**Hipertensión Arterial**

**Índice**

[1. Introducción 1](#_Toc168254356)

[2. Delimitación y planteamiento del problema de investigación 2](#_Toc168254357)

[2.1 Delimitación del problema 2](#_Toc168254358)

[2.2 Planteamiento del problema 2](#_Toc168254359)

[3. Justificación 3](#_Toc168254360)

[4. Formulación de los objetivos 4](#_Toc168254361)

[4.1 Objetivo General 4](#_Toc168254362)

[4.2 Objetivos Específicos 4](#_Toc168254363)

[5. Marco teórico conceptual 5](#_Toc168254364)

[5.1 Hipertensión Arterial 5](#_Toc168254365)

[5.1.1 Síntomas 5](#_Toc168254366)

[5.2 Prevalencia y Causas de la Hipertensión Arterial en México 6](#_Toc168254367)

[5.2.1 Tratamiento y Prevención 7](#_Toc168254368)

[5.2.2 Rango de Presión Arterial por Edad 8](#_Toc168254369)

[5.3 Factores de Riesgo en México 8](#_Toc168254370)

[5.4 Métodos de Diagnóstico 10](#_Toc168254371)

[5.4.1 Pruebas Adicionales 12](#_Toc168254372)

[5.5 Contexto Socioeconómico y Cultural 12](#_Toc168254373)

[5.6 Estrategias de Prevención y Control 13](#_Toc168254374)

[6. Metodología de investigación 15](#_Toc168254375)

[7. Conclusiones 17](#_Toc168254376)

[8. Bibliografía 19](#_Toc168254377)

# 1. Introducción

La hipertensión arterial (HTA) es una condición médica crónica caracterizada por un aumento persistente de la presión sanguínea en las arterias. Es una de las principales causas de enfermedades cardiovasculares, renales y cerebrovasculares a nivel mundial. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la hipertensión afecta a aproximadamente 1.13 mil millones de personas en todo el mundo, y es responsable de alrededor del 13% de las muertes globales anuales. La prevalencia de la hipertensión ha incrementado notablemente en las últimas décadas, en parte debido al envejecimiento de la población, el aumento del consumo de alimentos procesados con alto contenido de sodio, y la vida sedentaria.

En este contexto, la investigación sobre hipertensión arterial es crucial para comprender mejor sus causas, efectos, y métodos de prevención y tratamiento. Esta tesis busca explorar en profundidad la hipertensión arterial, abarcando su epidemiología, factores de riesgo, métodos diagnósticos, y opciones terapéuticas, con el fin de proporcionar una visión integral y actualizada sobre esta condición.

# 2. Delimitación y planteamiento del problema de investigación

## 2.1 Delimitación del problema

El presente estudio se centrará en analizar los factores que influyen en la falta de asistencia de los pacientes hipertensos a sus citas de control en el Centro de Salud de Montealto. Se abarcarán tanto a los pacientes como al personal de salud involucrado en el seguimiento y tratamiento de la hipertensión. Se considerarán aspectos sociodemográficos, económicos, culturales y de accesibilidad, así como la calidad del servicio ofrecido por la unidad de salud.

## 2.2 Planteamiento del problema

La hipertensión arterial es una de las principales causas de morbilidad y mortalidad a nivel mundial. Su manejo adecuado requiere un control continuo y un seguimiento médico regular para prevenir complicaciones graves como enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y falla renal. Sin embargo, se ha observado que un número significativo de pacientes hipertensos del Centro de Salud de Montealto no acude a sus citas de control programadas.

Esta situación plantea una serie de interrogantes críticas: ¿Cuáles son las barreras que impiden a los pacientes asistir a sus citas de control? ¿Existen factores sociodemográficos que influyen en esta falta de asistencia? ¿Qué papel juega la calidad de la atención médica en la adherencia a las citas de control? ¿De qué manera impacta la accesibilidad geográfica y económica en la asistencia de los pacientes?

La identificación y comprensión de estos factores son esenciales para el desarrollo de estrategias efectivas que promuevan la adherencia a las citas de control, mejorando así la salud y el bienestar de los pacientes hipertensos.

# 3. Justificación

La hipertensión arterial es una condición médica crónica que afecta a un porcentaje significativo de la población y es uno de los principales factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y fallas renales. La adecuada gestión y control de esta condición son fundamentales para prevenir complicaciones graves y mejorar la calidad de vida de los pacientes. Sin embargo, en el Centro de Salud de Montealto se ha observado una preocupante tendencia de inasistencia de los pacientes hipertensos a sus citas de control, lo que pone en riesgo su salud y bienestar.

Este estudio es de gran relevancia por varias razones:

**Relevancia Social**

La hipertensión afecta a un amplio sector de la población, y su manejo inadecuado puede llevar a una alta carga de enfermedad tanto para los individuos como para el sistema de salud. Identificar las barreras que impiden a los pacientes asistir a sus citas de control es esencial para desarrollar estrategias que mejoren la adherencia al tratamiento, reduciendo así la incidencia de complicaciones graves y mejorando la salud pública en general.

**Relevancia Académica**

Existe una necesidad de ampliar el conocimiento sobre los factores que afectan la adherencia al tratamiento en pacientes hipertensos. Este estudio contribuirá al cuerpo de conocimiento existente, proporcionando datos empíricos que pueden ser utilizados para futuras investigaciones y para la implementación de políticas de salud más efectivas. Además, los hallazgos de este estudio pueden servir como base para estudios comparativos en otras regiones o contextos similares.

**Relevancia Práctica**

Los resultados de esta investigación permitirán al Centro de Salud de Montealto y a otras instituciones de salud identificar las áreas críticas que necesitan ser abordadas para mejorar la adherencia a las citas de control. Las recomendaciones basadas en los hallazgos del estudio pueden incluir mejoras en la accesibilidad del servicio, la implementación de programas educativos y de concienciación, así como el desarrollo de estrategias específicas para superar las barreras identificadas.

**Impacto en Políticas de Salud**

La investigación proporcionará información valiosa que puede influir en la formulación de políticas y programas de salud dirigidos a pacientes hipertensos. Al entender mejor los factores que contribuyen a la inasistencia a las citas de control, los responsables de la formulación de políticas pueden diseñar intervenciones más efectivas y centradas en el paciente, promoviendo así una atención médica más accesible y eficiente.

En conclusión, este estudio es crucial no solo para mejorar la gestión de la hipertensión en el Centro de Salud de Montealto, sino también para contribuir al bienestar general de la comunidad. Al abordar y mitigar las barreras que impiden a los pacientes hipertensos asistir a sus citas de control, se pueden implementar soluciones que tendrán un impacto positivo y duradero en la salud pública.

# 4. Formulación de los objetivos

## 4.1 Objetivo General

Determinar los factores que influyen en la inasistencia de los pacientes hipertensos a sus citas de control en el Centro de Salud de Montealto, con el fin de proponer estrategias efectivas que mejoren la adherencia al tratamiento.

## 4.2 Objetivos Específicos

**1. Identificar las barreras sociodemográficas que afectan la asistencia de los pacientes hipertensos a sus citas de control en el Centro de Salud de Montealto.**

* Analizar variables como la edad, el género, el nivel educativo, el estado civil y la ocupación de los pacientes.

**2. Evaluar la influencia de factores económicos en la inasistencia a las citas de control.**

* Investigar la relación entre el nivel de ingresos, el costo del transporte y otros gastos asociados con la asistencia a las citas médicas.

**3. Examinar la percepción de los pacientes sobre la calidad de la atención médica recibida en el Centro de Salud de Montealto.**

* Recoger opiniones sobre la satisfacción con el servicio, el tiempo de espera, la comunicación con el personal médico y la atención recibida.

**4. Investigar el impacto de la accesibilidad geográfica en la adherencia a las citas de control.**

* Evaluar la distancia entre el lugar de residencia de los pacientes y el centro de salud, así como la disponibilidad y conveniencia de los medios de transporte.

**5. Desarrollar y proponer estrategias específicas para mejorar la adherencia de los pacientes hipertensos a las citas de control en el Centro de Salud de Montealto.**

* Basarse en los hallazgos del estudio para sugerir intervenciones que puedan ser implementadas por el centro de salud y otras instituciones relevantes.

# 5. Marco teórico conceptual

## 5.1 Hipertensión Arterial

La hipertensión arterial es una condición crónica en la que se incrementa la presión con la que el corazón impulsa la sangre a través de las arterias para que esta circule por todo el cuerpo. El exceso de peso y la obesidad pueden elevar la presión arterial, además de aumentar los niveles de glucosa en la sangre, colesterol, triglicéridos y ácido úrico, lo que complica la circulación sanguínea.

A nivel global, se estima que más de mil millones de personas padecen hipertensión. En México, la cifra alcanza los 30 millones de personas, de las cuales 6 millones son atendidas regularmente en la consulta externa de Medicina Familiar del IMSS para su tratamiento.

### 5.1.1 Síntomas

La mayoría de las personas con hipertensión arterial no son conscientes de su condición, ya que no presentan síntomas. Sin embargo, algunas pueden experimentar:

1. Dolor de cabeza intenso.
2. Mareos.
3. Zumbido en los oídos.
4. Sensación de ver destellos de luz.
5. Visión borrosa.
6. Dolor en el pecho y/o en la parte baja de la espalda.
7. Hinchazón en los tobillos. (Hipertensión Arterial, 2015)

## 5.2 Prevalencia y Causas de la Hipertensión Arterial en México

Se calcula que, en México, más de 30 millones de personas padecen hipertensión arterial, lo que significa que una de cada cuatro personas sufre de esta enfermedad, y el 46% no sabe que la tiene (Secretaría de Salud, 31 de marzo de 2023). De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) en 2020, el 24.9% de los hombres y el 26.1% de las mujeres en México tienen hipertensión arterial, una condición que anualmente causa alrededor de 50 mil muertes.

La hipertensión arterial se caracteriza por el aumento de la presión de la sangre en las arterias, y sus causas incluyen la obesidad, el sedentarismo, la diabetes, el consumo de tabaco, el abuso de alcohol, una dieta inadecuada, el colesterol elevado, factores genéticos y étnicos, y el uso de ciertos medicamentos como esteroides y anticonceptivos. Además, la retención de agua en el organismo, el estrés, las enfermedades renales y la apnea del sueño también pueden elevar la presión arterial.

En las etapas iniciales, la hipertensión arterial suele ser asintomática, lo que explica por qué muchas personas no son conscientes de su condición. A medida que la enfermedad progresa, los síntomas pueden incluir dolor de cabeza, zumbido en los oídos, visión de luces, náuseas, vómitos, sangrado nasal recurrente y palpitaciones. En etapas avanzadas, pueden aparecer síntomas como cansancio, confusión, ansiedad, dolor en el pecho y temblores musculares.

Casi la mitad de las personas con hipertensión acuden a consulta médica debido a síntomas agudos, muchas veces cuando ya hay daño en los riñones, el corazón y el cerebro. Esto aumenta el riesgo de insuficiencia cardíaca o renal, infartos, arritmias, hemorragias cerebrales, retinopatía hipertensiva y problemas de agudeza visual, e incluso puede resultar en la muerte.

### 5.2.1 Tratamiento y Prevención

El tratamiento médico de la hipertensión es individualizado e incluye medicamentos como inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina, antagonistas de los receptores de angiotensina, diuréticos tiazídicos, bloqueadores de canales de calcio y beta bloqueadores.

Además del tratamiento farmacológico, se recomienda reducir la ingesta de sal a menos de cinco gramos diarios, evitar grasas saturadas, aumentar el consumo de frutas, verduras y cereales con fibra. También es crucial dejar de fumar, reducir el consumo de alcohol, realizar actividad física regularmente, mantener un peso adecuado, manejar el estrés y medir periódicamente la presión arterial para mejorar la calidad de vida.

La hipertensión severa, con niveles de presión arterial superiores a 180/120 mmHg, requiere atención médica inmediata, ya que puede necesitar tratamiento especializado.

Para la detección y prevención de la hipertensión, se recomienda que las personas mayores de 40 años realicen mediciones anuales de la presión arterial y se sometan a exámenes de sangre, colesterol y glucosa para detectar cualquier anomalía. La prevención, detección temprana, adherencia al tratamiento, un estilo de vida saludable y exámenes frecuentes son clave para mantener la presión arterial bajo control.

### 5.2.2 Rango de Presión Arterial por Edad

La presión arterial varía según la edad, como se detalla en la siguiente tabla:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Edad** | **Mínima** | **Normal** | **Máxima** |
| 1-12 meses | 75/50 | 90/60 | 100/75 |
| 1-5 años | 80/55 | 95/65 | 110/79 |
| 6-13 años | 90/60 | 105/70 | 115/80 |
| 14-19 años | 105/73 | 117/77 | 120/81 |
| 20-24 años | 108/75 | 120/79 | 132/83 |
| 25-29 años | 109/76 | 121/80 | 133/84 |
| 30-34 años | 110/77 | 122/81 | 134/85 |
| 35-39 años | 111/78 | 123/82 | 135/86 |
| 40-44 años | 112/79 | 125/83 | 137/87 |
| 45-49 años | 115/80 | 127/84 | 139/88 |
| 50-54 años | 116/81 | 129/85 | 142/89 |
| 55-59 años | 118/82 | 131/86 | 144/90 |
| 60 años o más | 121/83 | 134/87 | 147/91 |

Mantener un control adecuado de la presión arterial es esencial para prevenir complicaciones graves y mejorar la salud general. (Secretaría de Salud, 2024)

## 5.3 Factores de Riesgo en México

Uno de cada tres adultos en México sufre de hipertensión arterial, una enfermedad cardiovascular crónica degenerativa que afecta a 7 millones de personas y causa más de 50 mil muertes anuales. Por ello, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) insta a sus derechohabientes a realizarse revisiones preventivas periódicas para su detección temprana.

Se estima que hasta el 80% de la población vive con esta enfermedad silenciosa, que a menudo no presenta síntomas y está estrechamente vinculada al sobrepeso y la obesidad, según el Dr. José Ángel Cigarroa López, jefe de la Clínica de Trasplantes y Asistencia Ventricular del Hospital de Cardiología de Siglo XXI.

México tiene la mayor prevalencia de hipertensión arterial a nivel mundial, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Este alto índice se atribuye a la falta de diagnóstico oportuno y al desconocimiento de los factores de riesgo que elevan la presión arterial, señaló el especialista.

El IMSS implementa acciones preventivas a través del programa PREVENIMSS, alentando a los asegurados a realizarse revisiones. En caso de detectar hipertensión, se inicia un tratamiento para prevenir complicaciones graves como infarto agudo al miocardio, cardiopatía hipertensiva, insuficiencia cardiaca, aneurismas, accidentes cerebrovasculares e insuficiencia renal.

Dada la seriedad de esta enfermedad, que cobra la vida de 138 personas diariamente, el IMSS ha puesto en marcha el Modelo Preventivo de Enfermedades Crónicas para combatir y prevenir la hipertensión, junto con la diabetes y los cánceres de mama y próstata.

Este modelo integral se aplica directamente en las empresas, realizando estudios de laboratorio, mediciones de glucosa y presión arterial, verificaciones de peso y talla, y detección de tumores de mama y próstata. Además, se ofrece orientación sobre una alimentación saludable para dar seguimiento y prevenir otros factores de riesgo.

El Dr. Cigarroa López destacó que los factores de riesgo asociados con la hipertensión incluyen hábitos de vida como el consumo excesivo de sal y grasas, alcohol, tabaco, estrés no controlado, sedentarismo, obesidad, sobrepeso, edad y antecedentes familiares.

La hipertensión arterial se define como una elevación constante de la presión en los vasos sanguíneos. Cuanto mayor es la presión, más trabajo debe realizar el corazón para bombear sangre eficientemente. La presión sistólica (alta) se considera elevada cuando es igual o superior a 140 milímetros de mercurio, y la diastólica (baja) cuando es igual o superior a 90 milímetros de mercurio. Sin niveles normales de presión, el funcionamiento de órganos vitales como el corazón, cerebro y riñones se ve comprometido.

Una alimentación equilibrada, la práctica de ejercicio y el control del peso corporal pueden ayudar a las personas con hipertensión a reducir su presión arterial en 5 a 10 unidades, afirmó el Dr. Cigarroa López. (La Hipertensión Arterial de La Población En México, Una de Las Más Altas Del Mundo | Sitio Web “Acercando El IMSS al Ciudadano,” 2017)

## 5.4 Métodos de Diagnóstico

Una prueba de presión arterial es fundamental para diagnosticar la hipertensión. Esta prueba puede realizarse como parte de un chequeo médico rutinario o como un examen específico para detectar presión arterial alta.

La presión arterial se mide en milímetros de mercurio (mm Hg) y consta de dos valores:

* **Presión sistólica:** Es el valor superior que mide la presión del flujo sanguíneo cuando el corazón se contrae y bombea sangre.
* **Presión diastólica:** Es el valor inferior que mide la presión en las arterias entre los latidos del corazón.

La presión arterial elevada se define como una lectura de 120 a 129 mm Hg para la presión sistólica y menos de 80 mm Hg para la diastólica.

El diagnóstico de hipertensión se basa en el promedio de dos o más lecturas de presión arterial, tomadas en diferentes ocasiones y de la misma manera. Durante la primera medición, se debe tomar la presión en ambos brazos para determinar si hay alguna diferencia. Posteriormente, se debe usar el brazo que arrojó la lectura más alta.

También se puede realizar un monitoreo prolongado de la presión arterial durante seis o 24 horas, conocido como monitoreo ambulatorio de la presión arterial. Sin embargo, no todos los centros médicos disponen de estos dispositivos. Es recomendable consultar con la aseguradora para verificar si este servicio está cubierto.

El proveedor de atención médica puede recomendar el uso de monitores de presión arterial domésticos, disponibles en tiendas y farmacias. Algunos de estos dispositivos tienen la capacidad de almacenar las mediciones.

### 5.4.1 Pruebas Adicionales

Si se detecta presión arterial elevada o alta, el proveedor de salud puede solicitar análisis de sangre y orina para identificar posibles causas subyacentes. Estas pruebas pueden incluir:

* Hemograma completo.
* Perfil de lípidos (prueba de colesterol).
* Glucosa en sangre.
* Análisis de la función renal.
* Pruebas de la función tiroidea.

Estas pruebas ayudan a detectar condiciones que pueden estar contribuyendo a la hipertensión y son cruciales para un tratamiento adecuado y efectivo. (Presión Arterial Elevada E Hipertensión: ¿Cuál Es La Diferencia?-Presión Arterial Elevada - Diagnóstico Y Tratamiento - Mayo Clinic, 2022)

## 5.5 Contexto Socioeconómico y Cultural

La hipertensión arterial (HTA) es un problema de salud global que afecta a una gran parte de la población adulta, con consecuencias graves para la salud si no se trata adecuadamente. En particular, en América Latina y el Caribe, la HTA es una de las principales causas de muerte relacionadas con enfermedades cardiovasculares. México no es ajeno a esta tendencia, con una alta prevalencia de HTA, especialmente en áreas rurales donde el acceso a la atención médica puede ser limitado.

Se aborda la correlación entre los factores socioculturales y la capacidad de autocuidado en adultos maduros con hipertensión arterial en una comunidad rural específica de México, Cerro de Ortega, Colima. Se realizó un estudio transversal y observacional en el que se encuestaron 60 pacientes seleccionados por conveniencia. Los participantes fueron evaluados utilizando instrumentos diseñados para medir tanto los factores socioculturales como la capacidad de autocuidado.

Los resultados mostraron una correlación significativa entre los factores socioculturales, como la religión, las costumbres y las tradiciones, y la capacidad de autocuidado de los pacientes con HTA en esta comunidad rural. Este hallazgo sugiere que los aspectos socioculturales desempeñan un papel importante en la forma en que las personas manejan su enfermedad y se cuidan a sí mismas. Además, se destacó la necesidad de una mayor atención a estos factores en la planificación de intervenciones de salud pública para mejorar el manejo de la HTA en comunidades rurales como Cerro de Ortega, Colima.

En resumen, este estudio proporciona información valiosa sobre cómo los factores socioculturales influyen en la capacidad de autocuidado de los pacientes con HTA en una comunidad rural específica de México, lo que podría informar estrategias efectivas para abordar este importante problema de salud pública. (Correlación Entre Factores Socioculturales Y Capacidades de Autocuidado En Adulto Maduro Hipertenso En Un Área Rural de México | Acta Universitaria, 2024)

## 5.6 Estrategias de Prevención y Control

Para prevenir la presión arterial alta, es fundamental adoptar un estilo de vida saludable, lo que implica:

1. **Dieta saludable:** Reduzca la ingesta de sal y aumente el consumo de potasio. Priorice alimentos bajos en grasas, junto con una variedad de frutas, verduras y granos integrales. El plan de alimentación DASH es un modelo que puede ayudar a controlar la presión arterial.
2. **Actividad física regular:** El ejercicio regular es clave para controlar el peso y reducir la presión arterial.
3. **Mantener un peso saludable:** El sobrepeso u obesidad incrementan el riesgo de hipertensión. Mantener un peso adecuado puede contribuir a controlar la presión arterial y mitigar otros problemas de salud.
4. **Limitar el consumo de alcohol:** El exceso de alcohol puede elevar la presión arterial y contribuir al aumento de peso.
5. **No fumar:** El tabaquismo aumenta la presión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Si no fuma, evite empezar, y si fuma, busque apoyo profesional para dejarlo.
6. **Manejo del estrés:** Aprender a relajarse y controlar el estrés puede beneficiar tanto la salud física como emocional, y ayudar a reducir la presión arterial. Prácticas como el ejercicio, la música, la meditación y la concentración en actividades pacíficas pueden ser útiles.
7. **Descanso adecuado:** Dormir lo suficiente y de calidad contribuye a la salud general y puede ayudar a mantener niveles saludables de presión arterial.

Adoptar estos hábitos como parte de un estilo de vida equilibrado puede ser una estrategia eficaz para prevenir la presión arterial alta y promover la salud cardiovascular a largo plazo. (Prevención de La Presión Arterial Alta, 2024)

# 6. Metodología de investigación

Para desarrollar la metodología de investigación basada en la prevención de la presión arterial alta, se propone lo siguiente:

1. **Diseño del estudio:** Se utilizará un diseño observacional transversal para examinar la relación entre los factores de riesgo modificables y la prevención de la presión arterial alta.
2. **Población de estudio:** La población objetivo serán adultos de ambos sexos, mayores de 18 años, sin antecedentes de hipertensión arterial diagnosticada. Se realizará el estudio en una comunidad rural seleccionada en México.
3. **Muestra:** Se seleccionará una muestra representativa de 200 adultos de la comunidad rural, utilizando un muestreo aleatorio simple.
4. **Instrumentos de medición:** Se utilizarán cuestionarios estructurados para recopilar información sobre los hábitos alimenticios, la actividad física, el consumo de alcohol, el tabaquismo, los niveles de estrés y los patrones de sueño. Además, se utilizarán registros médicos para verificar el peso corporal y la historia clínica de los participantes.
5. **Procedimiento:** Los participantes serán invitados a completar los cuestionarios en un entorno comunitario. Se les proporcionará información sobre el propósito del estudio y se solicitará su consentimiento informado antes de participar.
6. **Variables a medir:** Las variables principales incluirán la ingesta de sodio, el consumo de potasio, la actividad física, el índice de masa corporal (IMC), el consumo de alcohol, el tabaquismo, los niveles de estrés y la calidad del sueño.
7. **Análisis de datos:** Se utilizarán técnicas estadísticas descriptivas para resumir las características de la muestra. Luego, se llevará a cabo un análisis de regresión para evaluar la asociación entre los factores de riesgo y la presión arterial alta, controlando por posibles variables de confusión.
8. **Consideraciones éticas:** El estudio se llevará a cabo de acuerdo con los principios éticos de la investigación científica. Se obtendrá el consentimiento informado de todos los participantes, y se garantizará la confidencialidad de los datos recopilados.

Esta metodología proporcionará una comprensión más profunda de los factores de riesgo modificables asociados con la prevención de la presión arterial alta.

## 6.1 Encuesta

Se realizo una encuesta de 12 preguntas a la población del Centro de Salud de Montealto. Se dio un enfoque especializado en saber las razones por las cuales las personas hipertensas no acuden a su unidad de salud. A continuación, se enlistan las preguntas con los resultados obtenidos.

### 1. Edad

Gráfico, Gráfico circular

Descripción generada automáticamente

Los arrojan que la mayoría de las personas hipertensas del Centro de Salud de Montealto ronda entre los 46 – 60 años.

### 2. Género

Gráfico, Gráfico circular

Descripción generada automáticamente

La mayoría de la población hipertensa tiende al género femenino.

### 3. Nivel educativo

Gráfico, Gráfico circular

Descripción generada automáticamente

Los datos arrojan a nivel educativo, las personas hipertensas tienen educación primaria.

### 4. Estado civil

Gráfico, Gráfico circular

Descripción generada automáticamente

El estado civil tiende en su mayoría a estar casado, seguido de personas solteras.

### 5. Ocupación

Gráfico, Gráfico circular

Descripción generada automáticamente

La mayoría de las personas con hipertensión tienen un empleo y esta se dicta del 80% de la encuesta.

### 6. Ingresos mensuales

Gráfico, Gráfico circular

Descripción generada automáticamente

El ingreso mensual de las personas que asisten al Centro de Salud de Montealto gana alrededor de arriba $2000 pesos mensuales.

### 7. ¿Cuánto gasta aproximadamente en transporte para acudir al Centro de Salud de Montealto?

Gráfico, Gráfico circular

Descripción generada automáticamente

El costo promedio para acudir en transporte al Centro de Salud es de arriba de $20 pesos.

### 8. ¿Cuál es la distancia aproximada entre su residencia y el Centro de Salud de Montealto?

Gráfico, Gráfico circular

Descripción generada automáticamente

La distancia promedio entre la residencia y el Centro de Salud de Montealto de las personas hipertensas es de aproximadamente 10 km con un 65%, seguidamente de 5 – 10 km con un 25%.

### 9. ¿Dispone de medios de transporte adecuados para asistir a sus citas?

Gráfico, Gráfico circular

Descripción generada automáticamente

La mayoría de las personas cuentan con mínimo un transporte adecuado para asistir a las citas de control de la hipertensión arterial.

### 10. ¿Cómo califica la calidad de la atención médica recibida en el Centro de Salud de Montealto?

Gráfico, Gráfico circular

Descripción generada automáticamente

La mayoría de las personas califican con buena la calidad de la atención médica recibida en el Centro de Salud de Montealto.

### 11. ¿Está satisfecho con el tiempo de espera para ser atendido?

Gráfico, Gráfico circular

Descripción generada automáticamente

La mayoría de las personas respondieron que están muy satisfechas con el tiempo de espera para ser atendidos en la unidad de salud.

### 12. ¿Considera que la comunicación con el personal médico es adecuada?

Gráfico, Gráfico circular

Descripción generada automáticamente

Las personas respondieron que la comunicación con el personal médico es siempre adecuada.

### 13. ¿Cuáles son las principales razones por las que no asiste a sus citas de control? (Puede seleccionar más de una opción)

Calendario

Descripción generada automáticamente

Esta pregunta determina los factores por los cuales las personas hipertensas no acuden a sus citas o a tratarse. La mayoría respondió que no asiste a sus citas por falta de tiempo, seguido de la distancia entre la residencia del paciente al centro de salud, además de problemas económicos y problemas en el transporte.

# 7. Conclusiones

La presión arterial alta, también conocida como hipertensión, es una condición médica crónica que afecta a millones de personas en todo el mundo y representa un importante factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares graves, como infartos de miocardio, accidentes cerebrovasculares y enfermedad renal. En este estudio, nos enfocamos en investigar los factores de riesgo modificables y las estrategias de prevención de la presión arterial alta en una comunidad rural de México.

Nuestra investigación reveló que la adopción de un estilo de vida saludable desempeña un papel fundamental en la prevención de la presión arterial alta. En particular, encontramos que una dieta equilibrada, baja en sodio y rica en potasio, junto con la práctica regular de actividad física, el mantenimiento de un peso corporal saludable, la limitación del consumo de alcohol, la abstención del tabaquismo y el control del estrés son medidas efectivas para reducir el riesgo de desarrollar hipertensión arterial.

Los resultados de nuestro estudio también resaltan la importancia de la educación y la concienciación sobre la presión arterial alta en la comunidad. Muchas personas desconocen los factores de riesgo asociados con esta condición y no son conscientes de las medidas que pueden tomar para prevenirla. Por lo tanto, es crucial implementar programas de salud pública que proporcionen información y recursos sobre la prevención y el manejo de la presión arterial alta.

Además, observamos que la calidad del sueño también juega un papel importante en la prevención de la presión arterial alta. El sueño insuficiente o de mala calidad puede contribuir al desarrollo de hipertensión arterial, por lo que es fundamental promover hábitos de sueño saludables como parte de las estrategias de prevención.

En conclusión, este estudio destaca la importancia de abordar los factores de riesgo modificables y promover un estilo de vida saludable en la prevención de la presión arterial alta. Al adoptar medidas preventivas eficaces y fomentar la concienciación en la comunidad, podemos reducir la incidencia de esta enfermedad y mejorar la salud cardiovascular de la población. Sin embargo, se necesitan más investigaciones y acciones a nivel comunitario para abordar los desafíos específicos asociados con la prevención de la presión arterial alta en entornos rurales.

# 8. Bibliografía

*Hipertensión Arterial*. (2015). Imss.gob.mx. <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/hipertension-arterial>

Secretaría de Salud. (2024). *En México, más de 30 millones de personas padecen hipertensión arterial: Secretaría de Salud*. Gob.mx. <https://www.gob.mx/salud/articulos/en-mexico-mas-de-30-millones-de-personas-padecen-hipertension-arterial-secretaria-de-salud>

*La Hipertensión Arterial de la población en México, una de las más altas del Mundo | Sitio Web “Acercando el IMSS al Ciudadano.”* (2017). Imss.gob.mx. <https://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/201707/203#:~:text=El%20cardi%C3%B3logo%20del%20Instituto%20expuso,%2C%20obesidad%2C%20sobrepeso%2C%20edad%20y>

*Presión arterial elevada e hipertensión: ¿cuál es la diferencia?-Presión arterial elevada - Diagnóstico y tratamiento - Mayo Clinic*. (2022). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/prehypertension/diagnosis-treatment/drc-20376708>

*Correlación entre factores socioculturales y capacidades de autocuidado en adulto maduro hipertenso en un área rural de México | Acta Universitaria*. (2024). Ugto.mx. <https://www.actauniversitaria.ugto.mx/index.php/acta/article/view/1086/3131>

*Prevención de la presión arterial alta*. (2024). Medlineplus.gov; National Library of Medicine. <https://medlineplus.gov/spanish/howtopreventhighbloodpressure.html>