



**UTMACH**

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS QUÍMICAS Y DE LA SALUD

CARRERA DE ENFERMERÍA

TEMA:

FACTORES PREDISPONENTES QUE ESTARÍAN INCIDIENDO EN EL  
DESARROLLO DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL, EN LA SOCIEDAD ACTUAL

TRABAJO PRÁCTICO DEL EXAMEN COMPLEXIVO PREVIO A LA OBTENCIÓN  
DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTORA:

MARIN HERRERA KAREN YAMILA

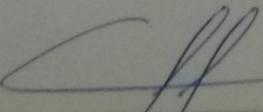
MACHALA - EL ORO

## CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, MARIN HERRERA KAREN YAMILA, con C.I. 0706056645, estudiante de la carrera de ENFERMERÍA de la UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS QUÍMICAS Y DE LA SALUD de la UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA, en calidad de Autora del siguiente trabajo de titulación FACTORES PREDISponentes QUE ESTARÍAN INCIDIENDO EN EL DESARROLLO DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL, EN LA SOCIEDAD ACTUAL

- Declaro bajo juramento que el trabajo aquí descrito es de mi autoría; que no ha sido previamente presentado para ningún grado o calificación profesional. En consecuencia, asumo la responsabilidad de la originalidad del mismo y el cuidado al remitirme a las fuentes bibliográficas respectivas para fundamentar el contenido expuesto, asumiendo la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera EXCLUSIVA.
  
- Cedo a la UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA de forma NO EXCLUSIVA con referencia a la obra en formato digital los derechos de:
  - a. Incorporar la mencionada obra al repositorio digital institucional para su democratización a nivel mundial, respetando lo establecido por la Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0), la Ley de Propiedad Intelectual del Estado Ecuatoriano y el Reglamento Institucional.
  
  - b. Adecuarla a cualquier formato o tecnología de uso en internet, así como incorporar cualquier sistema de seguridad para documentos electrónicos, correspondiéndome como Autor(a) la responsabilidad de velar por dichas adaptaciones con la finalidad de que no se desnaturalice el contenido o sentido de la misma.

Machala, 15 de diciembre de 2015

  
MARIN HERRERA KAREN YAMILA  
C.I. 0706056645

**FRONTISPICIO**

**Autora**



-----  
**KAREN YAMILA MARIN HERRERA**

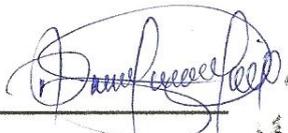
**C.I: 070605664-5**

**Dirección: Machala, el Oro**

**Teléfono: 2791-126**

**e – mail: chiquitaprinston@hotmail.com**

**COMITÉ EVALUADOR**



**Lcda. ELIDA REYES RUEDA**

**C.I.0705085835**



**Lcda. GLADIS MORA VEINTIMILLA**

**C.I.070254731-6**



**Lcda. SANDRA FALCONI PELÀEZ**

**C.I.070484086-7**

## CERTIFICACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, **Karen Yamila Marín Herrera**, autora del siguiente trabajo de titulación: **"Factores predisponentes que estarían incidiendo en el desarrollo de la hipertensión arterial, en la sociedad actual."**. Declaro que la investigación, ideas, conceptos, procedimientos y resultados obtenidos en el siguiente trabajo son de mi absoluta responsabilidad.



**KAREN YAMILA MARIN HERRERA**

**C.I.: 070605664-5**

## **DEDICATORIA**

Primeramente se lo dedico adiós por haberme permitido llegara hasta esta instancia y por darme salud. A mis padres que fueron mi soporte fundamental para poder cumplido mis objetivos propuesto también a mis hermanas que siempre estuvieron ahí apoyándome sobre todas las cosas y a mis bellos sobrinitos que los quiero mucho.

**AUTORA**

## RESUMEN

La hipertensión arterial es el aumento continuo del volumen de las cifras de la presión sanguínea entre las paredes de las arterias. Mediante este incremento se han desarrollado lo que son las enfermedades cardiovasculares ya que es la principal causa de mortalidad en la mayoría de los países latinoamericanos. Según en el año 2000 calculaban a nivel mundial que unos 1000 millones de personas con hipertensión arterial, cierta parte de ellos se encuentran en los países desarrollados. Los diferentes reportes sobre la prevalencia en personas hipertensas se han determinado entre un 6% y 43%, pero por lo general es de un 20% a 30%. Determinando que esta es la prevalencia de la hipertensión equivalente a la que se reportó a nivel mundial. La población en general no tienen un alto nivel de conocimiento acerca de su tratamiento y control sobre la hipertensión arterial por ello se debería realizar programas que puedan ayudar a reducir los niveles de presión arterial, control sobre los factores de riesgos cardiovasculares y la reducción del uso de medicamentos antihipertensivos Y para resolver este problema de salud se debe cubrir desde la prevención y atención primaria hasta los altos niveles de atención integral. Pero para esto los profesionales deben tener conocimientos acerca de los factores de riesgo de esta enfermedad que es muy peligrosa, con esto sabrán cuales son los hábitos alimenticios más importantes para mantener una vida saludable y también se podrían realizar actividades educativas que estén dirigidas a la población con el objetivo de fomentar el autocuidado.

## **ABSTRACT**

Hypertension is the continued increase in the volume of blood pressure figures within the walls of the arteries. With this increase they have been developed which are cardiovascular disease and is the leading cause of death in most Latin American countries. As in 2000 they calculated that worldwide about 1000 million people with hypertension, some of them are in developed countries. The different reports on the prevalence in hypertensive patients were determined between 6% and 43%, but is usually 20% to 30%. Determining that this is the prevalence of hypertension equivalent to that which was reported worldwide. The general population does not have a high level of knowledge about their treatment and control of hypertension therefore should implement programs that can help reduce blood pressure levels, control of cardiovascular risk factors and reducing the use antihypertensive And to solve this health problem drugs should be covered from prevention and primary care to high levels of comprehensive care. But for that the professionals should have knowledge about risk factors for this disease which is very dangerous, with this you will know which are the most important eating habits to maintain a healthy lifestyle and may also conduct educational activities that are aimed at the population with the aim of promoting self-care.

## **CONTENIDO**

### **INTRODUCCIÓN:**

La hipertensión arterial (HTA) es una patología crónica la cual se genera en la sangre dentro de los vasos sanguíneos, esto se desarrolla en la pared vascular multiplicada por la cantidad que ejerce el corazón.<sup>1</sup>

En la HTA se ha desarrollado las enfermedades cardiovasculares las cuales representan un 25% de mortalidad a nivel mundial y es la principal causa de muerte. En ciertos países como son los países desarrollados se ha calculado el 50% de mortalidad causada por problemas cardiovasculares, mientras que en los países en vías de desarrollo se determinó el 16%. Sin embargo, de acuerdo a las estadísticas que ha determinado según la OMS (Organización Mundial de la Salud) que las muertes ocurridas son del 78% y su prevalencia es de irse aumentando. Siendo así que en Latinoamérica de 31 a 35 países conocen que la principal causa de muerte son las enfermedades cardiovasculares.<sup>2</sup>

La HTA en el Ecuador es del 28.7% de los cuales se conoce que el 41% son personas hipertensas y el 23 % son personas que ya tienen tratamiento médico.<sup>1</sup>

Como objetivo tenemos conocer los factores predisponentes que estarían incidiendo en desarrollo de la hipertensión arterial a través de revisiones bibliográficas para fomentar el autocuidado a través de la educación.

# DESARROLLO

## HIPERTENSIÓN ARTERIAL

La hipertensión es conocida como un trastorno en la cual los vasos sanguíneos llevan la sangre desde el corazón a todas las partes del cuerpo. Mientras más alta sea la tensión, mayor es el esfuerzo que realiza el corazón para bombear.<sup>3</sup>

La (HTA) es el principal factor de riesgo en enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y es el segundo factor en enfermedades renales. La hipertensión arterial afecta más de 1000 millones de personas a nivel mundial y se produce el 7.1 millones de muertes al año, ya que a medida que las personas envejecen la hipertensión se va incrementando. También se determinaron en una revisión bibliográfica los factores predisponentes que estarían incidiendo en el desarrollo de la hipertensión arterial.<sup>1</sup>

La OMS señala que para poder identificar a la hipertensión se debe realizar una de las medidas más preventivas de mortalidad prematura y esto se lo hace a través de diversas actividades que se enfoquen en el tratamiento y control de la hipertensión arterial.<sup>2</sup>

En ciertos reportes, se ha determinado que las personas con presión sanguínea normal a la edad de 55 años tienen más probabilidad del 90% a presentar niveles altos de presión. El conjunto de tensión arterial y problemas cardíacos son relacionados con otros factores de riesgo. Si es mayor el aumento de las cifras de presión arterial mayor será el riesgo de desarrollar problemas cardiovasculares.<sup>2</sup>

## **ETIOLOGIA:**

La etiología de la HTA a través de ciertos estudios aún se la desconoce en el 95% de los casos.<sup>5</sup>

## **CLASIFICACIÓN DE LA PRESION ARTERIAL:**

**Presión sistólica:** Es el valor máximo que ejerce la sangre en el corazón hacia todo el cuerpo.

**Presión diastólica:** Es el valor mínimo de presión que seda en la sangre contra las paredes de las arterias.<sup>4</sup>

### **Categorías de la presión arterial:**

Optima: 120/80 mmHg

Normal – Alta: 139/89 mmHg

Grado I: 140/90 hasta 159/99 mmHg

Grado II: 160/109 hasta 179/109 mmHg

Grado III: a partir de 180/110 mmH.<sup>4</sup>

## **FACTORES PREDISPONENTES**

### **FACTORES NO MODIFICABLES:**

## **Edad**

En cuanto a la edad se observa un elevado índice de hipertensión en las personas adultas mayores, ya que conforme transcurren los años se va perdiendo las diversas funciones del cuerpo y por ello es que la persona va presentando lo que son problemas de hipertensión e incluso tienen la probabilidad de desarrollar problemas cardiacos.<sup>4</sup>

## **Genética**

Es cuando se transmite de padres a hijos esto quiere decir que tendrán la probabilidad de heredar el aumento elevado de presión arterial. Como por ejemplo: si una persona tiene un progenitor o ambos son hipertensión es posible que desarrolle hipertensión a que una persona que ambos padres no tengan problemas hipertensivos.<sup>4</sup>

## **Sexo.**

En ambos sexos se puede desarrollar el aumento de la presión arterial sin embargo esto más se puede dar en los hombres que en las mujeres. Esto se da porque la mujer cuenta con estrógenos y por eso están menos propensas a desarrollar problemas cardiovasculares.<sup>4</sup>

## **FACTORES MODIFICABLES**

### **Sobrepeso.**

Las personas con sobrepeso tienen más probabilidad de desarrollar un aumento en la presión arterial. A medida que la persona aumenta de peso se va elevando la presión. Aún se desconoce que la obesidad sea la causa del aumento de la presión sanguínea o son otros factores aunque en los últimos reportes se ha determinado que la obesidad se debería asociar con otras complicaciones para que se produzca el aumento de la presión arterial. Este factor se podría modificar si la persona decide tener mejor hábito alimenticio. <sup>4</sup>

### **Sedentarismo**

En cuanto al sedentarismo, se refieren que el realizar actividad física ayuda a reducir el aumento de HTA en individuos pre hipertenso además de disminuir el índice de mortalidad y el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares. Además existen reportes de que realizar ejercicio físico ayudara a un envejecimiento saludable. <sup>5</sup>

### **Ingestión de alcohol**

El ingerir alcohol aumenta la presión sanguínea y también aumenta la mortalidad cardiovascular en general. Pero para poderlo modificar este factor de riesgo la persona debe dejar de consumirlo. <sup>5</sup>

### **Tabaquismo**

El tabaquismo es una de las principales causa de mortalidad por problemas cardiovasculares a nivel mundial, aunque el dejar de fumar no disminuya los niveles de presión arterial, la medida más preventiva es que la persona abandone por completo el consumo del tabaquismo. <sup>5</sup>

## Hábitos alimentarios

En el aumento del consumo de alimentos más la baja actividad física y el alto índice de consumir sal, provoca el aumento de peso y con ello incidiendo a que se desarrolle la obesidad.

Para poder modificar este factor solo se debe ingerir la cantidad correcta de sal acompañada de alimentos saludables esto ayuda a que allá una reducción en la presión arterial. También se recomienda que se consuma una dieta rica en frutas, hortalizas, etc. Esto será de gran ayuda para que no se desarrollen problemas cardiacos.<sup>5</sup>

## PREVENCIÓN

Para poder prevenir el aumento de la presión arterial se deben realizar ciertas acciones útiles:

- ✓ Consumir alimentos saludables ricos en frutas, hortalizas, verduras, etc.
- ✓ Educar a los niños y jóvenes sobre una vida saludable.
- ✓ Disminuir el consumo de sal.
- ✓ Dejar de consumir grasas saturadas.
- ✓ No beber alcohol.
- ✓ Se debe realizar actividad física al menos 30min. Diarios
- ✓ Mantener el IMC estable.
- ✓ Abandonar por completo el tabaco.<sup>3</sup>

## **CIERRE**

Mediante la realización de este trabajo investigativo se conoció que los factores predisponentes que influyen en la hipertensión arterial son edad, genética, sexo, sobrepeso, sedentarismo, ingesta de alcohol, tabaquismo y hábitos alimentarios. Para prevenir este problema existen programas tales como la estrategia salud de la familia, además de que los profesionales tengan conocimiento acerca de los factores de riesgo de esta enfermedad, con esto sabrán cuales son los hábitos de vida saludable

Las actividades educativas dirigidas a la población se enfocaran en la reducción del aumento de la presión arterial, controlando los factores de riesgo cardiovasculares. Las actividades recomendadas deben estar orientadas al dejar el tabaquismo, el uso abusivo de alcohol, a la reducción del peso, implementando actividades físicas, disminuyendo el consumo de sal y sobre todo promover el aumento del consumo de alimentos saludables, con esto se ayudara a la estimula del autocuidado.

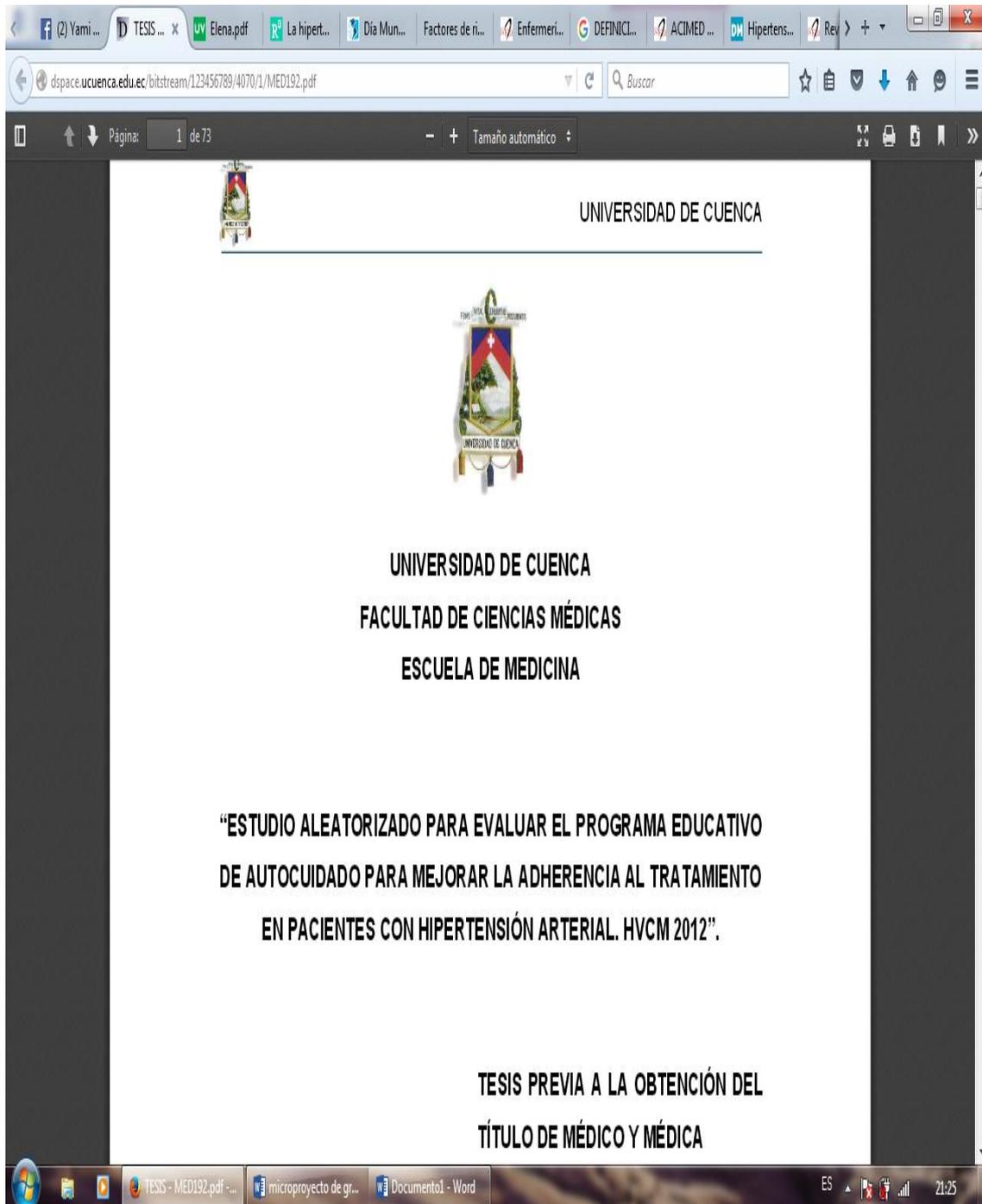
## BIBLIOGRAFÍA

1. Pamela Priscila palacios Ortiz, María Isabel Cobos pesantez., Christian Geovanny tenorio Sánchez. “estudio aleatorizado para evaluar el programa educativo de autocuidado para mejorar la adherencia al tratamiento en pacientes con hipertensión arterial. HvcM 2012”. título médico. Universidad de Cuenca; 2013.  
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/4070/1/MED192.pdf>.
2. Armas de Hernández, María José; Armas Padilla, María Cristina; Hernández Hernández, Rafael. La hipertensión en Latinoamérica. Revista Latinoamericana de Hipertensión, vol. 1, núm. 1, enero-marzo, 2006, pp. 10-17 Sociedad Latinoamericana de Hipertensión. Jul 04, 2014.[http://www.researchgate.net/publication/237026004\\_La\\_hipertension\\_en\\_Latinoamri](http://www.researchgate.net/publication/237026004_La_hipertension_en_Latinoamri)
3. Organización Mundial de la Salud. Preguntas y respuestas sobre la hipertensión.marzo-2013. <http://www.who.int/features/qa/82/es/>
4. Dmedica.com. Hipertensión arterial. El Mundo. 30 de Julio de 2015. <http://www.dmedicina.com/enfermedades/enfermedades-vasculares-y-del-corazon/hipertension-arterial.html>. (última actualización el jueves 30 de julio del 2015).
5. D. Weschenfelder Magrini, J. Gue Martini. Hipertensión arterial: principales factores de riesgo modificables en la estrategia salud de la familia. Enfermería Global 2012. Vol.11 (2):348-350. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1695-61412012000200022&script=sci\\_arttext](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1695-61412012000200022&script=sci_arttext).

Anexo (1)

Pamela Priscila palacios Ortiz, María Isabel Cobos pesantez., Christian Geovanny tenorio Sánchez. “estudio aleatorizado para evaluar el programa educativo de autocuidado para mejorar la adherencia al tratamiento en pacientes con hipertensión arterial. Hvcn 2012”. título médico. Universidad de Cuenca; 2013. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/4070/1/MED192.pdf>.

(1).



Pamela Priscila Palacios Ortiz.  
María Isabel Cobos Pesántez.  
Christian Geovanny Tenorio Sánchez 19

 UNIVERSIDAD DE CUENCA

---

#### 4. MARCO TEORICO

##### 4.1. HIPERTENSIÓN ARTERIAL (HTA)

Es la tensión que genera la sangre dentro de los vasos sanguíneos, dicha tensión se basa en las características de la pared vascular (*resistencia vascular*), multiplicada por el cantidad de sangre bombeada por el corazón en un minuto (*gasto cardíaco*). La HTA es una patología crónica de etiología variada, y se la considera como el factor de riesgo cardiovascular más prevalente en el mundo, que se caracteriza por el aumento sostenido de la PA.(12)

TESIS - MED... x Hipertensión art... Enfermería Glob... Enfermería Glob... cuales son los p... Programa educ... Programa Nacional ... WHO\_DCO\_WH... +

dspace.uca.edu.ec/bitstream/123456789/4070/1/MED192.pdf

Buscar

Página: 21 de 73 Tamaño automático

La prevalencia en América Latina ha ido creciendo de una forma alarmante pues así lo muestra el consenso latinoamericano de hipertensión arterial donde indica que en Ecuador la prevalencia de la HTA es de 28.7% de los cuales el porcentaje conocido de hipertensos es de 41% y el 23 % representa a los pacientes que están bajo tratamiento médico pero solo el 6.7% representan a los pacientes que tienen controlada su enfermedad. (6)

La HTA es una enfermedad de gran frecuencia, asintomática, fácil de detectar, y que con regularidad abarca complicaciones mortales como: enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular, si es que no se tratan a tiempo. La hipertensión afecta aproximadamente a un billón de personas en todo el mundo, y esto podría aumentar ya que la expectativa de vida es cada vez mayor, es así que individuos normotensos mayores de 55 años tienen un 90% de probabilidad de riesgo de desarrollar HTA. (JNC séptimo informe). El poderla controlar significa el poder optimizar la expectativa y la calidad de vida en la edad adulta y sobre todo la ganancia efectiva en años de vida saludable. (10)

Las enfermedades crónicas en general, provocan en el paciente y su familia

TESIS - MED192.pdf... DOCUMENTO DEL E... ANEXOSSSSS DE GR... ES 10:14

Repositorio Digi... WHO\_TRS\_686... Hipertensión art... La Hipertensión ... OMS | Pregunta... estudio aleatoriz... Repositorio Digi... TESIS - MED... x +

dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/4070/1/MED192.pdf

Buscar

Página: 15 de 73 Tamaño automático

La HTA es el factor de riesgo más prevalente en la población, su frecuencia aumenta con la edad siendo del 26-36% en la población general y llegando al 60-70% en los mayores de 65 años. El incremento de las complicaciones cardiovasculares son una consecuencia directa de la falta de control en los factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares, en el caso de la HTA tenemos: enfermedad coronaria, enfermedad cerebro vascular y enfermedad vascular periférica.

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de mortalidad en todo el mundo, la OMS calcula que durante el año 2005 murieron alrededor de 17,1 millones de personas por enfermedades cardiovasculares, cifra que representa un 29% de todas las muertes registradas en el mundo; 7,2 millones de esas se debieron a cardiopatía coronaria, y 5,7 millones a eventos cerebro cardiovasculares siendo la HTA uno de los factores de riesgo más importantes para el desarrollo un ECV. (3)

Al ser una enfermedad cardiovascular crónica nos exige cambios en el estilo de vida y una correcta *adherencia* al tratamiento farmacológico y no farmacológico, de ahí la importancia del presente estudio. Definimos a *autocuidado* como «la

TESIS - MED192.pdf ... ANEXOSSSSS DE GR... microproyecto de gr... ES 17:36

## ANEXO (2)

Armas de Hernández, María José; Armas Padilla, María Cristina; Hernández Hernández, Rafael. La hipertensión en Latinoamérica. Revista Latinoamericana de Hipertensión, vol. 1, núm. 1, enero-marzo, 2006, pp. 10-17 Sociedad Latinoamericana de Hipertensión. Jul 04, 2014. [http://www.researchgate.net/publication/237026004\\_La\\_hipertensin\\_en\\_Latinoamri.\(2\)](http://www.researchgate.net/publication/237026004_La_hipertensin_en_Latinoamri.(2))

The screenshot shows a web browser window displaying a ResearchGate article. The browser's address bar shows the URL: [www.researchgate.net/publication/237026004\\_La\\_hipertensin\\_en\\_Latinoamri.\(2\)](http://www.researchgate.net/publication/237026004_La_hipertensin_en_Latinoamri.(2)). The article title is "La hipertensión en Latinoamérica". The authors listed are María Cristina Armas Padilla, Rafael Hernández-Hernández, and María José Armas de Hernández. The article is from the "Revista Latinoamericana de Hipertension" (Impact Factor: 0.04), volume 1, number 1, published in 2006, pages 10-17. An abstract is visible, starting with "Since 1950 all countries of the Latin-American sub-continent have experienced very important changes in several health indicators, in the demographic, epidemiolog [more]". On the right side of the page, there is a promotional banner for "ENDO2016 THE ENDOCRINE SOCIETY'S 98TH ANNUAL MEETING AND EXPO" held in Boston, Massachusetts, from April 1-4, 2016. It includes a "SUBMIT ABSTRACT NOW" button and a deadline of "NOVEMBER 10, 2015, 1PM EST". Below the article, there is a "Full-text" section with a "Download full-text" button. At the bottom of the page, there is a footer for "Redalyc Sistema de Información Científica" and a logo for "re&alyc". The ResearchGate logo and tagline "ResearchGate is the professional network for scientists and researchers." are also present. The browser's taskbar at the bottom shows several open applications, including "La hipertensión en L...", "microproyecto de gr...", and "Documento1 - Word". The system clock shows the time as 21:33.

Full-text

Download full-text

Available from: [Rafael Hernández-Hernández](#), Jul 04, 2014

de vida de países desarrollados han sido las principales causas de los cambios observados en los últimos años. La mortalidad ocasionada por infecciones, enfermedades tropicales y parasitarias; así como, las deficiencias nutricionales, se han visto reducidas constantemente en estos países. La expectativa de vida y el tamaño de la población de edad avanzada se han incrementado sustancialmente<sup>1</sup>.

Las enfermedades cardiovasculares representan un 25% de todas las muertes en el ámbito mundial y representa la primera causa de mortalidad. En los países desarrollados alrededor del 50% de todas las muertes son causadas por enfermedades cardiovasculares, mientras que, en los países en vías de desarrollo, ésta proporción está cercana del 16%. Sin embargo, de acuerdo con las estadísticas de la Organización Mundial de la Salud<sup>2</sup>, el número absoluto de muertes ocurridas en los países en vías de desarrollo, corresponde al 78% de todas las muertes y su tendencia es a incrementarse.

En los Estados Unidos de América la mortalidad por enfermedades cardiovasculares ha sido reducida en los últimos treinta años<sup>3</sup>, pero, por otra parte, existe una emergente epidemia de enfermedades cardio-

vasculares en las ciudades de países desarrollados.

La OMS ha señalado que identificar la hipertensión es la más importante medida preventiva de muerte prematura por ello las guías internacionales para el tratamiento y control de la hipertensión se han avocado a una estrategia más agresiva de detección y tratamiento de la enfermedad<sup>8</sup>.

Recientes reportes del Framingham Heart Study, sugieren que individuos quienes son normotensos a la edad de 55 años tienen un riesgo del 90% de desarrollar hipertensión en el curso de su vida<sup>9</sup>. La relación entre presión arterial y eventos cardiovasculares es continua, consistente e independiente de otros factores de riesgo. A mayor cifras de presión arterial mayor riesgo de infarto de miocardio, insuficiencia cardíaca, accidentes cerebrovasculares y enfermedad renal.

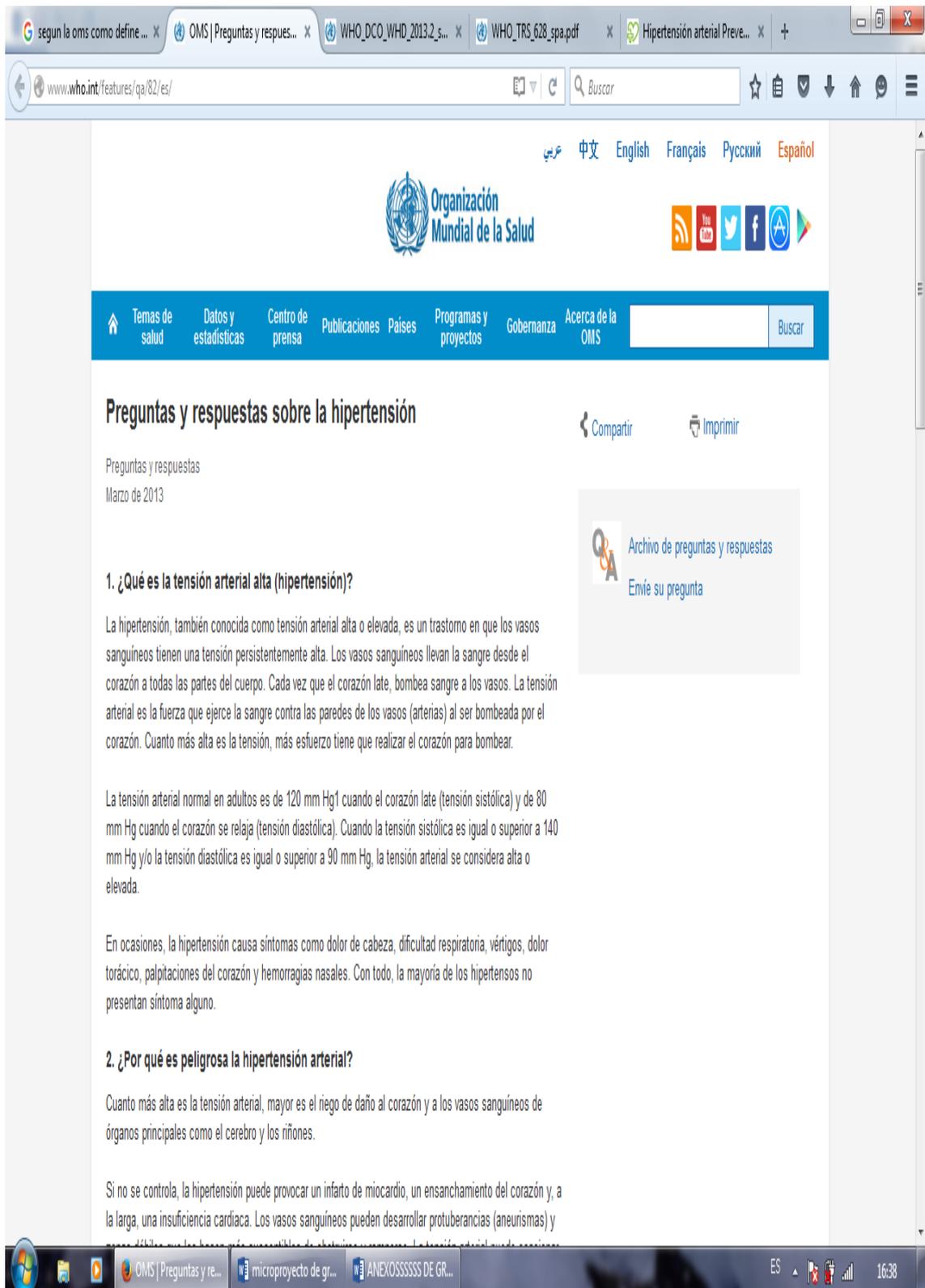
Para individuos entre 40 y 70 años de edad, cada incremento de 20 mmHg en presión sistólica ó 10 mmHg en presión diastólica dobla el riesgo de eventos a partir de cifras tensionales de 115/75 mmHg a 185/115 mmHg<sup>10</sup>. El estudio MRFIT, el cual estudio hombres negros y blancos seguidos por 10 años, encontró que la tasa de mortalidad era menor en negros que en blancos con presión arterial diastólica por

0 FOLLOWERS · 322 READS

ResearchGate is the professional network for scientists and researchers. (v)

## ANEXO (3)

Organización Mundial de la Salud. Preguntas y respuestas sobre la hipertensión.marzo-2013. <http://www.who.int/features/qa/82/es/>



The image is a screenshot of a web browser displaying the WHO website. The browser's address bar shows the URL [www.who.int/features/qa/82/es/](http://www.who.int/features/qa/82/es/). The page title is "Preguntas y respuestas sobre la hipertensión" (Questions and answers about hypertension). The page is dated "Marzo de 2013" (March 2013). The main content area contains two sections:

- 1. ¿Qué es la tensión arterial alta (hipertensión)?**

La hipertensión, también conocida como tensión arterial alta o elevada, es un trastorno en que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta. Los vasos sanguíneos llevan la sangre desde el corazón a todas las partes del cuerpo. Cada vez que el corazón late, bombea sangre a los vasos. La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos (arterias) al ser bombeada por el corazón. Cuanto más alta es la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear.

La tensión arterial normal en adultos es de 120 mm Hg1 cuando el corazón late (tensión sistólica) y de 80 mm Hg cuando el corazón se relaja (tensión diastólica). Cuando la tensión sistólica es igual o superior a 140 mm Hg y/o la tensión diastólica es igual o superior a 90 mm Hg, la tensión arterial se considera alta o elevada.

En ocasiones, la hipertensión causa síntomas como dolor de cabeza, dificultad respiratoria, vértigos, dolor torácico, palpitaciones del corazón y hemorragias nasales. Con todo, la mayoría de los hipertensos no presentan síntoma alguno.
- 2. ¿Por qué es peligrosa la hipertensión arterial?**

Cuanto más alta es la tensión arterial, mayor es el riesgo de daño al corazón y a los vasos sanguíneos de órganos principales como el cerebro y los riñones.

Si no se controla, la hipertensión puede provocar un infarto de miocardio, un ensanchamiento del corazón y, a la larga, una insuficiencia cardíaca. Los vasos sanguíneos pueden desarrollar protuberancias (aneurismas) y...

The page also features a navigation menu with links to "Temas de salud", "Datos y estadísticas", "Centro de prensa", "Publicaciones", "Países", "Programas y proyectos", "Gobernanza", and "Acerca de la OMS". There are also social media icons for RSS, YouTube, Twitter, Facebook, and LinkedIn. A sidebar on the right contains a "Compartir" (Share) button, an "Imprimir" (Print) button, and a "QA" icon with the text "Archivo de preguntas y respuestas" (Archive of questions and answers) and "Envíe su pregunta" (Send your question).

Los adultos pueden contribuir al tratamiento tomando la medicación prescrita y vigilando su salud.

Las personas con hipertensión que también tienen un alto nivel de azúcar en sangre o hipercolesterolemia corren un riesgo incluso mayor de sufrir un infarto de miocardio o un accidente cerebrovascular. Por tanto, es importante hacerse revisiones periódicas de la cantidad de azúcar y de colesterol en sangre y del nivel de albúmina en la orina.

Todos podemos adoptar cinco medidas para minimizar las probabilidades de padecer hipertensión y sus consecuencias adversas.

#### 1. Dieta saludable:

- promover un modo de vida saludable, haciendo hincapié en una nutrición adecuada de niños y jóvenes;
- reducir la ingesta de sal a menos de 5 g al día (algo menos de una cucharilla de café al día);
- comer cinco porciones de fruta y verdura al día;
- reducir la ingesta total de grasas, en especial las saturadas.

#### 2. Evitar el uso nocivo del alcohol, esto es, limitar su ingesta a no más de una bebida estándar al día.

#### 3. Actividad física:

- realizar actividad física de forma regular y promover la actividad física entre los niños y los jóvenes (al menos 30 minutos al día).
- mantener un peso normal: cada pérdida de 5 kg de exceso de peso puede reducir la tensión arterial sistólica entre 2 y 10 puntos.

#### 4. Abandonar el consumo de tabaco y la exposición a los productos de tabaco.

#### 5. Gestionar el estrés de una forma saludable, por ejemplo mediante meditación, ejercicio físico adecuado y relaciones sociales positivas.

### 4. ¿Es la hipertensión un problema frecuente?

A nivel mundial, uno de cada tres adultos tiene la tensión arterial elevada, <sup>a</sup> trastorno que causa aproximadamente la mitad de todas las defunciones por accidente cerebrovascular o cardiopatía. Se considera que ese problema fue la causa directa de 7,5 millones de defunciones en 2004, lo que representa casi el 13% de la mortalidad mundial.

En casi todos los países de ingresos altos, el diagnóstico y tratamiento generalizado de esas personas con medicamentos de bajo costo ha propiciado una extraordinaria reducción de la tensión arterial media en todas las poblaciones, lo que ha contribuido a reducir la mortalidad por enfermedades del corazón.

Por ejemplo, en 1980, casi un 40% de los adultos de la Región de Europa de la OMS y un 31% de los adultos de la Región de las Américas padecían hipertensión. En 2008 la cifra había caído a menos del 30% y

## ANEXO (4)

Dmedica.com. Hipertensión arterial. El Mundo. 30 de Julio de 2015.  
<http://www.dmedicina.com/enfermedades/enfermedades-vasculares-y-del-corazon/hipertension-arterial.html>. (última actualización el jueves 30 de julio del 2015).(4)

The screenshot shows a web browser window with several tabs open. The active tab is 'Hipertensión arterial t...'. The address bar shows the URL: [www.dmedicina.com/enfermedades/enfermedades-vasculares-y-del-corazon/hipertension-arterial.html](http://www.dmedicina.com/enfermedades/enfermedades-vasculares-y-del-corazon/hipertension-arterial.html). The page features a banner for LAN.COM with a 20% discount promotion for flights to Galápagos, valid from October 12 to February 5, 2016. Below the banner is the 'EL MUNDO' logo. The main navigation bar includes 'Enfermedades', 'Medicamentos', 'Vida Sana', 'Familia y Embarazo', 'Tienda', 'Directorio y citas online', and 'Preguntas y Respuestas'. The article title is 'Hipertensión arterial', last updated on July 30, 2015, at 14:00h. The article content is partially visible, starting with 'La hipertensión arterial es una patología crónica que consiste en el aumento de la presión arterial. Una de las...'. A sidebar on the right titled 'Últimas noticias' lists two articles: 'Los fetos oyen música emitida desde la vagina a partir de la semana 16' (dated Oct 8, 2015) and 'Lactancia en niños mayores: beneficios para madre e hijo' (dated Oct 7, 2015). The browser's taskbar at the bottom shows the Windows logo, several open applications, and the system tray with the time 20:55.

En los casos en los que en la familia haya antecedentes de hipertensión y por tanto haya una predisposición a ser hipertenso a lo largo del tiempo, este factor genético supone una llamada de atención adicional a que el paciente cuide esos hábitos de vida y vigile sus cifras de tensión arterial.

## Tipos

La tensión arterial tiene dos componentes:

- **Tensión sistólica:** Es el número más alto. Representa la tensión que genera el corazón cuando bombea la sangre al resto del cuerpo.
- **Tensión diastólica:** Es el número más bajo. Se refiere a la presión en los vasos sanguíneos entre los latidos del corazón.

La tensión arterial **se mide en milímetros de mercurio (mmHg)**. La tensión arterial alta (HTA) se diagnostica cuando uno de estos números o ambos son altos. Esta enfermedad se conoce también como hipertensión.

La tensión arterial alta se clasifica como:

- Normal: menos de 120/80 mmHg
- Prehipertensión: 120/80 a 139/89 mmHg
- Estadio 1 de hipertensión: 140/90 a 159/99 mmHg
- Estadio 2 de hipertensión: 160/109 a 179/109 mmHg
- Estadio 3 de hipertensión: mayor de 179/109 mmHg

## Diagnóstico

La **primera línea de combate** de la hipertensión son los **equipos de atención primaria**, tanto los médicos, como las

## Causas no modificables

### Factores genéticos:

La predisposición a desarrollar hipertensión arterial está vinculada a que un familiar de primer grado tenga esta patología. Aunque se desconoce el mecanismo exacto, la evidencia científica ha demostrado que cuando una persona tiene un progenitor (o ambos) hipertensos, las posibilidades de desarrollar hipertensión son el doble que las de otras personas con ambos padres sin problemas de hipertensión.

### Sexo:

Los hombres tienen más predisposición a desarrollar hipertensión arterial que las mujeres hasta que éstas llegan a la edad de la **menopausia**. A partir de esta etapa la frecuencia en ambos sexos se iguala. Esto se debe a que la naturaleza ha dotado a la mujer con unas hormonas que la protegen mientras está en la edad fértil (los estrógenos) y por ello tienen menos riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, las mujeres jóvenes que toman píldoras anticonceptivas tienen más riesgo de desarrollar una patología cardíaca.

### Edad y raza:

La edad es otro factor que influye sobre las cifras de presión arterial, de manera que tanto la presión arterial sistólica o máxima como la diastólica o mínima aumentan con los años y lógicamente se encuentra un mayor número de hipertensos a medida que aumenta la edad.

En cuanto a la raza, los individuos de raza negra tienen el doble de posibilidades de desarrollar hipertensión que los de raza blanca, además de tener un peor pronóstico.

## Causas modificables

### Sobrepeso y obesidad:

Uso de Cookies: Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar nuestros servicios y mostrarle publicidad relacionada con sus preferencias mediante el análisis de sus hábitos de navegación. Si continúa navegando, consideramos que acepta su uso. Puede obtener más información, o bien conocer cómo cambiar la configuración, en nuestra [Política de cookies](#)

Los individuos con sobrepeso están más expuestos a tener más alta la presión arterial que un individuo con peso normal.

## Newsletter

Debes estar logado para poder unirse a esta newsletter,  
[Iniciar sesión](#) / [Registrarse](#)

Unirme ahora

## Enfermedades relacionadas

- Aneurisma
- Angina de pecho
- Arritmias
- Hipotensión
- Infarto de miocardio

[Ver todas las enfermedades](#)

ANEXO (5)

D. Weschenfelder Magrini, J. Gue Martini. Hipertensión arterial: principales factores de riesgo modificables en la estrategia salud de la familia. *Enfermería Global* 2012. Vol.11 (2):348-350. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1695-61412012000200022&script=sci\\_arttext](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1695-61412012000200022&script=sci_arttext) (5)

Inicio > Enfermería Global > 2012, 11 (2) English

**Hipertensión arterial: principales factores de riesgo modificables en la estrategia salud de la familia**  
D. Weschenfelder Magrini ; J. Gue Martini ;  
Enfermería Global 2012, 11 (2)

Comparte la página de este artículo: Me gusta 0 Tweet 0 G+1 0

Enfermería Global  
E-ISSN: 1695-6141  
eglobal@um.es  
Universidad de Murcia  
España

Weschenfelder Magrini, D.; Gue Martini, J.  
Hipertensión arterial: principales factores de riesgo modificables en la estrategia salud de la familia  
Enfermería Global, vol. 11, núm. 2, abril, 2012, pp. 344-353  
Universidad de Murcia  
Murcia, España

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=365834786022>

Descargar PDF  
Pantalla completa  
¿Cómo citar?  
Exportar cita

ES 22:13

Comparte la página de este artículo: Me gusta 0 | Tweet 0 | G+ 0

**Sedentarismo**

En cuanto al sedentarismo, Ávila et al (2010) refieren que la actividad física reduce la incidencia de HAS en individuos pre hipertensos además de reducir la mortalidad y los riesgos de desarrollar enfermedades cardiovasculares.<sup>9</sup>

Las actividades físicas reducen la mortalidad por problemas cardiovasculares, independientemente de la presión arterial y de otros factores de riesgo, existiendo fuertes evidencias de que la actividad física disminuye la presión sanguínea, prediciendo un envejecimiento saludable. Costa et al (2009)<sup>14</sup>

**Ingestión de alcohol**

Para Ávila et al (2010) la ingestión prolongada de alcohol puede, además de aumentar la presión sanguínea, aumentar la mortalidad cardiovascular en general.<sup>9</sup>

**Tabaquismo**

Costa et al (2009) refiere que el tabaquismo es la mayor causa de mortalidad por problemas cardiovasculares del mundo, aunque el cese del hábito de fumar no disminuya los niveles de presión arterial, el abandono es la medida más efectiva para la reducción de los riesgos de problemas cardiovasculares.<sup>14</sup>

**Hábitos alimentarios**

Jardim (2007) y Ávila et al (2010) relatan que el perfil de la población brasileña cambió en relación a los hábitos alimentarios y de vida, pues esta se expone de forma cada vez más intensa a los riesgos cardiovasculares. El cambio en las cantidades de alimentos ingeridos y la composición de la dieta, sumada a la baja frecuencia de la actividad física, provocó alteraciones significativas en el peso corporal y en la distribución de la obesidad.

Descargar PDF

Pantalla completa

¿Cómo citar?

Exportar cita

Imprimir

Resumen

## Urkund Analysis Result

**Analysed Document:** KAREN MARIN.docx (D16646185)  
**Submitted:** 2015-12-09 17:28:00  
**Submitted By:** kgarcia@utmachala.edu.ec  
**Significance:** 9 %

### Sources included in the report:

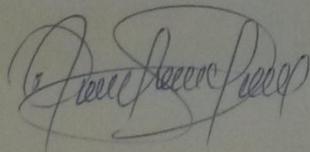
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/4070>  
<http://www.index-f.com/para/n19/088o.php>  
[http://www.researchgate.net/publication/262505563\\_Hipertensin\\_arterial\\_principales\\_factores\\_de\\_riesgo\\_modificables\\_en\\_la\\_estategia\\_salud\\_de\\_la\\_familia](http://www.researchgate.net/publication/262505563_Hipertensin_arterial_principales_factores_de_riesgo_modificables_en_la_estategia_salud_de_la_familia)  
<http://revistas.um.es/eglobal/article/view/133641/133621>  
[http://www.researchgate.net/publication/237026004\\_La\\_hipertensin\\_en\\_Latinoamri](http://www.researchgate.net/publication/237026004_La_hipertensin_en_Latinoamri)  
[http://www.researchgate.net/publication/237026004\\_La\\_hipertensin\\_en\\_Latinoamri.\(2\)](http://www.researchgate.net/publication/237026004_La_hipertensin_en_Latinoamri.(2))

### Instances where selected sources appear:

12

*lic: Elida Reyes Rueda.*

*C.e: 0705085835*



URKUND

Document: [KAREN MARIN.docx](#) (D16646185)

Submitted: 2015-12-09 11:28 (-05:00)

Submitted by: Kgarcia (kgarcia@utmachala.edu.ec)

Receiver: kgarcia.utmach@analysis.orkund.com

Message: TITULACION KAREN MARIN [Show full message](#)

9% of this approx. 4 pages long document consists of text present in 6 sources.

List of sources

Rank	Path/File name
>	<a href="#">KAREN MARIN.docx</a>
	<a href="#">FACTORES PREDISPONENTES QUE ESTARIAN INCIDIENDO E...</a>

Alternative sources

- [KAREN MARIN.docx](#)
- [http://www.researchgate.net/publication/237026004\\_La\\_hi...](http://www.researchgate.net/publication/237026004_La_hi...)

0 Warnings | Reset | Export | Share

99% Active | Urkund's archive: UNIVERSIDAD TECNICA DE MACHALA / KAREN MA... 99%

UNIVERSIDAD TECNICA DE MACHALA Calidad, Pertinencia, Calidez UNIDAD ACADEMICA CIENCIAS QUIMICAS Y DE LA SALUD CARRERA DE ENFERMERIA TRABAJO DE TITULACION PREVIO A LA OBTENCION DE TITULO DE LICENCIADA EN ENFERMERIA TITULO: FACTORES PREDISPONENTES QUE ESTARIAN INCIDIENDO EN EL DESARROLLO DE LA HIPERTENSION ARTERIAL, EN LA SOCIEDAD ACTUAL. AUTORA: KAREN YAMILA MARIN HERRERA MACHALA- EL ORO- ECUADOR 2015 DEDICATORIA Primeramente se lo dedico adió por haberme permitido llegara hasta esta instancia y por darme salud. A mis padres que fueron mi soporte fundamental para poder cumplido mis objetivos propuesto también a mis hermanas que siempre estuvieron ahí apoyándome sobre todas las cosas y a mis bellos sobrinitos que los quiero mucho. AUTORA RESUMEN La hipertensión arterial es el aumento

continuo del volumen de las cifras de la presión sanguínea entre las paredes de las arterias. Mediante este incremento se han desarrollado lo que son las enfermedades cardiovasculares ya que es

la principal causa de mortalidad en la mayoría de los países latinoamericanos. Según en el año 2000 calculaban a nivel mundial que unos 1000 millones de personas con hipertension arterial, cierta parte de ellos se encuentran en los países

UNIVERSIDAD TECNICA DE MACHALA Calidad, Pertinencia, Calidez UNIDAD ACADEMICA CIENCIAS QUIMICAS Y DE LA SALUD CARRERA DE ENFERMERIA TRABAJO DE TITULACION PREVIO A LA OBTENCION DE TITULO DE LICENCIADA EN ENFERMERIA TITULO: FACTORES PREDISPONENTES QUE ESTARIAN INCIDIENDO EN EL DESARROLLO DE LA HIPERTENSION ARTERIAL, EN LA SOCIEDAD ACTUAL. AUTORA: KAREN YAMILA MARIN HERRERA MACHALA- EL ORO- ECUADOR 2015 DEDICATORIA Primeramente se lo dedico adió por haberme permitido llegara hasta esta instancia y por darme salud. A mis padres que fueron mi soporte fundamental para poder cumplido mis objetivos propuesto también a mis hermanas que siempre estuvieron ahí apoyándome sobre todas las cosas y a mis bellos sobrinitos que los quiero mucho. AUTORA RESUMEN La hipertensión arterial es el aumento

continuo del volumen de las cifras de la presión sanguínea entre las paredes de las arterias. Mediante este incremento se han desarrollado lo que son las enfermedades cardiovasculares ya que es

la principal causa de mortalidad en la mayoría de los países latinoamericanos. Según en el año 2000 calculaban a nivel mundial que unos 1000 millones de personas con hipertension arterial, cierta parte de ellos se encuentran en los países

Urkund Report - KA....pdf | katherine ruiz arreg....docx | erika-trabajo-de-tit....docx | [Mostrar todas las descargas...](#)

15:10 09/12/2015