muestra se considera un total de 35 enfermos con hipertensión, debido a la dificultad de reunir a toda la población para un estudio, el total de la muestra fueron los más colaboradores y asequibles.

* 1. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recolección de los datos se utiliza la tecnica de la encuesta utilizando el instrumento del cuestionario.

* 1. DESCRIPCIÓN DEL PROCEDIMIENTO DEL ANÁLISIS DE LOS DATOS.

Se realiza la recolección de datos a traves de un cuestionario establecido para este estudio, asimismo se aplica tres sesiones de charlas sobre el autocuidado de las personas hipertensas, para que adquieran conocimiento sobre su enfermedad, y sepan como llevarlo.

**RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.**

**CUESTIONARIO**

1. Cuál es su edad:

CUADRO N° 01

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Frecuencia | Porcentaje |
| 30 – 40 años | 0 | 0 |
| 40 – 50 años | 9 | 26 |
| Más de 50 años | 26 | 74 |

**FIGURA N°01**

El 74%de los encuestados son personas con más de 50 años y el 26% tienen una edad entre 40 y 50 años, personas con una personalidad bien definida, y bastante creible en sus afirmaciones, se considera también que a esta edad se manifiesta la enfermedad de la hipertensión.

1. Indique su sexo.

CUADRO N°02

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Frecuencia | Porcentaje |
| Masculino  | 11 | 31 |
| Femenino  | 24 | 69 |

FIGURA N°02

Según la encuesta el 69% de los encuestados es femenino y el 31% es masculino, se utilizó esta pregunta de manera referencial. No se puede especificar exactamente que sexo es más propenso a tener esta enfermedad.

1. Cuál es su nivel de estudio

CUADRO N°03

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Frecuencia | Porcentaje |
| Primaria  | 01 | 03 |
| Secundaria | 26 | 74 |
| Superior  | 02 | 06 |
| Sin estudio | 06 | 17 |

FIGURA N°03

El 74% de los encuestados tienen una educación secundaria, un 6% tiene un nivel superior, saber el nivel de educación es importante porque nos indica un alto nivel de comprensión en la capacitación que se dá a los enfermos de hipertensión.

1. Tiene Ud., actividad física

CUADRO N°04

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Frecuencia | Porcentaje |
| Camina minimo 30’ | 13 | 37 |
| No realiza ejercicios | 22 | 63 |

FIGURA N°04

El 63% de los encuestados indica que no realiza ejercicios, es un número alto de pacientes, por lo que se deduce que tienen una vida sedentaria, sin ejercicios cardiovasculares, esto es uno de los factores que inducen a esta enfermedad de la hipertensión. Al no haber una activicad física la sangre fluye de una manera lenta, con una alta reología (viscosidad), lo que hace que el corazón se esfuerze mas para bombear la sangre, generando más presión en el organismo.

1. Su alimentación es a base de

CUADRO N°05

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Frecuencia | Porcentaje |
| Frituras  | 16 | 46 |
| Comida chatarra | 05 | 14 |
| Comida saludable | 14 | 40 |

FIGURA N°05

Se observa que entre comida chatarra y frituras el porcentaje se eleva a 60% de encuestados que consumen lo manifestado, incrementado así en su organismo un alto contenido de grasa, que va a originar las plaquetas en las arterias y por ende un menor flujo de sangre que para nivelar el flujo normal el corazón se esfuerza más en el bombeo del corazón, originando un aumento de presión

1. En su dieta consume

CUADRO N°06

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Frecuencia | Porcentaje |
| Mucha sal | 26 | 74 |
| Muy poca sal | 06 | 17 |
| No consumo sal  | 03 | 09 |

FIGURA N°06

Se observa que el 74% de los pacientes consumen mucha sal, la cantidad de sal recomendada por la OMS es de 2,4 gramos, mejor 1,6 si se es hipertenso. El hecho de que la sal perjudique es porque, precisamente, la sal aumenta la presión en el interior de los vasos y, en muchos casos de hipertensión, en la denominada HTA esencial, la causa de ese trastorno se atribuye a un mal manejo del organismo del sodio con tendencia al fallo en su eliminación y, por ello, retención en el organismo teniendo como consecuencia el aumento de tensión.

Sea cualquiera que sea la causa, de todas formas, la ingesta de sal aumenta la tensión y debe ser reducida su ingesta por cualquier hipertenso.

1. Para que su alimentación sea sana ud., debe consumir

CUADRO N°07

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Frecuencia | Porcentaje |
| Alimentos bajo en grasa | 05 | 14 |
| Alimentos bajo en carbohidratos | 07 | 20 |
| Consumir frutas y agua | 12 | 34 |
| Todas  | 11 | 31 |

**FIGURA N°07**

Debido al alto grado de instrucción educativo los pacientes se informan y saben que se debe consumir poca grasa (14%), alimentos bajo en carbohidratos (20%), deben consumir frutas y agua (34%), y el 31% manifiesta que todas las respuestas anteriores se deben cumplir su conocimiento es bueno. Por lo que saben que la alimentación es un factor preponderante para mejorar la presión.

1. Le parece importante la charla de llevar un estilo de vida saludable para evitar complicaciones.

CUADRO N°08

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Frecuencia | Porcentaje |
| Si  | 35 | 100 |
| No  | 0 | 0 |
| Me es indiferente | 0 | 0 |

**FIGURA N°08**

El 100% de los participantes indican que es sumamente importante la charla que se dá, sobre como llevar un estilo de vida saludable para evitar complicaciones en la enfermedad de la hipertensión. Esta charla mantendrá actualizada sus conocimientos sobre esta enfermedad y de como se debe alimentar, que ejercicios realizer de acuerdo a la edad del paciente.

1. Diga Ud., le parece bien la información de la enfermera con respecto a:

CUADRO N°09

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Frecuencia | Porcentaje |
| No consumir alcohol y tabaco | 0 | 0 |
| Control diario de presión arterial | 0 | 0 |
| Realizar ejercicios | 0 | 0 |
| Tomar los medicamentos diarios | 0 | 0 |
| Todas las alternativas son correctas. | 35 | 100 |

FIGURA N°09

Después de realizado la charla los pacientes en un 100% indican que la información a sido recepcionado de manera positiva, y que para sobrellevar esta enfermedad, no se debe consumir alcohol y tabaco, deben realizar ejercicios (evitar la vida sedentaria), de manera constante se deben medir la presión, nunca olvidar sus medicamentos, que es la única manera de “vencer” a la hipertensión, y tener una mejor calidad de vida.

1. Según su información diga cuales son los estresores que alteran la presión arterial.

**CUADRO N°10**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Frecuencia | Porcentaje |
| Problemas familiares | 03 | 09 |
| Presión en el trabajo | 04 | 11 |
| Economía baja | 10 | 29 |
| todas | 18 | 51 |

**FIGURA N°10**

Segun las respuestas de los pacientes se tienen opiniones compartidas con respecto a los estresores que van a alterar la presión arterial, el 9% están convencidos que los problemas familiares generan un cambio de presión, el 11% cree que es la presión en el trabajo, un porcentaje regular (29%) manifiesta que una baja economía familiar es la causante de un aumento de presión, lo más importante, el 51% de los encuestados estan convencidos que todas alternativas son las causantes del aumento de presión arterial. Cada una de estas alternativas genera preocupación y desnivel en la presión arterial.

1. Sobre la información recibida cuales le parece mas importante

**CUADRO N°11**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Frecuencia | Porcentaje |
| Nutrición adecuada | 0 | 0 |
| Peso ideal | 0 | 0 |
| Dieta balanceada | 0 | 0 |
| Prevención de hipertensión | 0 | 0 |
| Todas las alternativas son correctas. | 35 | 100 |

**FIGURA N° 11**

Desarrollado la charla los pacientes indican que la información recibida es la adecuada (100%), es decir que deben tener una nutrición adecuada, una dieta balanceada, por ende un peso ideal, deben seguir las reglas de prevención de hipertensión (hacer ejercicios, comida saludable), y sobre todo no descuidar las indicaciones de su medico de cabecera.

1. CONSTRASTACION DE HIPOTESIS
* VERIFICACIÓN DE HIPOTESIS ESPECIFICA 1.

La hipótesis específica N°01 manifiesta: La influencia educativa de las enfermeras en los autocuidados de prevención de la salud es favorable en personas hipertensas en el Hospital “SAN JOSE” de Chincha.

En la verificación de esta hipótesis específica, se considera el resultado de la encuesta N°02 donde fueron 11 personas masculinas y 24 femenino que tuvieron participación en el estudio, y según el cuadro N°3 el 74% tienen un nivel de educación secundaria, y un 6% nivel superior, por tanto tenemos una alto nivel de comprensión del taller dado hacia los pacientes. Para llegar a la verificación se preguntó según el cuadro N° 4 si realizaban ejercicios, solo el 63% personas dijeron que sí, y el 37% indica que caminan minimo 30 minutos, actividad necesaria para una mejor fluidez de la sangre.

Del cuadro N°09, Después de realizado la charla los pacientes en un 100% indican que la información a sido recepcionado de manera positiva, y que para sobrellevar esta enfermedad, no se debe consumir alcohol y tabaco, deben realizar ejercicios (evitar la vida sedentaria), de manera constante se deben medir la presión, nunca olvidar sus medicamentos, que es la única manera de “vencer” a la hipertensión, y tener una mejor calidad de vida. Del cuadro N°10, el 100% esta de acuerdo con la importancia de la charla de llevar un estilo de vida saludable para evitar complicaciones. Del cuadro N°11, la respuesta de los 35 encuestados indicant que la información recibida sobre la hipertensión fueron correctamente aceptadas, ya que el 100% manifiestan que toda información dada por mi persona es positiva.

Por tanto, la verificación de esta hipótesis específica es correcta, la influencia educativa de las enfermeras en la prevención de hipertensión, es favorable.

* VERIFICACIÓN DE HIPOTESIS ESPECIFICA 2.

Esta hipótesis indica: “Los instrumentos educativos de las licenciadas en enfermería hacia los pacientes hipertensos es la buena alimentación y ejercitación aerobia”.

De la pregunta N°1 el 26% tienen edades entre 40 a 50 años, el 74% tienen mas de 50 años, por tanto esta enfermedad parece atacar solo a las personas que una edad avanzada.

La pregunta del cuadro N°5, es para saber su estilo de alimentación, en la cual el 46% consume frituras, el 14% comida chatarra, y el 40% comida saludable, se observa que un alto porcetanje (60%) tiene una alimentación con muchas calorías y excesiva grasa que puede generar este mal.

Del cuadro N°06, el 74% indica su alto consumo de sal, se observa que no previenen el mal, al contrario le dan las herramientas a esta enfermedad para que se fortalezca.

Del cuadro N°11, el 100% indica que la nutrición debe ser adecuada, y balanceada, lo cual hace que se tenga un peso ideal, y de esta manera prevenir la enfermedad.

Por tanto las sesiones de información realizadas por mi persona fue la adecuada y se enfoco en la buena alimentación y en la realización de ejercicios aeróbios.

Es así que debido a las respuestas de los pacientes encuestados, es que se corrobora esta hipótesis.

* HIPOTESIS GENERAL

“La participación de las enfermeras en la prevención de la salud en personas hipertensas del hospital San José de Chincha, es positiva”.

De las respuestas de las hipótesis específicas, se corrobora la hipótesis general, es importante la parte educacional sobre la hipertensión, y que las enfermeras están en la capacidad de dirigir estas capacitaciones importantes para la salud.

1. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

**CONCLUSIONES**

* El 100% de los participantes al estudio, indican que la participación de la enfermera es muy importante en la prevención de las personas hipertensas.
* El 74% de los pacientes tienen mas de 50 años, lo que indica que la hipertensión aparece o tiene más injerencia en personas mayores.
* El 17% de los pacientes son de cultura muy baja es decir sin estudio, siendo el 26% de nivel educativo secundario, y el 6% superior, por tanto la comprensión a las charlas de la enfermera es aceptable.
* El 37% de los pacientes realiza ejercicios como la caminata de 30 minutos, pero un alto porcentaje 63% no realiza ejercicios, situación que se debe revertir
* El 60% de los pacientes consume comida chatarra y frituras, elementos peligrosos para el colesterol, triglicéridos y por ende de la presión arterial.
* El 74% consume mucha sal, debido a la parte culinaria del País, siendo muy peligroso para la hipertensión arterial de los pacientes.
* El 31% conoce los alimentos sanos, como el consumo de alimentos bajo en grasa, carbohidratos, consumir frutas y agua.
* El 100% de los pacientes manifiestan la importancia de las charlas de prevención y de vida saludable.
* El 100% de pacientes acepta la información de la enfermera con respecto a no consumir alcohol y tabaco, a realizar ejercicios de manera diaria, control diario de presión arterial, tomar sus medicamentos a diario.

**RECOMENDACIONES**

* Se recomienda a las licenciadas en enfermerías a realizar charlas de prevención de la hipertensión.
* Se debe fomentar la prevención a través de documentación, folletos de tal manera que sea de fácil comprensión.
* Incidir con los pacientes a realizar ejercicios físicos.
* La facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica, a través de su carrera profesional de Enfermería, debe visitar de manera constante a los diversos distritos y pueblos jóvenes a capacitar a personas que tengan esta enfermedad de la hipertensión. Las capacitaciones deben estar en función de la buena alimentación, de los ejercicios, de dejar los vicios como el alcoholismo y el tabaco, de la importancia de su chequeo permanente de presión arterial y otros temas respecto al tema. Esto se debe canalizar a través de los alcaldes de los distritos y del club de madres de los pueblos jóvenes, de esta manera se colabora con la calidad de vida de los seres humanos en general.

**BIBLIOGRAFIA**

1. ACEITUNO, H. Abool, M. (2002). Factores de Riesgo Cerebrovascular y Cardiovascular en el medio rural de la zona Semiárida, Venezuela. Avances Cardiológicos.
2. BLANCO, P. (2005). La Hipertensión Arterial: Causas y Consecuencias. Colombia. Ediciones interamericanas. Textos técnicos y científicos.
3. BRIONES, G. (2007). Técnicas de investigación aplicadas a la educación y a las ciencias sociales. Tercera edición. Programa interdisciplinario de investigación. Chile.
4. BRUNNER, F y PINEDA E. (2000). Metodología de la investigación. Editorial OPS. Washington, E.U.A. Reimpresión, imprenta Universitaria. Universidad Central de Venezuela.
5. BRUNNER, F y SUDDATH (2000). Manual de enfermería. Cuarta edición. Tomo II. México. Editorial interamericana.
6. CARDELLACH LOPEZ, Francesc. 2001. El manual Merck. Novena edición. Times Mirror de España SA. División MOsby Doyma Libros. Madrid. 3122p.
7. CHAVES Y. (2000) Cardiología. Tomo II. México. Editorial Panamericana IV Congreso Venezolano de Medicina Interna. Sociedad Venezolana de Medicina Interna XXX Aniversario: trabajos, libres. Valencia Venezuela.
8. COSTA, M., Benito, A, Gonzalez J.L. y López, E. (2001). Educación sanitaria de Pacientes. El autocuidado; centro de Promoción de la Salud de Tetuán – Madrid
9. FRED F. FERRI. Consultor Clínico de Medicina Interna. Editorial Océano Mosby Nueva Edición. 1437p
10. HERNANDEZ, R. FERNÁNDEZ, C y BAPTISTA, P. (2002) Metodología de la investigación. México. McGraw- Hill Interamericana.
11. JUALL, CARPENITO, N. (2002). Planes de cuidado y documentación en enfermería. Primera edición. Madrid. España. Interamericana.

****

****