

TECNOLÓGICO UNIVERSITARIO

VIDA NUEVA

SEDE MATRIZ



TÉCNICO SUPERIOR EN ENFERMERÍA

TEMA

ESTADO NUTRICIONAL EN ADULTOS MAYORES CON HIPERTENSIÓN ARTERIAL

EN EL HOGAR SAN FRANCISCO

PRESENTADO POR

ALMACHI CAJAMARCA HEIDY ESTEFANIA

ARTOS HINOJOSA JISSELA LIZBETH

TUTOR

OBST. MUÑOZ SANGOLUISA EDGAR FABRICIO

FECHA

SEPTIEMBRE 2023

QUITO – ECUADOR

Técnico Superior en Enfermería

Certificación del Tutor

En mi calidad de Tutor del Proyecto de Aplicación Práctica con el tema: “Estado Nutricional en adultos mayores con hipertensión arterial en el hogar San Francisco”, presentado por las ciudadanas Almachi Cajamarca Heidy Estefanía y Artos Hinojosa Jissela Lizbeth , para optar por el título de Técnico Superior en Enfermería, certifico que dicho proyecto ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

En la ciudad de Quito, del mes de septiembre de 2023.

Tutor: Obst. Muñoz Sangoluisa Edgar Fabricio

C.I.: 1722721147

TUVN

Técnico Superior en Enfermería

Aprobación del Tribunal

Los miembros del tribunal aprueban el Proyecto de Aplicación Práctica, con el tema: “Estado Nutricional en adultos mayores con hipertensión arterial en el hogar San Francisco”, presentado por las ciudadanas Almachi Cajamarca Heidy Estefanía y Artos Hinojosa Jissela Lizbeth, facultadas en la carrera Técnico Superior en Enfermería.

Para constancia firman:

C.I.:

DOCENTE TUVN

C.I.:

DOCENTE TUVN

C.I.:

DOCENTE TUVN

Técnico Superior en Enfermería

Cesión de Derechos de Autor

Yo, Almachi Cajamarca Heidy Estefanía portadora de la cédula de ciudadanía 1751199231 y Artos Hinojosa Jissela Lizbeth portadora de la cédula de ciudadanía 0504210519, facultadas en la carrera Técnico Superior en Enfermería, autoras de esta obra, certificamos y proveemos al Tecnológico Universitario Vida Nueva usar plenamente el contenido de este Proyecto de Aplicación Práctica con el tema “Estado Nutricional en adultos mayores con hipertensión arterial en el hogar San Francisco”, con el objeto de aportar y promover la cultura investigativa, autorizando la publicación de nuestro proyecto en la colección digital del repositorio institucional, bajo la licencia Creative Commons: Atribución-No Comercial-Sin Derivadas.

En la ciudad de Quito, del mes de septiembre de 2023.

Almachi Cajamarca Heidy Estefanía

C.I.: 1751199231

Artos Hinojosa Jissela Lizbeth

C.I.: 0504210519

Dedicatoria

El presente trabajo es dedicado a Dios quien nos guio y forjo en nuestro camino quien nos ayudó a lograr a concluir nuestra carrera, a nuestros padres, familiares y amigos cercanos, ya que ellos siempre nos ayudaron y brindaron su apoyo incluso consejos, ellos han sido guía y fortaleza en el camino para llegar a este punto de la carrera. Con su ejemplo, dedicación y palabras de aliento, nunca se dieron por vencidos, así que por muy difíciles que fueran las cosas, y nunca nos rendimos. Agradecemos a todas las personas que hemos tenido el placer de conocer su apoyo desinteresado y cuyos consejos, aliento y acciones han contribuido a nuestra formación profesional reflejada en este proyecto.

Almachi Cajamarca Heidy Estefanía

Artos Hinojosa Jissela Lizbeth

Agradecimiento

Damos gracias a Dios quien nos brindó acompañamiento, sabiduría e inteligencia para la realización de este trabajo de grado, que tiene una gran importancia en nuestra vida, es quien cada día nos llena de amor infinito, cuidado y protección quien siempre nos apoyó en los momentos difíciles.

Gracias a nuestros Padres, que siempre nos apoyan, nos brindan consejos y su cariño sin nada a cambio, sus valores inculcados desde nuestra niñez hasta nuestra madurez nos han brindado motivación constante para ser jóvenes de éxito e incluso nos hace buenas personas.

Un agradecimiento especial al hogar “San Francisco” ya que nos abrieron las puertas abiertas para realizar este trabajo y realización de la investigación del estado nutricional en adultos mayores con hipertensión arterial a sus directivos que nos acompañaron a relacionarnos con los adultos mayores nos han brindado confianza y amor para ser profesionales que tienen empatía con los pacientes.

Gracias a nuestro tutor que nos guio a través de este proceso y nos permitió cumplir nuestra formación profesional. Además, agradecemos a nuestros docentes que nos brindaron sus conocimientos y sus consejos para ser profesionales de éxito.

¡Gracias infinitas a todos!

Almachi Cajamarca Heidy Estefanía

Artos Hinojosa Jissela Lizbeth

Tabla de Contenido

Resumen	10
Abstract	11
Introducción	12
Antecedentes	13
Justificación	14
Objetivos	15
Objetivo General	15
Objetivos Específicos	15
Marco Teórico	16
Hipertensión Arterial	16
Signos y Síntomas	17
Diagnóstico	18
Etiología de la Hipertensión Arterial	18
Hipertensión Arterial Primaria (Hipertensión Esencial)	18
Hipertensión Arterial Secundaria	18
Clasificación de la Presión Arterial	19
Factores de Riesgo de la Hipertensión Arterial	19
Ejercicio Físico	19
Consumo de Sal	20
Alcohol	20
Prevención	20
Consumo de una Dieta Saludable	21

	8
Hacer Ejercicio Regularmente	21
Mantener un Peso Saludable	21
Limitar el Consumo de Alcohol	21
No fumar	21
Control del Estrés	21
Complicaciones	22
Infarto de Miocardio	22
Accidente Vascular Cerebral	22
Aneurisma	22
Cardiopatía	22
Tratamiento de la Hipertensión Arterial	23
Tratamiento no Farmacológico	23
Tratamiento Farmacológico	23
Cuidados de Enfermería	24
Nutrición	24
Estado Nutricional	24
Cambios del Envejecimiento que Inciden en la Alimentación y en el Estado Nutricional del Adulto Mayor	25
Valoración del Estado Nutricional en Adultos Mayores	25
Medidas Antropométricas	25
Peso	25
Talla	26
Índice de Masa Corporal	26

	9
Sobrepeso y Obesidad	27
Nutrición para las Personas Mayores	27
Estilo de Vida Saludable en el Adulto Mayor	27
Beneficios de la Pirámide Alimenticia en la Tercera Edad	27
Factores que Afectan el Estado Nutricional del Adulto Mayor	29
Importancia de la Alimentación en la Tercera Edad	30
Alimentos a Evitar	31
Afectación de la Nutrición en el Adulto Mayor	31
Metodología y Desarrollo del Proyecto	32
Diseño Metodológico	32
Población y Muestra	35
Diseño Muestra	35
Criterio de Inclusión	35
Criterio de Exclusión	35
Técnicas de Recolección de Datos	35
Técnicas Estadísticas para el Procesamiento de la Información	36
Propuesta	48
Conclusiones	50
Recomendaciones	51
Referencias	52
Anexos	54

Resumen

La presente investigación utilizó un enfoque cuantitativo; nivel de relación, tipo: Observacional, perspectiva, transversal su finalidad es: identificar las relaciones existentes. El estado nutricional es muy importante y esencial para todos porque se ha demostrado que la ingesta inadecuada de nutrientes causa patología. El enfoque general de este estudio son las enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión. Un estudio para determinar el estado nutricional de pacientes con hipertensión arterial de 50 a 65 años, el propósito es determinar si existe una relación entre hábitos alimentarios y presencia de pacientes hipertensos. El estudio se realizó en el hogar San Francisco la muestra está conformada por 210 pacientes se utilizó una encuesta por cuestionario para la recolección de datos en lo cual evidenciamos al ver registros médicos datos importantes para controlar la presión arterial y para el análisis estadístico se utilizó la prueba estadística, Estado nutricional se refiere al estado de salud de los adultos mayores, incluyendo nutrición, dieta, estilo de vida y otros factores relacionados con el proceso de envejecimiento, es un determinante importante de la salud, el objetivo de este trabajo fue determinar el estado nutricional de adultos mayores hipertensos. Se realizaron entrevistas personales para la obtención de datos y mediciones, los resultados arrojaron que el índice de masa corporal (IMC) calculado fue predominante en pacientes hipertensos se observó que la mayoría de los pacientes mayores de 65 años que fueron diagnosticados hipertensos.

Palabras Clave: ADULTO MAYOR, ESTADO NUTRICIONAL, HIPERTENSIÓN, NUTRICIÓN, SALUD.

Abstract

The present research used a quantitative approach; relationship level, type: Observational, perspective, transversal, its purpose is to identify existing relationships. Nutritional status is very important and essential for everyone because inadequate nutrient intake has been shown to cause pathology. The general focus of this study is chronic non-communicable diseases such as hypertension. A study to determine the nutritional status of patients with arterial hypertension aged 50 to 65 years, the purpose is to determine whether there is a relationship between eating habits and the presence of hypertensive patients. The study was conducted in the home San Francisco the sample consists of 210 patients was used a questionnaire survey for data collection in which we evidenced when seeing medical records important data to control blood pressure and for analysis statistical test was used, Nutritional status refers to the health status of older adults, including nutrition, diet, lifestyle and other factors related to the aging process, is an important determinant of health, The aim of this study was to determine the nutritional status of hypertensive older adults. Personal interviews were conducted to obtain data and measurements, the results showed that the body mass index (BMI) Calculated was predominant in hypertensive patients. It was observed that the majority of patients over 65 years who were diagnosed hypertensive.

Keywords: ELDERLY, NUTRITIONAL STATUS, HYPERTENSION, NUTRITION, HEALTH.

Introducción

La presión arterial aumenta con la edad, por lo que las personas mayores de 65 años tienen un mayor riesgo de desarrollar presión arterial alta. Su prevalencia en este grupo de edad alcanza del 60% al 70%, donde la hipertensión sistólica aislada (sólo más alta) es más común, debido a la rigidez arterial relacionada con el envejecimiento. Por lo tanto, cualquier persona con un valor más alto debe someterse a pruebas de detección de presión arterial alta, independientemente de su edad. Estado nutricional se refiere al estado de salud de los adultos mayores determinado por la nutrición, la dieta, el estilo de vida y otros factores asociados con el proceso de envejecimiento.

Este trabajo de investigación se justifica, es necesario comprender el valor nutricional de los pacientes hipertensos, actualmente la hipertensión es una enfermedad no infecciosa de alta importancia social, considerando que muchas personas no saben llevar la vida diaria una ingesta adecuada, por lo tanto, muchos pacientes no comprenden adecuadamente si consumen demasiada sal, carbohidratos y alimentos saturados, lo que conduce a esta patología.

Los cambios en la dieta deben ir acompañados de otros cambios en el estilo de vida para controlar mejor la enfermedad. Se evidenció que una mala nutrición puede empeorar la hipertensión arterial por el motivo del consumo elevado de grasas saturadas y carbohidratos refinados y alcohol se considera perjudicial.

Antecedentes

El estado nutricional es uno de los aspectos más importantes de la salud de los adultos mayores, por lo que el personal de salud desde el inicio de su formación debe proporcionar buenos hábitos alimenticios en este grupo prioritario por medio de la educación para así evitar enfermedades que se encuentren asociadas a la nutrición.

La presión arterial alta es un importante factor de riesgo de enfermedad cardiovascular, que es la principal causa de muerte en el Ecuador uno de cada cinco ecuatorianos entre 18 y 69 años tiene presión arterial alta, y alrededor del 45 por ciento de ellos no sabe que la tiene. Según Vélez (2021) la hipertensión (HTA) es una de las enfermedades más comunes en el mundo hoy en día y afecta aproximadamente al 25% de los adultos en los países desarrollados. Actualmente esta patología se ha convertido en un problema en Ecuador, he aquí por qué es necesario un pronto cambio de estilo de vida, es importante entender qué la enfermedad se desarrolla por enfermedades causadas por herencia familiar y causas externas como la obesidad, estrés y consumo excesivo de sal y alcohol.

Sierra (2002) menciona en su investigación que los cambios relacionados con el envejecimiento que conducen a niveles elevados de presión arterial (PA) son numerosos y generalmente están relacionados con cambios fisiológicos que ocurren en nuestro cuerpo a medida que envejecemos también influyen factores relacionados con el estilo de vida de un individuo como: hábitos alimentarios ingesta habitual de sal, abuso de alcohol, falta de actividad física o control de peso.

Justificación

La relevancia del presente tema de investigación se enfocó en conocer la incidencia del estado nutricional de los pacientes hipertensos, actualmente es una enfermedad no transmisible de mayor relevancia en lo social, considerando que muchos no saben cómo llevar una ingesta apropiada en su vida cotidiana, por lo tanto, muchos pacientes no tienen el conocimiento apropiado al momento de consumir una ingesta excesiva de sal, carbohidratos y alimentos saturados en lo cual conduce a esta patología.

La información que se recopilará es esencial porque el uso de estos datos determinará cómo afecta el estado nutricional en los pacientes con hipertensión arterial. El propósito de este estudio es promover a las personas que se preocupan por su salud, se puede observar en la actualidad el índice de pacientes que padecen esta afección que va en aumento es necesario realizar estudios en las instituciones de salud.

Por lo tanto, es importante evaluar y medir la ingesta de nutrientes y mediciones antropométricas de pacientes con hipertensión arterial en el Hogar San Francisco, para poder analizar los hábitos alimentarios de los sujetos tratados con esta patología. Es importante señalar que como personal de enfermería tenemos que promovemos y prevenimos la enfermedad, por lo que debemos hacer esto alentar a las personas a comer de manera saludable o adecuada y a realizar ejercicios diarios ya que ayudará en la salud de cada individuo.

Por ende, esto nos ayudará a reducir el índice de los pacientes que sufren de hipertensión arterial, porque a su vez permite reducir la morbilidad y la mortalidad en los pacientes con esta patología se debe que las personas son conscientes de su salud porque conoce los factores de riesgo de esta enfermedad, sin embargo, los pacientes hipertensos deben ser monitoreados o tratados para evitar cambios en el estado de salud.

Objetivos

Objetivo General

Delimitar el estado nutricional en los adultos mayores a través de la realización de la toma del índice de masa corporal con los perceptibles según sexo, edad para evidenciar problemas del estado nutricional en los adultos mayores con hipertensión arterial en el Hogar San Francisco.

Objetivos Específicos

- Capacitar al personal responsable de la alimentación de los adultos mayores sobre las características de una dieta adecuada.
- Evaluar el estado nutricional de los adultos mayores mediante peso, talla, IMC para prevenir factores de riesgo.
- Identificar el estilo de vida en adultos mayores con Hipertensión Arterial en el Hogar San Francisco.

Marco Teórico

Hipertensión Arterial

La presión arterial corresponde a “la tensión en la pared que genera la sangre dentro de las arterias, y está determinada por el producto de dos factores: el débito cardíaco y la resistencia periférica total” (OMS, 2023). De igual modo la de hipertensión arterial cuando la presión de la sangre en nuestros vasos sanguíneos es demasiado alta de 140/90 mmHg o más es un problema frecuente que puede ser grave si no se trata a veces no causa síntomas, el mismo que puede ser prevenido y controlado.

Figura 1

Hipertensión arterial



Nota. Hipertensión arterial Reproducido de Claves sobre la Hipertensión Arterial, por Innova Asistencial, 2019 (<https://www.innovaasistencial.com/blog/claves-sobre-la-hipertension-arterial/>)

El envejecimiento humano hace que las arterias se endurezcan y pierdan elasticidad, lo que a su vez conlleva un aumento de resistencia y un aumento del tono. Además, muchas personas tienen limitaciones físicas y hábitos poco saludables provocados por deficiencias físicas relacionadas con la edad que pueden acelerar la aparición de esta afección.

Signos y Síntomas

La hipertensión arterial a menudo puede ser asintomática, pero en muchos casos puede haber signos y síntomas como:

- Vértigo (mareos)
- Hiperemia facial (rubor facial)
- Cefalea
- Fatiga
- Epistaxis
- Ansiedad
- Confusión
- Pitidos en los oídos
- Hemorragia nasal
- Cambios en el ritmo cardiaco (Williams, 2019)

Figura 2

Signos y síntomas de la hipertensión arterial en los adultos mayores



Nota. Hipertensión arterial. Reproducido de Todo lo que necesita saber sobre la hipertensión, por Medical News Today, 2019 (<https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/323994>)

Diagnóstico

La hipertensión arterial puede ser muy variable, por lo que el diagnóstico de hipertensión no debe basarse en una sola sesión. De igual forma cada vez que se toma la presión arterial hay dos valores, expresados en milímetros de mercurio (mmHg), que se suelen anotar separados por una raya (por ejemplo 130/80 mmHg). También el diagnóstico requiere demostrar que existe hipertensión arterial. Evaluar si la hipertensión arterial ha producido daño en algún órgano.

(Williams, 2019)

Etiología de la Hipertensión Arterial

Hipertensión Arterial Primaria (Hipertensión Esencial)

El autor Sierra (2022) resalta que, en la mayoría de los adultos, la presión arterial alta no tiene una causa clara este tipo de hipertensión arterial se denomina hipertensión esencial o esencial y tiende a desarrollarse gradualmente a lo largo de muchos años. Una acumulación de placa en las arterias (aterosclerosis) aumenta el riesgo de presión arterial alta.

Hipertensión Arterial Secundaria

Este tipo de presión arterial alta es causado por una condición médica subyacente. Tiende a ocurrir repentinamente y causa una presión arterial más alta que la hipertensión esencial. Los trastornos y medicamentos que pueden causar hipertensión secundaria incluyen:

- Tumores suprarrenales
- Problemas de los vasos sanguíneos que ocurren al nacer, también llamados defectos cardíacos congénitos
- Medicamentos para la tos y el resfriado, algunos analgésicos, píldoras anticonceptivas y otros medicamentos recetados
- Drogas ilegales como la cocaína y las anfetaminas

- Nefropatía
- Apnea obstructiva del sueño (Sierra, 2022)

Clasificación de la Presión Arterial

La información proporcionada por Blanco (2023) se establecen escalas para la clasificación de la hipertensión arterial de la siguiente manera:

- Óptima $< 120 < 80$ mmHg
- Normal 120-129 - 80-85 mmHg
- Normal-alta 130-139 - 85-89 mmHg
- Hipertensión de grado I 140-159 - 90-99 mmHg
- Hipertensión grado II 160-170 - 100-109 mmHg
- Hipertensión grado III $< 180 - < 110$ mmHg
- Hipertensión sistólica aislada $> 139 < 89$ mmHg

Factores de Riesgo de la Hipertensión Arterial

La presión arterial alta conlleva ciertos riesgos cardiovasculares y está directamente relacionada con niveles normales de presión arterial sistólica y diastólica de 120/80 mmHg. Por lo tanto, los números por debajo de estos se consideran óptimos. El daño cardiovascular es causado por el daño arterial y la sobrecarga cardíaca, y la HTA provoca este daño a largo plazo.

(Martin, 2014)

Ejercicio Físico

Para Vélez (2018) el ejercicio debe ser dinámico (andar deprisa, correr, nadar, montar en bicicleta), y también se puede suplementar con algún ejercicio de resistencia de pocos minutos, pero deben evitarse las sesiones de musculación, ya que al ser ejercicios isométricos inducen, a largo plazo, la elevación de la PA.

Figura 3

Ejercicio



Nota. El ejercicio físico reducir la presión arterial del adulto mayor. Reproducido de El ejercicio en el adulto mayor, por Biomanantial, 2012 (<https://www.biomanantial.com/el-ejercicio-en-el-adulto-mayor/>)

Consumo de Sal

Mediante los estudios epidemiológicos a nivel mundial sugieren que “el consumo de sal es un inductor del aumento de las cifras de la PA y del mantenimiento de una alta prevalencia de HTA” (Vélez, 2021). Debido a los hábitos, solemos consumir una cantidad de sal generalmente superior a los 12-15 g diarios

Alcohol

Con el consumo de alcohol sucede un hecho un poco paradójico parece que los que consumen cantidades moderadas de bebidas alcohólicas tienen menor riesgo cardiovascular frente a los abstemios, pero consumir cantidades más elevadas invierte la relación por ser inductora de HTA (Pérez, 2012)

Prevención

Prevenir la presión arterial alta a través de un estilo de vida saludable.

Consumo de una Dieta Saludable

Cañar (2002) propone que para ayudar a controlar la presión arterial, debe limitar su consumo de sodio (sal) y aumentar la cantidad de potasio en su dieta. También es importante comer alimentos bajos en grasa que sean ricos en frutas frescas, vegetales y granos integrales.

Hacer Ejercicio Regularmente

El ejercicio puede ayudar a mantener un peso saludable y reducir la presión arterial tratar de realizar las menos dos horas y media de actividad aeróbica de intensidad moderada por semana, o una hora y quince minutos de actividad aeróbica de intensidad vigorosa por semana.

Mantener un Peso Saludable

Tener sobrepeso u obesidad aumenta el riesgo de desarrollar presión arterial alta. Mantener un peso saludable puede ayudar a controlar la presión arterial alta y reducir el riesgo de otros problemas de salud.

Limitar el Consumo de Alcohol

Demasiado alcohol puede elevar la presión arterial también agregar calorías a la dieta, lo que puede conducir al aumento de peso. Los hombres no deben beber más de dos copas al día y las mujeres no más de una copa al día. (Cañar 2002)

No fumar

Fumar eleva la presión arterial y aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. Si no fuma, no empiece. Si fuma, se debe hablar con el médico para encontrar la mejor manera de dejarlo.

Control del Estrés

Aprender a relajarse y controlar el estrés puede mejorar su salud emocional y física y reducir la presión arterial alta. Las técnicas de manejo del estrés incluyen ejercicio, escuchar

música, enfocarse en cosas tranquilas o pacíficas y meditación. (Department of Health & Human Services, 2019)

Complicaciones

Demasiada presión sobre las paredes de las arterias causadas por la presión arterial alta puede dañar los vasos sanguíneos y los órganos del cuerpo cuanto más alta sea la presión arterial y más tiempo permanezcan sin controlar, más daño puede causar. Según Bryce (2017) la presión arterial alta no controlada puede generar:

Infarto de Miocardio

La presión arterial alta puede provocar endurecimiento y engrosamiento de las arterias (aterosclerosis), lo que provoca un ataque cardíaco.

Accidente Vascular Cerebral

Cuando la aterosclerosis afecta los vasos sanguíneos del cerebro, el flujo sanguíneo a partes del cerebro puede bloquearse mediante estrechamiento o coágulos de sangre (trombosis cerebral), o los vasos sanguíneos pueden estallar (hemorragia cerebral).

Aneurisma

La presión arterial alta puede hacer que los vasos sanguíneos se debiliten e hinchen, formando aneurismas. Si el aneurisma se rompe, puede ser fatal. (Bryce, 2017)

Cardiopatía

Para bombear sangre contra el aumento de presión en los vasos sanguíneos, el músculo cardíaco se vuelve más grueso. Con el tiempo, los músculos engrosados pueden tener problemas para bombear suficiente sangre para satisfacer las necesidades del cuerpo, lo que puede provocar insuficiencia cardíaca. (Bryce, 2017)

Tratamiento de la Hipertensión Arterial

Tratamiento no Farmacológico

Existen diferentes tipos de tratamiento depende de los signos, síntomas y condiciones del paciente la Clínica de Barcelona (2018) menciona los siguientes:

- Abandonar el hábito de fumar.
- Reducir el exceso de ingesta de sal en la dieta a unos 5 g/día.
- Restringir el consumo de alcohol a 20 g/día (la mitad en la mujer).
- Reducir el sobrepeso, si existe.
- Realizar ejercicio físico moderado de forma habitual.
- Alimentación saludable.
- Baja en grasas (limitar embutidos, quesos, cerdo, ternera, leche entera, pastelería).
- Disminuir el consumo de alimentos ricos en sal (embutidos, conservas, alimentos precocinados).

Tratamiento Farmacológico

Además de los cambios continuos en el estilo de vida, la mayoría de los pacientes también necesitan medicamentos para bajar la presión arterial. La principal ventaja del medicamento es la reducción de la presión arterial. Sin embargo, determinará qué fármacos son mejores para bajar la presión arterial en cada paciente, según el grado de hipertensión, la afectación de órganos o el riesgo de alguna complicación cardiovascular.

Muchas veces se necesitan más de dos medicamentos para normalizar el estrés. Estas combinaciones de dos medicamentos se toman mejor como una tableta (combinación fija) en lugar de dos tabletas (una de cada medicamento). (Clínica Barcelona, 2018)

Cuidados de Enfermería

- Monitorear al paciente la presión arterial.
- Educar al paciente acerca de una buena alimentación, estilo de vida y actividad física.
- Realizar un horario para que el paciente tome su medicamento a la hora prescrita por el médico.
- Vigilar posibles efectos adversos de los fármacos ingeridos.

Nutrición

La nutrición es un proceso biológico en el que el cuerpo ingiere los alimentos y los líquidos que necesita para funcionar, crecer y mantener las funciones vitales. La nutrición, es la ciencia que estudia la relación entre la alimentación y la salud, especialmente en lo que se refiere a la dieta. (Henaó, 2022)

Sin embargo, se ha identificado que los adultos mayores latinoamericanos tienen problemas nutricionales especiales relacionados con la alta prevalencia de desnutrición excesiva, particularmente característica de las sociedades modernas, y su susceptibilidad a enfermedades crónicas no transmisibles, especialmente la desnutrición causada por el consumo excesivo el nivel socioeconómico bajo debido a la baja capacidad para comprar alimentos. (Henaó, 2022)

Estado Nutricional

Henaó (2022) se refiere al estado de salud de los adultos mayores, incluida la nutrición, la dieta, el estilo de vida y otros factores relacionados con el proceso del envejecimiento. De igual modo el estado nutricional es el resultado de una serie de factores físicos, genéticos, biológicos, culturales, psicosociales, económicos y ambientales, mediante los problemas nutricionales derivados de los aspectos básicos de la salud o del cuidado.

Cambios del Envejecimiento que Inciden en la Alimentación y en el Estado Nutricional del Adulto Mayor

- **Factores físicos:** incluyen problemas para masticar, salivar y tragar, discapacidades, déficit mental, deficiencias sensoriales y digestivas reducidas (Martin, 2014)
- **Factores fisiológicos:** alteración del metabolismo de los carbohidratos de absorción rápida, cambios en la composición corporal, interacciones entre fármacos y nutrientes.
- **Factores nutricionales:** Debido a los hábitos dietéticos de las personas mayores, que tienden a limitar la ingesta de frutas y verduras frescas, los suplementos vitamínicos y minerales son necesarios porque pueden mejorar la inmunidad y reducir la infección en adultos. (Martin, 2014)
- **Factores psicosociales:** pobreza, recursos limitados, hábitos alimentarios, estilos de vida poco saludables, soledad, depresión y anorexia.
- **Factores ambientales:** Los adultos mayores que viven junto a sus familias las personas generalmente no están desnutridos, pero están en riesgo de desnutrición.

Valoración del Estado Nutricional en Adultos Mayores

Medidas Antropométricas

Las principales medidas antropométricas utilizadas plantadas por Jaramillo (2023) en el asesoramiento nutricional son medidas directas y ayudan perfectamente a determinar la desnutrición, el sobrepeso, la obesidad, la pérdida de masa corporal magra y el aumento de masa grasa. Entre estas medidas tenemos: peso, altura, circunferencia corporal, pliegues de la piel.

Peso

El peso corporal es la estimación de la masa corporal de una persona expresada en kilogramos, y constituye una medida aproximada del almacenamiento corporal total de energía. (Jaramillo, 2023)

Talla

Es la altura de una persona, medida en centímetros (cm), parada erguida desde el punto más alto de la cabeza hasta los talones en posición "de pie". La medición se realiza con el paciente de pie, en posición antropométrica de atención, con los talones, glúteos, espalda y zona occipital en contacto con el cuerpo en plano vertical del en el tallímetro.

Índice de Masa Corporal

Jaramillo (2023) menciona que el índice de masa corporal (IMC) es un número que se calcula a partir del peso y la altura de una persona. Para la mayoría de las personas, el IMC es un indicador confiable de obesidad y se utiliza para identificar categorías de peso que pueden provocar problemas de salud.

Figura 4

IMC en adultos mayores

Clasificación del IMC en adultos mayores	
IMC (kg/m ²)	Clasificación
Menor de 22	Bajo peso
22-27	Eutrófico (normal)
27-32	Sobrepeso
Mayor de 32	Obesidad

Nota. IMC en adultos mayores. Reproducido de sesgos en la medición del índice de masa corporal en adultos mayores, por Scielo, 2017

(https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112017000100035)

Sobrepeso y Obesidad

El sobrepeso y la obesidad están condicionados y asociados a una mala nutrición, falta de ejercicio y un estilo de vida inadecuado. “Los cambios metabólicos y la desregulación neuroendocrina con la edad contribuyen a la obesidad.” (Jaramillo, 2023)

Nutrición para las Personas Mayores

La nutrición se refiere a llevar una dieta sana y equilibrada para que el cuerpo obtenga los nutrientes que necesita. Los nutrientes son sustancias de los alimentos que nuestro cuerpo necesita para funcionar y crecer.

Estilo de Vida Saludable en el Adulto Mayor

- Actividad Física.
- Evitar el consumo o exposición al cigarrillo.
- Mantener una correcta higiene.
- Alimentación saludable.
- Actividad social.
- Acompañamiento afectivo.
- Sentido por la vida.

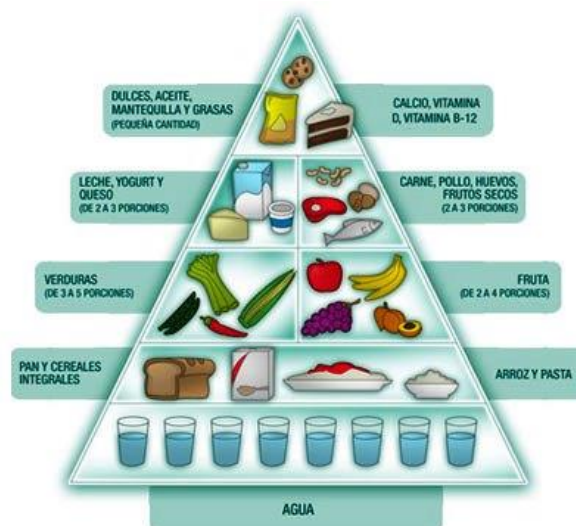
Beneficios de la Pirámide Alimenticia en la Tercera Edad

Un creciente conjunto de investigaciones respalda por Bonilla (2018) vincula la buena nutrición y la calidad de vida en los adultos mayores. De hecho, incide no sólo en el aspecto preventivo (inmunosupresión, trastornos cerebrovasculares, enfermedades cardíacas, trastornos del movimiento, úlceras cutáneas, etc.), sino también en el aspecto terapéutico, ya que ayuda a mejorar las enfermedades comunes de las personas mayores (diabetes, osteoporosis), presión arterial alta, etc.) Pueden causar complicaciones graves.

- **Proteínas:** Consumir al menos un 15-20% de tus calorías totales para mantener el tejido muscular y mejorar la salud y capacidad funcional. (Bonilla, 2018)
- **Grasas:** Las grasas deben representar entre el 20 y el 35% del total de calorías, que son ricas en grasas mono insaturadas o poliinsaturadas (proteínas vegetales o animales, aceite de oliva, pescados grasos, etc.). Si no hay ninguna enfermedad subyacente, se puede prevenir. Se deben evitar las grasas saturadas como salchicha, nata, coco, palma, etc. (Bonilla, 2018)
- **Hidratos de Carbono:** Representa del 45 al 66% de la ingesta calórica total y se compone principalmente de azúcares complejos de absorción lenta (almidón) y >10% de azúcares simples (glucosa, sacarosa).
- **Fibra:** 20-30 g/día, es un nutriente esencial para regular el transporte gastrointestinal y mantener el ecosistema bacteriano intestinal.
- **Agua:** El aporte mínimo general es de 1500 ml/día (30 ml/kg/día), si hay diarrea, vómitos, fiebre, etc., se aumenta la cantidad requerida, si hay insuficiencia cardíaca, insuficiencia renal, etc., la frecuencia. será reducido. (Bonilla, 2018)
- **Vitaminas y minerales:** Una dieta variada y equilibrada es suficiente para cubrir las necesidades diarias de micronutrientes (vitamina B12, B6, folato, vitamina D). C, D, E, K; minerales como hierro, calcio, zinc y selenio. (Bonilla, 2018)

Figura 5

Pirámide alimenticia



Nota. Pirámide alimenticia. Reproducido de Hipertensión arterial en personas adultas mayores, por gobierno de México, 2022 (<https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/hipertension-arterial-en-personas-adultas-mayores?idiom=es>)

Factores que Afectan el Estado Nutricional del Adulto Mayor

Algunos cambios en el envejecimiento pueden afectar la dieta y el estado nutricional de los adultos mayores, Martin (2014) enumera los siguientes:

- **Factores físicos:** Estos incluyen problemas de masticación, salivación y deglución, discapacidad, deterioro mental, deterioro sensorial y función digestiva reducida.
- **Factores fisiológicos:** Esto incluye un metabolismo basal reducido, alteraciones en el metabolismo de los carbohidratos de rápida absorción, cambios en la composición corporal, interacciones entre medicamentos y nutrientes y necesidades energéticas reducidas a lo largo de los años.
- **Factores nutricionales:** La dieta de las personas mayores suele limitarse a frutas y verduras frescas, por lo que es necesario complementarlas con vitaminas y minerales, ya que pueden mejorar la inmunidad y reducir las infecciones en los adultos.

- **Factores psicosociales:** Esto incluye pobreza, recursos limitados, malos hábitos alimentarios, malos estilos de vida, soledad, depresión y anorexia.
- **Factores ambientales:** Diagnosticar problemas nutricionales en este grupo de personas es difícil porque muchos de ellos no acuden al médico, por lo que los factores relacionados con problemas nutricionales están aumentando.

Figura 6

Factores que influyen en el adulto mayor



Nota. Factores que influyen en el adulto mayor. Reproducido de ¿Es posible un sistema de cuidados de largo plazo en México?, por Gente saludable, 2019 (<https://blogs.iadb.org/salud/es/adultos-mayores-en-mexico/>)

Importancia de la Alimentación en la Tercera Edad

Según Díaz (2014) una alimentación saludable es un hábito que puede tener muchos beneficios a lo largo de la vida, especialmente en la vejez. La calidad de la dieta afecta la salud física y cognitiva de los adultos mayores, por lo que comer alimentos recomendados por expertos puede ayudar a mejorar la salud ocular y ósea. Además, una nutrición adecuada fortalece el sistema inmunológico y ayuda a proteger el organismo de factores externos.

Alimentos a Evitar

- Limite la ingesta de alimentos ricos en grasas saturadas y elija alimentos que contengan grasas poliinsaturadas y grasas mono insaturadas, como aguacates, aceites, huevos, etc.
- Limite su consumo de sal o de alimentos y bebidas con sal añadida.
- Limite su consumo de azúcar y productos con azúcar añadido, como alcohol y refrescos.
- Limitar el consumo de alcohol. Mantenga la "compensación" al mínimo. Esto significa que terminas comiendo alimentos con alto contenido de grasa, sal o azúcar.

Afectación de la Nutrición en el Adulto Mayor

La desnutrición en los adultos mayores puede provocar una serie de problemas de salud, como un sistema inmunológico debilitado y un mayor riesgo de infección. Mala cicatrización de heridas. La debilidad muscular y la osteopenia pueden provocar caídas y fracturas, más riesgo de hospitalización y mayor riesgo de muerte. (Henaó, 2022)

Metodología y Desarrollo del Proyecto

Diseño Metodológico

El tipo de diseño según el tema planteado en el trabajo de investigación es un diseño cualitativo descriptivo, ya que se describe la situación real de un lugar y se estudiará el número de pacientes con hipertensión arterial, este estudio será de segmentación cohorte transversal, porque se realizara en un momento específico y con una muestra de población.

La metodología que se adapta a este tipo de investigación es cualitativa por lo tanto se realiza el proceso de revisión bibliográfica, análisis de datos extraídos de las historias clínicas de los pacientes brindándole complejidad al análisis, esto da como resultado u mayor acercamiento del tema, mejores resultados y cumpliendo con las expectativas planteadas al inicio del proyecto.

Variables y Definición Operacional

En este trabajo la variable dependiente es en la cual se enfoca la investigación, a diferencia de la variable independiente ya que esta es un resultado medible de la variable dependiente, con estos puntos especificados se destaca:

Tabla 1

Variable independiente

Variable	Definición de la variable	Tipo de Variable	Dimensiones	Indicadores	Técnicas e instrumentos
Estado nutricional	Es la situación de salud de la persona adulta mayor, como	Dependiente— cuantitativa - nominal	Sexo	Masculino Femenino	Utilización de encuesta
		Dependiente—	Edad	50 -65 años	

resultado de su	cuantitativa -			
nutrición, su	nominal			
régimen	Dependiente-	Estado civil	Soltero	
alimentario, su	cuantitativa -		Casado	
estilo de vida,	nominal		Divorciado	
entre otros			Viudo	
factores	Dependiente-	Comidas	Uno	
relacionados al	cuantitativa -	diarias	Dos	
proceso de	nominal		Tres	
envejecimiento.	Dependiente-	Preparación	Fritos	
(Esenarro,	cuantitativa -	de comidas	Asados	
2013)	nominal		Al vapor	

Nota. En la tabla se detalla la variable independiente con sus dimensiones, indicadores, técnicas e instrumentos.

Tabla 2

Variable dependiente

Variable	Definición de la variable	Tipo de Variable	Dimensiones	Indicadores	Técnicas e instrumentos
Hipertensión arterial	Es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de	Dependiente cuantitativa - nominal	Hipertensión arterial	Pre hipertensión normal, hipertensión	Utilización de encuesta

los vasos
(arterias) al ser
bombeada por
el corazón.
Cuanta más
alta es la
tensión, más
esfuerzo tiene
que realizar el
corazón para
bombear.

Dependiente	Información	Si
cuantitativa - nominal	sobre la hipertensión	No
Dependiente	Conocimiento	Si
cuantitativa - nominal	de la alimentación con pacientes hipertensos	No

Nota. En la tabla se detalla la variable dependiente con sus dimensiones, indicadores, técnicas e instrumentos

Población y Muestra

Población: Este trabajo de investigación está conformado de una población de 25 adultos mayores del Hogar San Francisco con confirmación médica de hipertensión arterial.

Muestra: Debido a que la población no es grande se ha decidido incluir a todos dentro del estudio para obtener una mayor precisión en cuanto a los resultados deseados proporcionando una tasa de confiabilidad alta, en donde evaluaremos su estado nutricional mediante las hojas de encuesta y las medidas antropométricas de todos quienes conforman el Hogar San Francisco.

Diseño Muestra

En el siguiente trabajo fue realizado a pacientes con hipertensión arterial de 50 – 65 años con los siguientes criterios respectivos.

Criterio de Inclusión

La muestra de los participantes estará compuesta por pacientes con hipertensión arterial de 50 - 65 años.

Criterio de Exclusión

- Pacientes con hipertensión arterial fuera del rango de una edad de 50 – 65 años.
- Encuesta del estado nutricional en los pacientes con hipertensión arterial fue incompleta.
- Pacientes con hipertensión arterial con alguna u otra enfermedad presentada en el adulto mayor.

Técnicas de Recolección de Datos

Las técnicas para esta investigación fueron la observación, debido a que se puede verificar de los problemas de salud más relevantes que se está presentando en el Hogar San Francisco como es la hipertensión arterial, otra técnica de investigación fue la encuesta y las

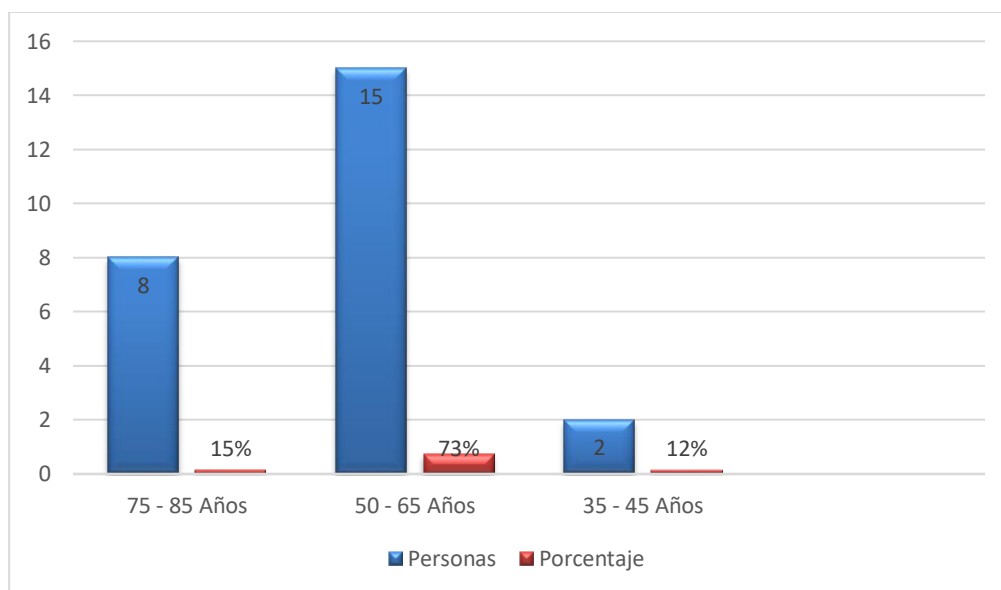
medidas antropométricas que ayudó en la recolección de datos del estado nutricional en los pacientes con esta patología no infecciosa.

Técnicas Estadísticas para el Procesamiento de la Información

El trabajo de investigación utilizó el instrumento de encuestas, el cual contribuye en la recopilación de información de los pacientes que asisten en el Hogar San Francisco, de igual modo otra técnica es la evaluación del estado nutricional que se valora mediante las medidas antropométricas, por ende, brinda las posibilidades de verificar el estado nutricional en el adulto mayor.

Figura 7

Rango de edades de los pacientes analizados



Nota. La figura muestra el rango de edad en las que se encuentran los pacientes que son parte de la investigación.

Interpretación

En esta encuesta se puede constatar que 25 adultos mayores del Hogar San Francisco tienen edades comprendidas entre 35 -45 años representados con un 12% de la población, 15

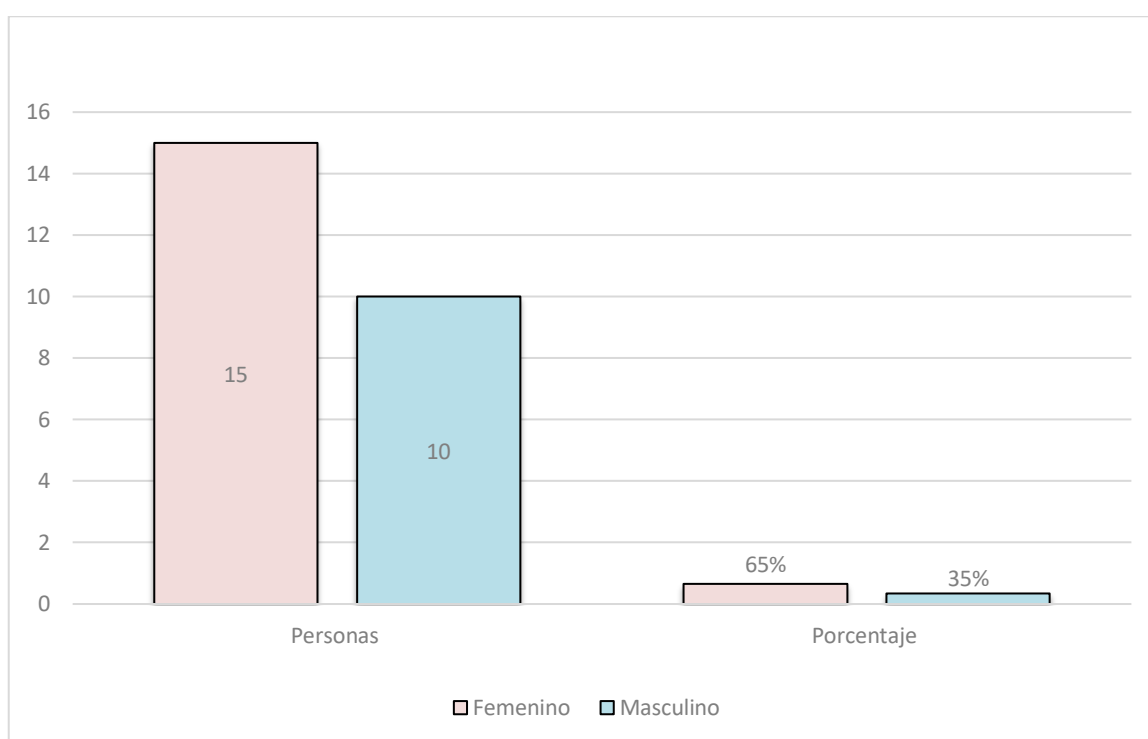
están en las edades entre 50-65 años alcanzando un 73% y el 8 en edades de 75-85 años obteniendo un 15% de la muestra.

Análisis

Se evidenció que existen 15 personas de edad entre 50 a 65 años con la patología, a comparación a las diferentes edades.

Figura 8

Género al que pertenecen los pacientes del estudio



Nota. La figura muestra el género predominante de los pacientes del estudio

Interpretación

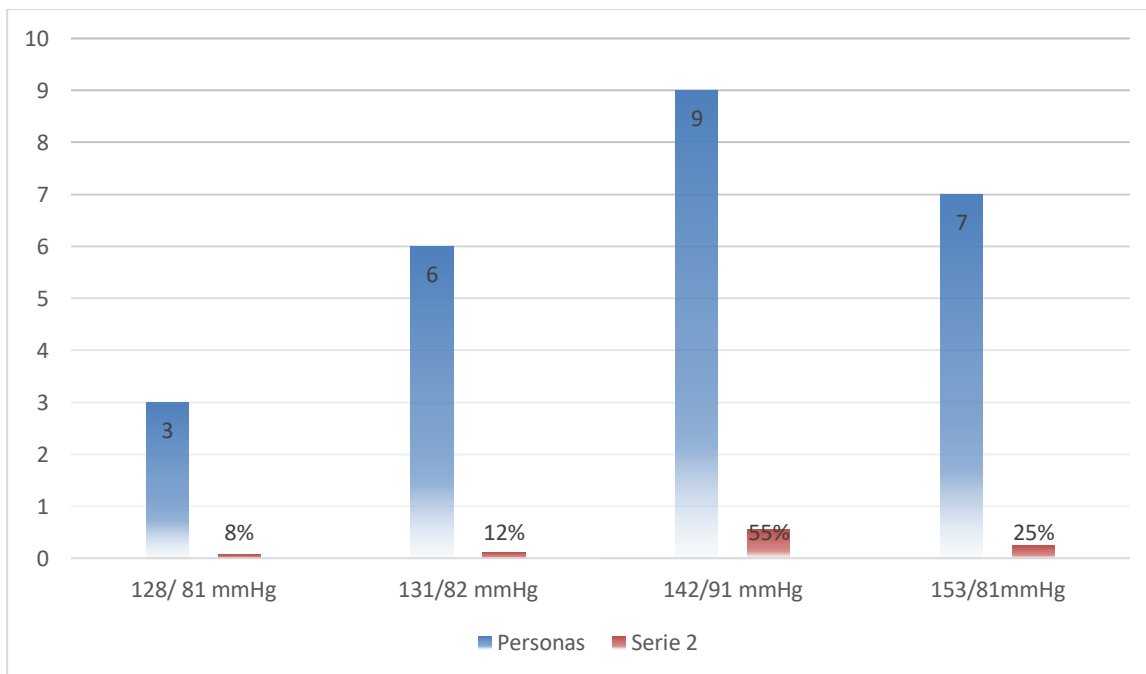
La encuesta que se realizó a los 25 pacientes (100%) con hipertensión arterial, 15 (65%) de ellos son de sexo femenino, mientras que 10 (35%) son de sexo masculino, lo cual determina que las mujeres son las más afectadas con esta enfermedad como es la hipertensión arterial.

Análisis

Se observó que existe una cantidad de pacientes femeninos con hipertensión arterial que sobresalen de los masculinos.

Figura 9

Presión arterial de los adultos mayores



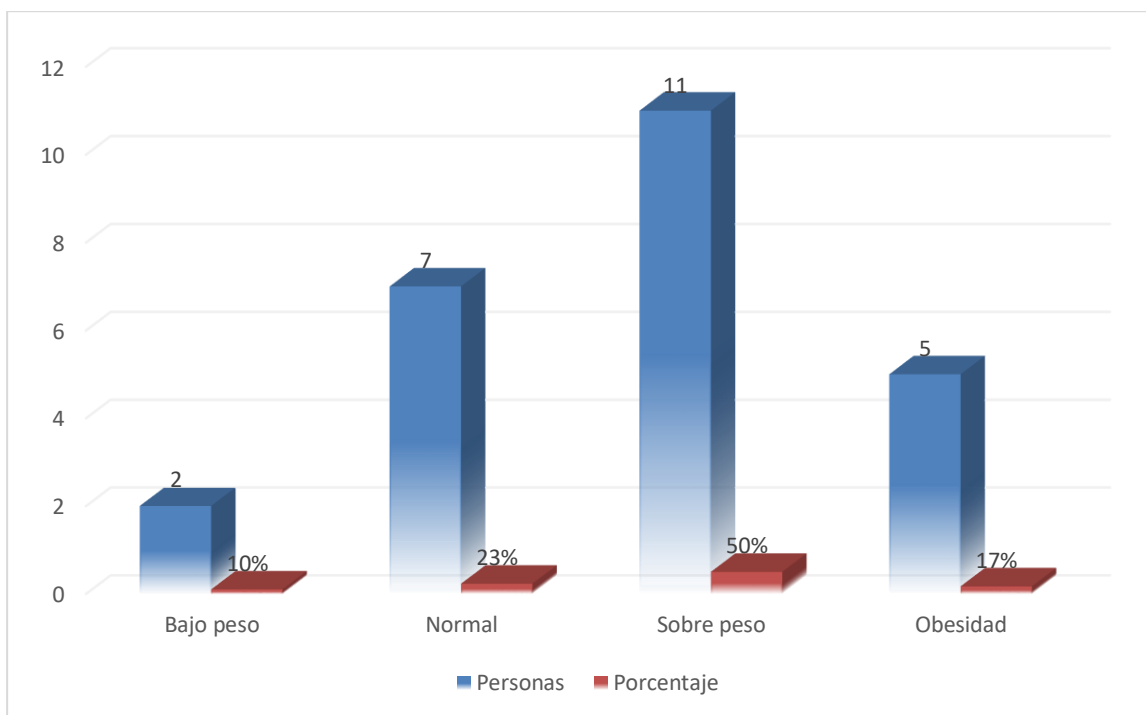
Nota. Imagen presenta la toma de presión arterial en los pacientes adultos mayores.

Interpretación

Se puede observar por medio de los datos estadísticos que el 25% de los participantes tienen una presión de 153 /81mmHg, el 12 % 131/82 mmHg, el 55% 142/91mmHg y el 8% restante de 128/81mmHg.

Análisis

Se observó que existe en el grupo de estudio que existe 9 personas que son hipertensos debidos a su presión arterial es de 142/ 91 mmHG es mucho superior a los demás estudiados.

Figura 10*El índice de masa corporal de los pacientes*

Nota. La figura presenta la toma de presión arterial en los adultos mayores.

Interpretación

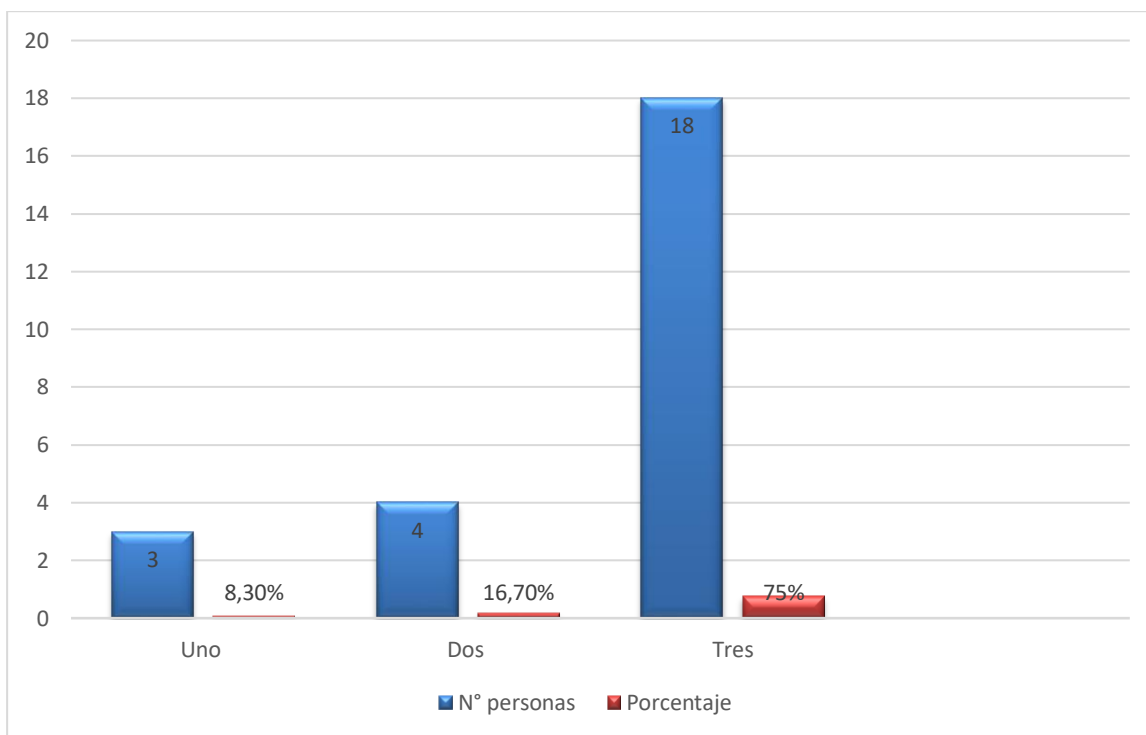
Identificar el estado nutricional en que se encuentran los adultos mayores hipertensos, en la valoración e interpretación antropométrica utilizando una técnica de fácil aplicación, se evidenció de acuerdo al IMC, el 10% de los participantes presento bajo peso, el 23% normal, el 50% sobrepeso y el 17% obesidad en los adultos mayores. Las tasas de obesidad en este grupo de edad hacen referencia a hábitos alimentarios inadecuados, lo que sugiere que a la mayoría de las personas adultas que no consuman muchos alimentos fritos.

Análisis

Se evidenció en el estudio de resultados que existen pacientes con sobrepeso, es una gran mayoría, sobresalen a los demás pacientes.

Figura 11

Las comidas que ingiere durante el día



Nota. La figura muestra las comidas que son ingeridas al día en los adultos mayores.

Interpretación

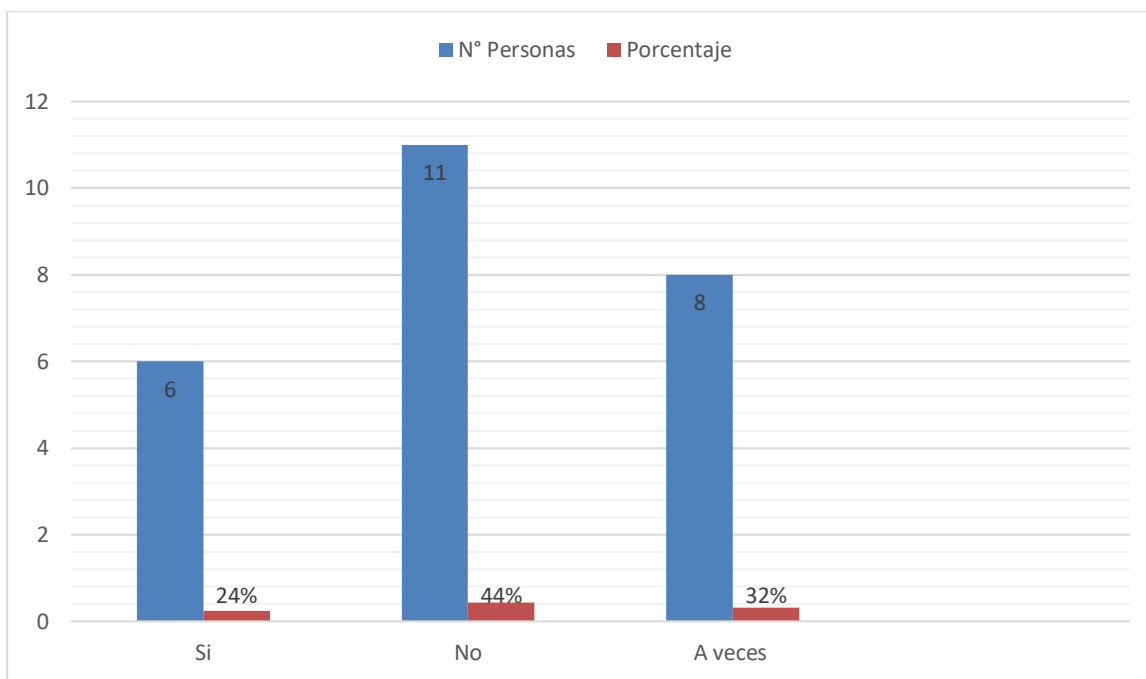
En el Hogar San Francisco al interpretar los resultados acerca de cuántas comidas ingiere en el día se obtuvo como resultado que el 8,30 % de los adultos mayores 3 personas respondieron que una vez al día se alimenta, el 16.70 % de los adultos mayores 4 personas respondieron que ingieren alimento dos veces al día, mientras que el 75 % de los adultos mayores 18 personas se alimentan tres veces al día.

Análisis

Se observó que la mayoría de los pacientes estudiados se alimentan o ingieren 3 veces al día, a diferencia de otros adultos mayores que no se alimentan normalmente.

Figura 12

Pacientes que ingieren sus alimentos con gran cantidad de sal



Nota. La figura muestra el consumo de alimentos con gran cantidad de sal realizado a los cuidadores del hogar San Francisco

Interpretación

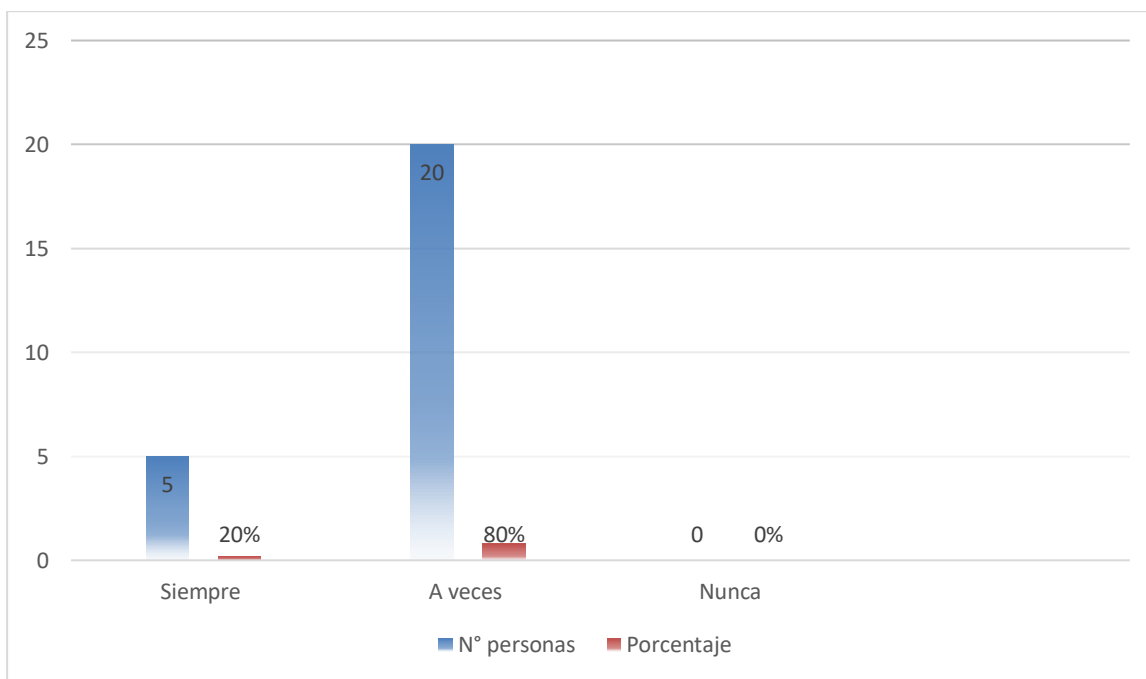
En el hogar San Francisco, en el presente gráfico demuestra la estadística de cuantas personas consumen sus alimentos con gran cantidad de sal, se obtuvo como resultado que el 24 % refiere que 6 personas, SI consumen sus alimentos con gran cantidad de sal, el 44% refiere que 11 personas, no consumen sus alimentos con gran cantidad de sal y el 32 % refiere que 8 personas consumen sus alimentos con gran cantidad de sal a veces.

Análisis

Se observó que existe la mayoría de personas que no consumen mucha sal, a diferencia de otros pacientes que si lo consumen.

Figura 13

Consumen sus alimentos con grasa frecuentemente.



Nota. La figura muestra la cantidad de pacientes que no consumen sus alimentos con gran cantidad de grasa.

Interpretación

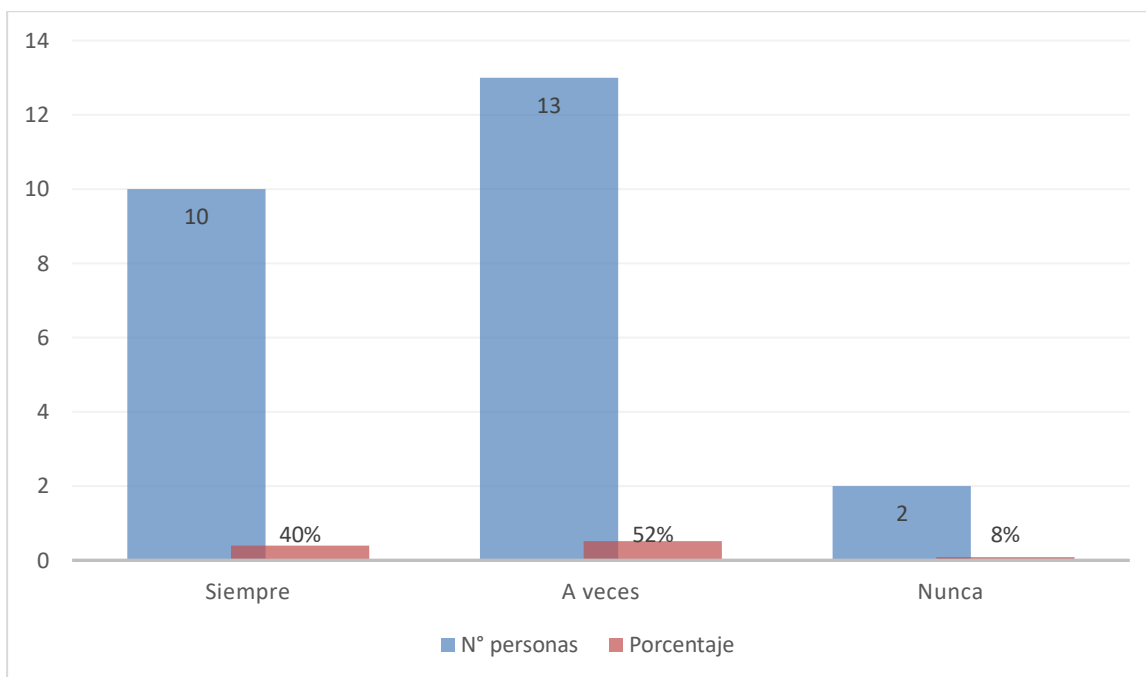
En el hogar San Francisco, se establece que el 20% refiere que 5 personas siempre consumen todos los días alimentos con grasa, el 80% refiere que 20 personas A veces consumen todos los días alimentos con grasa y el 0% de las 0 personas no respondieron.

Análisis

Se observó que existe frecuencia consume de pacientes que consumen alimentos con grasa algunas veces, en comparación a otros.

Figura 14

Consumo de alimentos como frutas y verduras



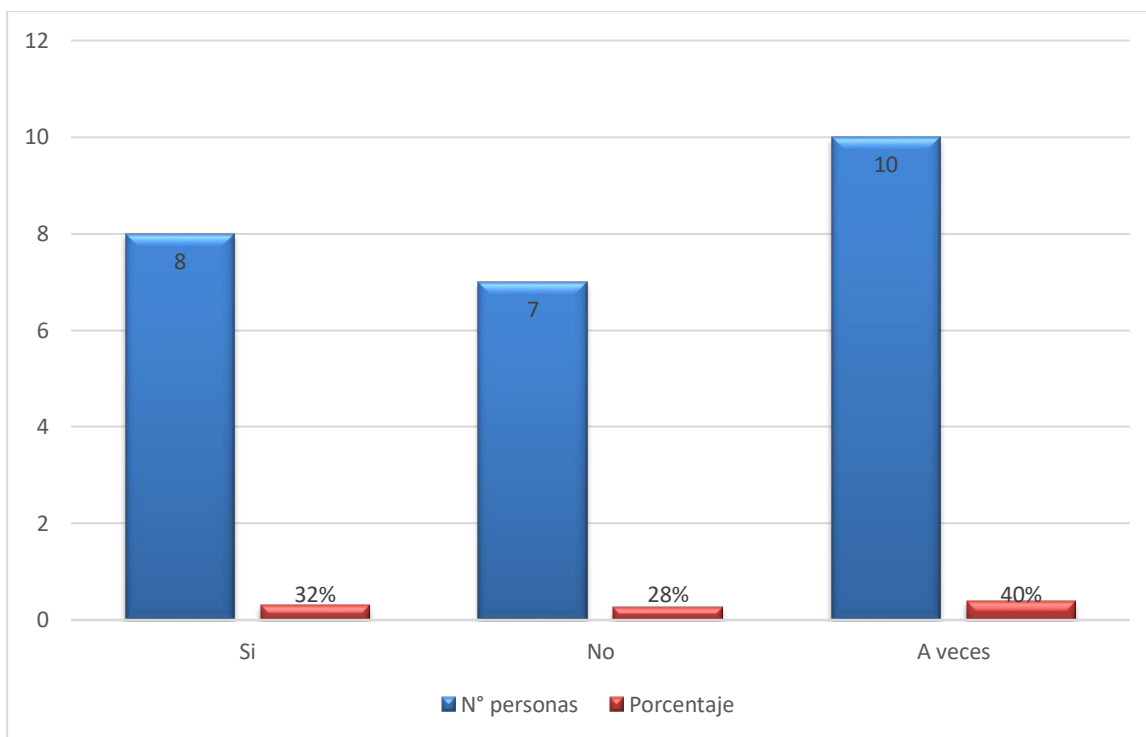
Nota. La figura muestra el consumo de frutas y verduras en los adultos mayores del hogar San Francisco

Interpretación

Los resultados que se obtuvieron de la encuesta, 10 personas Siempre acostumbran a consumir alimentos con frutas y representa el 40%, 13 de los adultos mayores a veces acostumbran a consumir alimentos ricos con frutas y verduras representando un 52% y 2 personas adultas mayores consumen Nunca o poco alimento con frutas y verduras obteniendo un 8%.

Análisis

Se observó que existe acostumbrados a consumir alimentos con frutas y verduras de pacientes que consumen alimentos con grasa algunas veces, en comparación a otros.

Figura 15*El consumo de lácteos y derivados diariamente*

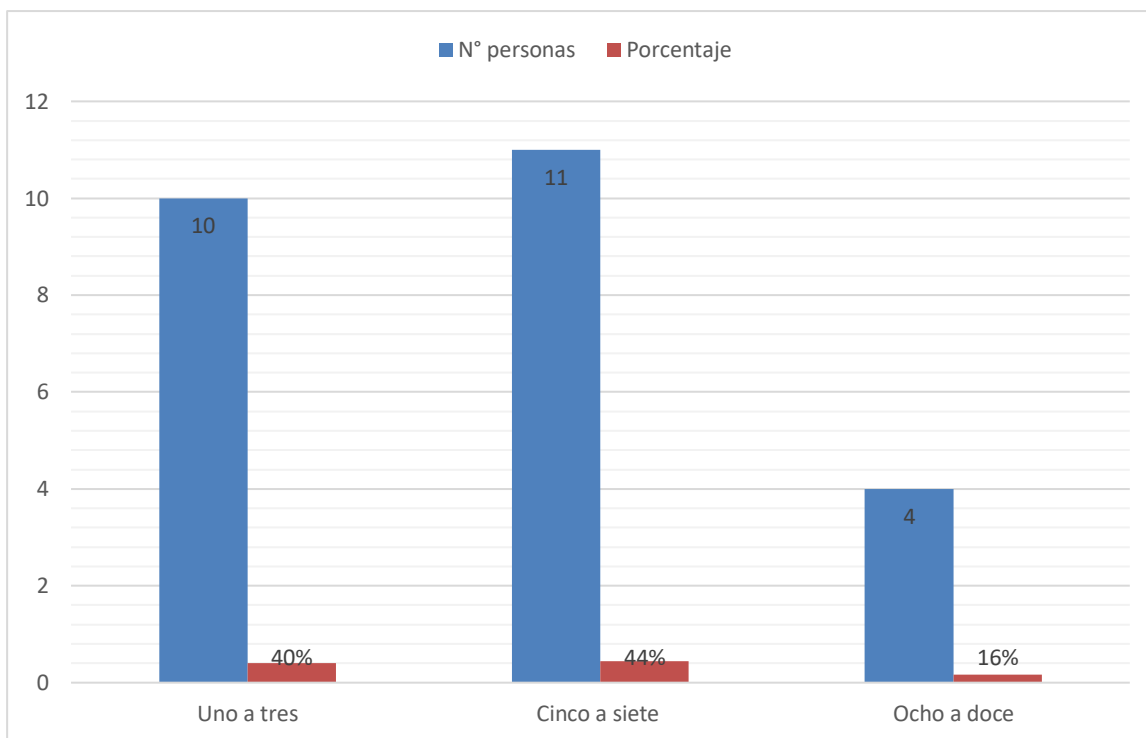
Nota. La figura muestra el consumo de lácteos y derivados en los adultos mayores del hogar San Francisco

Interpretación

De los integrantes del hogar San Francisco se halló que 8 de ellos si consumen lácteos y derivados que equivale a un 32%, 7 personas no consumen estos alimentos por lo que representa el 28% mientras 10 de los participantes ingieren a veces por semana un 40% de los alimentos.

Análisis

Se observó que existe la mayoría de adultos mayores consume diariamente lácteos y derivados a veces, y sobresalen a otros pacientes.

Figura 16*Pacientes que toman agua durante todo día*

Nota. La figura muestra que los pacientes consumen abundantemente el agua

Interpretación

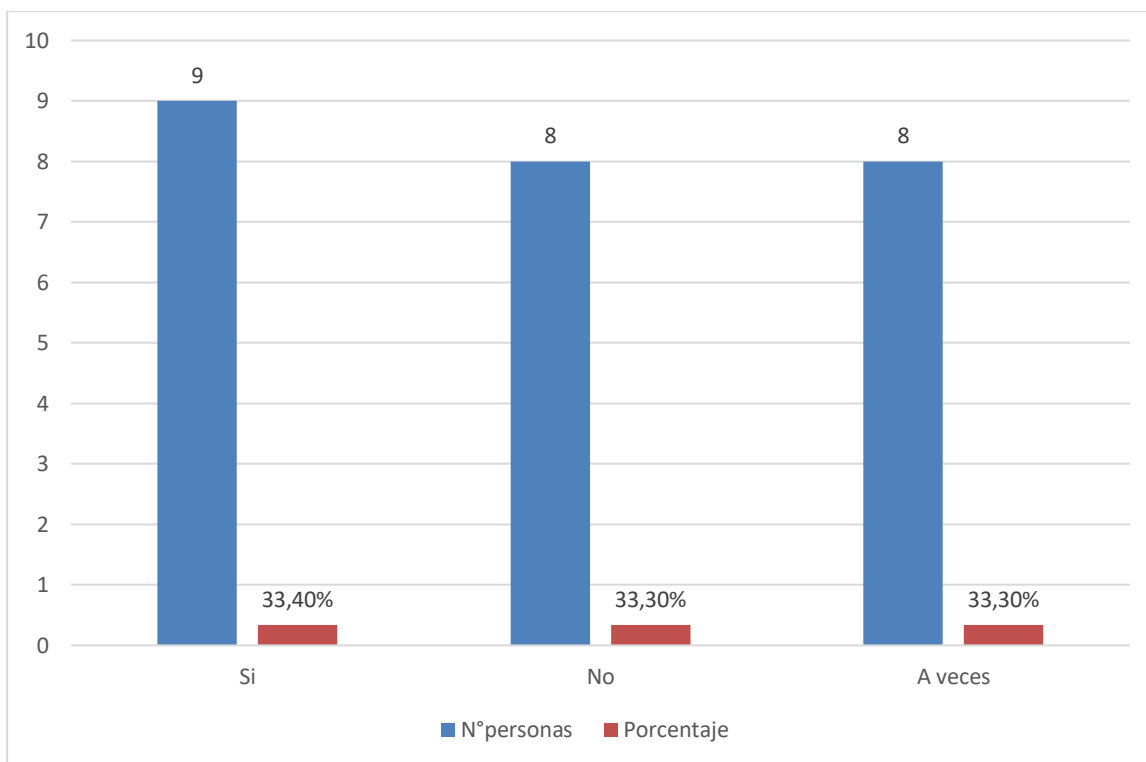
Del total de los 25 adultos mayores, 10 personas manifestaron tomar uno a tres vasos de agua representando el 40% de la población, 11 solo toman cinco a siete vasos representando a un 44% y 4 de ellos consumen de ocho a doce vasos diarios que corresponde al 16%.

Análisis

Se observa que existe personas que beben de cinco a siete vasos de agua toma al día, a diferencia de otros beben menos.

Figura 17

Los adultos mayores realizan ejercicio al menos 5 minutos diarios



Nota. La figura muestra que los adultos mayores realizan ejercicios

Interpretación

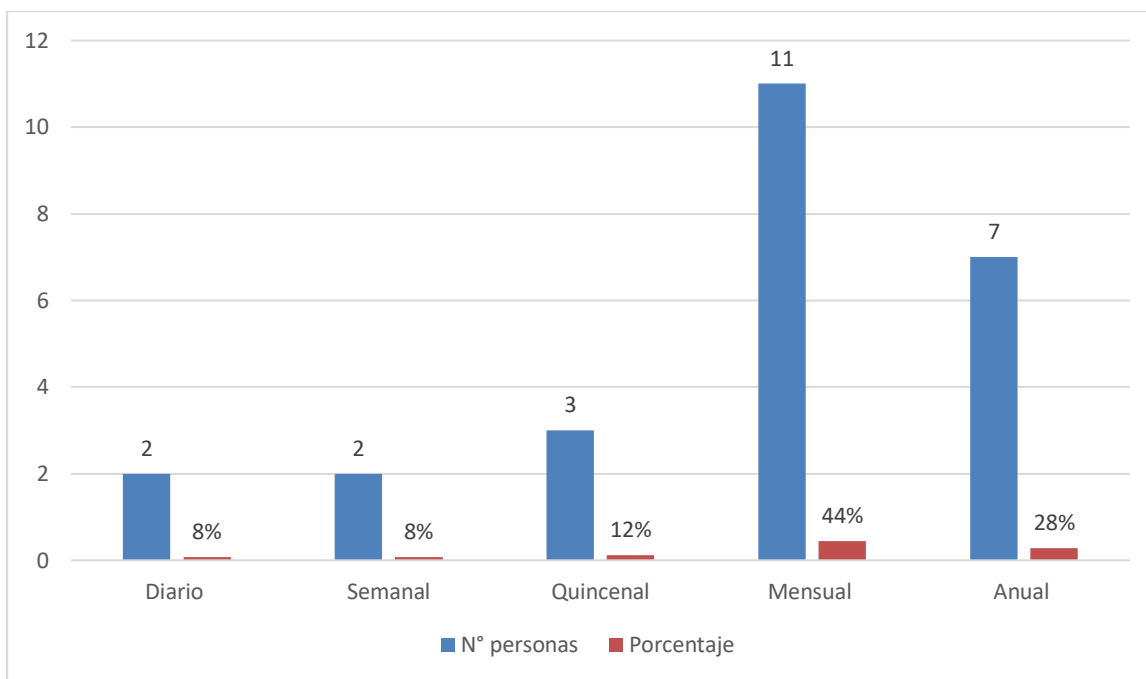
Los resultados que se obtuvo de la encuesta, 9 si realizan actividad física y representa el 33,40%, 8 de los adultos mayores no ejecutan ninguna actividad representa un 33,30% y 8 de ellos a veces realizan ejercicio obteniendo un 33,30% de la población.

Análisis

Se observó que 9 personas si realizan ejercicios al menos 5 minutos diarios, a diferencia de otros pacientes.

Figura 18

Pacientes que controlan su peso frecuentemente



Nota. La figura muestra que los adultos mayores siempre controlan su peso

Interpretación

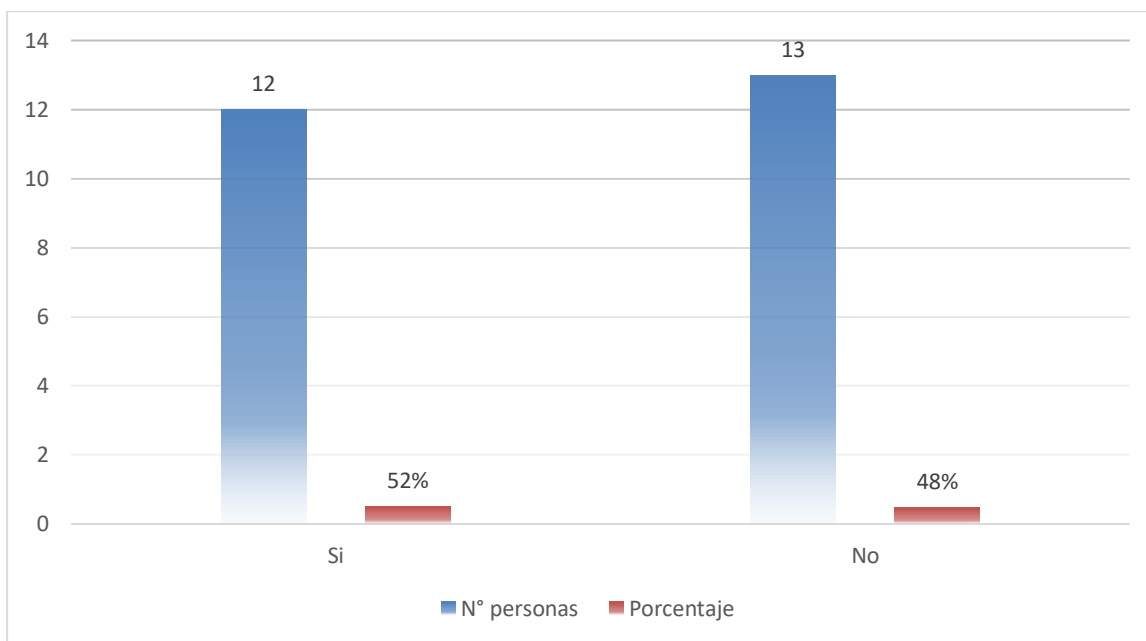
Se evidencio el total de 25 adultos mayores, 8 indicaron que controlan su peso diariamente que es representando por el 8%, 2 personas indico que lo realiza semanalmente representando el 8%, 3 participantes acuden quincenal a los controles médicos representando un 12%, 7 personas asisten mensual a su control representado con un 44% y 7 participantes indicaron que tienen un control anualmente que corresponde al 28%.

Análisis

Se observó que mensualmente existen pacientes que, si controlan su peso, a diferencia de otros que lo realizan a diario, semanal, quincenal, anual.

Figura 19

Información de la hipertensión arterial a los adultos mayores



Nota. La figura muestra la información de la hipertensión arterial en los adultos mayores.

Interpretación

En esta investigación se manifestó que 12 adultos encuestados tenían conocimiento sobre la enfermedad de la hipertensión arterial representa por el 52% de la población mientras que 13 participaron que no han recibido ninguna información sobre esta patología y está representando por el 48% del total de la población

Análisis

Se observó que existe una mayoría de personas que, si recibieron información sobre hipertensión arterial, a diferencia de otros que no recibieron información

Propuesta

Es necesario registrar mensualmente los datos antropométricos de los adultos mayores que participan en el club y estar equipados con el equipamiento básico necesario, como: básculas, estadiómetros, materiales educativos, folletos, materiales audiovisuales y tablas basadas con la información nutricional que proporciona el índice de masa corporal

Por lo tanto, se deben tomar medidas de atención integral para brindar una atención adecuada a las personas mayores frágiles con el objetivo de garantizar una atención eficiente, humana y de calidad; debido a resultados exitosos en el desarrollo de investigaciones nutricionales de las personas de edad avanzada.

Después de haber realizado el estudio a través de la revisión bibliográfica sobre la hipertensión arterial, sus características y mecanismo de acción en conjunto con el análisis de las historias clínicas adquirida en el Hogar San Francisco se ha propuesto promover con una corta pero concisa campaña que se realiza en el Ecuador cada año para combatir la hipertensión arterial en los adultos mayores llamado “Mide tu presión arterial, contrólala y vive más” que tiene un enfoque online y sobre todo offline manteniendo un contacto constante y directo con los pacientes que se encuentran dentro del estudio principalmente, en el primero se plantea charlas informativas como promoción de la salud a familiares y personal que forman el Hogar San Francisco sobre la patología.

Por otro lado para resaltar los factores de riesgo hallados en la investigación y darles el impulso que requiere, se ha condensado y ordenado en un material educativo audiovisual haciendo uso de la tecnología, dando como resultado un producto que es corto, agradable y con lenguaje simple pero con los datos más relevantes y que más llaman la atención dentro del material obtenido, la cual obtendrá promoción por medio de redes sociales y será difundido en el

Hogar San Francisco y visualizado por familiares y personal administrativo que tenga interés sobre el tema, concientizando los factores de riesgo que actualmente desencadena la hipertensión arterial basado en datos reales y actuales que se apegan a los objetivos inicialmente planteados al proponer la investigación.

Link del video realizado: https://www.canva.com/design/DAFy-6Zm4_0/75mDfF6baSTtyJqapvgNhg/edit?utm_content=DAFy-6Zm4_0&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Conclusiones

Como resultado, al capacitar al personal responsable de la alimentación en adultos mayores a través de una charla acerca de la pirámide alimenticia y buenos hábitos alimenticios, la implementación de actividades físicas por medio de nosotros como personal de enfermería sobre las características de una dieta adecuada hemos evidenciado cambios en el adulto mayor para así ayudar a controlar la hipertensión arterial, dichos cambios se observó en algunos casos la pérdida de peso y reducir su sufrimiento de una posible enfermedad cardíaca y la probabilidad de accidente cerebrovascular u otras patologías que puedan perjudicar a los pacientes.

Como resultado, se logró evaluar el estado nutricional de los adultos mayores mediante peso, talla, IMC para prevenir factores de riesgo a través de instrumentos de uso del personal de enfermería como: tallímetro, báscula corporal, fonendoscopio, tensiómetro cuya finalidad nos permitió detectar a tiempo la desnutrición, determinar situaciones de riesgo, identificar posibles causas de deficiencias nutricionales para así desarrollar un plan de acción para mejorar el estado nutricional del adulto mayor y brindar intervención para el mejoramiento del paciente con hipertensión alta.

En conclusión, hemos identificado como personal de enfermería el estilo de vida en adultos mayores con Hipertensión Arterial en el Hogar San Francisco, si el paciente lo requiere, tomando en cuenta en insistir en que es muy importante que un paciente hipertenso introduzca nuevos hábitos en su vida diaria para garantizar una mejor calidad de vida y disposición a la vida diaria de todos los pacientes, así como evitar el riesgo de enfermedades crónicas u varias patologías indicando que deben: intentar tener un peso saludable, realizar ejercicios, reducir la ingesta de sal, controlar las horas sueño.

Recomendaciones

Promocionar la salud por medio de campañas de educación alimentaria y nutricional para fortalecer el consumo de alimentos que le garanticen a los adultos mayores una nutrición adecuada y mejorar la calidad de vida.

Es recomendable, incentivar a cada uno de las personas del Hogar San Francisco a realizar ejercicios físicos al menos 30 minutos diarios, debido a que esto les ayuda a mejorar su salud e incluso a reducir más enfermedades, es importante que los pacientes consumen con mayor frecuencia lácteos, verduras y frutas.

Se recomienda explicar a cada paciente la importancia de una alimentación adecuada, ya que se ha encontrado que la desnutrición afecta la hipertensión, provocando que los pacientes presenten sobrepeso y obesidad, ya que generalmente no consumen frutas y verduras en sus comidas diarias.

Referencias

- Blanco, G. (30 de septiembre de 2023). *Capítulo 70 Medición de la Presión Arterial*.
<https://www.saha.org.ar/pdf/libro/Cap.070.pdf>
- Bonilla, R. (28 de abril de 2018,). Los beneficios de la pirámide alimenticia en la tercera edad.
<https://www.geriatricarea.com/2018/04/23/los-beneficios-de-la-piramide-alimenticia-en-la-tercera-edad/>
- Bryce, A. (26 de Febrero de 2017). *Obesidad y riesgo de enfermedad cardiovascular*.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832017000200016
- Cañar, S. (2002). *Nutrición para personas mayores*.
<https://medlineplus.gov/spanish/nutritionforolderadults.html>
- Díaz De León González, E., Tamez Pérez, H. E., & Gutiérrez Hermosillo, H. (21 de septiembre de 2014). *Estimación del peso en adultos mayores a partir de medidas antropométricas del Estudio*. <https://doi.org/10.3305/nh.2011.26.5.5216>
- Henao, M. (5 de Marzo de 2022). *Estado nutricional del adulto mayor que asiste a un grupo de apoyo*. <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/06/1373218/articulo-1-3240.pdf>
- Jaramillo, T. (30 de septiembre de 2023). *Indicadores Antropométricos en una Población de Adultos Mayores Brasileños*. <https://siic.info/dato/expertoimpreso.php/148337>
- Martín, S (14 de noviembre de 2014). *Hipertensión en el adulto mayor*.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X20160001000106
- OMS. (16 de Marzo de 2023). *Organización Mundial de la Salud*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

Sierra, B. (17 de Diciembre de 2002). *La hipertensión arterial en el anciano*.

<https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-integral-63-articulo-la-hipertension-arterial-el-anciano-13041793>

Vélez, M. (23 de Enero de 2021). *Importancia de estilos de vida en adultos mayores hipertensos*.

<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/06/1253890/182-texto-del-articulo-664-1-10-20210621.pdf>

Williams, B. (2019). *Guía sobre el diagnóstico y tratamiento de la hipertensión*.

https://peroxfarma.com/wp-content/uploads/2022/07/Descargate_la_guia.pdf

Anexos

Anexo 1

Encuesta



Tecnológico Universitario
Vida Nueva



Investigación estado nutricional en adultos mayores con hipertensión arterial

Nombre: Edad:

Peso: Talla:

Sexo: IMC:

Presión arterial:

1. ¿Usted ha escuchado o entiende sobre de que se trata la hipertensión arterial?

Si..... No..... Nunca.....

2. ¿Cuántas comidas ingiere al día?

Uno..... Dos..... Tres.....

3. ¿Cómo prepara habitualmente sus comidas?

Frito..... Asado..... Al vapor..... Hervida.....

4. ¿Usted ingiere sus alimentos con gran contenido de sal?

Si..... No..... A veces.....

5. ¿Con que frecuencia consume usted alimentos con grasa?

Siempre..... A veces..... Nunca.....

6. Usted acostumbra a consumir alimentos con frutas y verduras

Siempre..... A veces..... Nunca.....

7. ¿Consume usted diariamente lácteos y derivados?

Si..... No..... A veces.....

8. ¿Cuántos vasos de agua toma al día?

Uno a tres..... Cinco a siete..... Ocho a doce.....

Nota. Primera parte de la encuesta para los adultos mayores y el personal administrativo del Hogar San Francisco

Anexo 2*Encuesta*

Tecnológico Universitario
Vida Nueva



9. Realiza ejercicios al menos 5 minutos diarios
Si..... No..... A veces.....
10. ¿Con que frecuencia usted controla su peso?
Diario..... semanal..... Quincenal.....
Mensual..... Anual.....
11. ¿Usted recibió alguna vez información sobre hipertensión arterial?
Si..... No.....
12. ¿Conoce usted que alimentación debe llevar si tiene hipertensión arterial?
Si..... No.....

Nota. Segunda parte de la encuesta para los adultos mayores y el personal administrativo del Hogar San Francisco