

FACTORES DE RIESGOS NUTRICIONALES PARA  
HIPERTENSIÓN ARTERIAL EN POBLACIÓN DE 35 A 70 AÑOS  
BARRIO FERROCARRIL SECTOR 1 SOLEDAD ATLÁNTICO  
2001-2002

MARELBYS RIVERA



UNIVERSIDAD SIMON BOLIVAR  
FACULTAD DE ENFERMERIA  
8 SEMESTRE  
BARRANQUILLA DE 2002

UNIVERSIDAD SIMON BOLIVAR  
BIBLIOTECA  
BARRANQUILLA

No INVENTARIO 403112

PRECIO \_\_\_\_\_

FECHA 01-15-2008

CONDICION \_\_\_\_\_

41031112

EF 39  
40020

**SISTEMATIZADO  
HEMEROTECA**





FACTORES DE RIESGOS NUTRICIONALES PARA  
HIPERTENSIÓN ARTERIAL EN POBLACIÓN DE 35 A 70 AÑOS  
BARRIO FERROCARRIL SECTOR 1 SOLEDAD ATLÁNTICO  
2001-2002

MARELBYS RIVERA



Trabajo de Investigación presentado como requisito para optar la nota en  
la asignatura de PROYECTO

Profesor: RAFAEL ROJANO

UNIVERSIDAD SIMON BOLIVAR  
FACULTAD DE ENFERMERIA  
8 SEMESTRE  
BARRANQUILLA DE 2002

NOTA DE ACEPTACIÓN:

---

---

---

---



---

---

Barranquilla, junio del 2002

## AGRADECIMIENTOS



Los autores expresan nuestros agradecimientos:

A Dios, quien me revistió de voluntad y valor para salir adelante en éste estudio.

A todos los docentes de la facultad de enfermería que alimentaron mis conocimientos para servir a la comunidad.

Al profesor RAFAEL ROJANO, que con sus grandes conocimientos, voluntad, paciencia me enseñó la metodología para elaborar esta investigación.

A todos los profesores (as) por su apoyo, y brindarme sus conocimientos, su ayuda, su interés para que saliera adelante.

A todos "gracias".

MARELBYS RIVERA



## **DEDICATORIA**

A mis padres, que iluminaron el horizonte de mi vida y que con sus virtudes, plasmaron mi personalidad, moral y me señalaron el camino de la rectitud y la vocación por el estudio y el trabajo a ellos “gracias” .

A mis hermanos (as) a quienes con su colaboración y apoyo hicieron posible este logro, les dedico este proyecto.

A mis amigos y familiares que creyeron en mí.

A todos ellos “Gracias”.

**MARELBYS HERRERA**



## TABLA DE CONTENIDO

	PÁG.
INTRODUCCION	8
TITULO	10
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
2. JUSTIFICACIÓN	13
3. OBJETIVOS	15
3.1 OBJETIVO GENERAL	15
3.2 OBJETIVO ESPECIFICO	15
4. MARCO TEÓRICO	16
5. DISEÑO METODOLÓGICO	23
5.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN	23
5.2 METODO DE INVESTIGACIÓN	23
5.3 DELIMITACION	23
5.3.1 TIEMPO	23
5.3.2 ESPACIO	24
5.4 POBLACION Y MUESTRA	24
5.4.1 POBLACION	24
5.4.2 MUESTRA	24
5.5 TECNICAS DE RECOLECCION DE DATOS	24
5.5.1 TECNICAS DE ANÁLISIS	25

6. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	26
7. PRESUPUESTO	31
7.1 COSTOS DIRECTOS	31
7.2 COSTOS INDIRECTOS	31
8. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	32
CONCLUSIÓN	33
RECOMENDACIONES	35
BIBLIOGRAFÍA	36
ANEXOS	37



## INTRODUCCION

El trabajo que se presenta a continuación es una investigación acerca de los factores nutricionales para hipertensión arterial en población de 35 a 70 años, Barrio Ferrocarril del sector 1 de Soledad Atlántico.

La hipertensión arterial se caracteriza por el aumento de la tensión arterial por encima de los valores normales que aumenta el índice de morbimortalidad, generando complicaciones a nivel cerebral, renal cardiovascular.

Por lo tanto en las paginas siguientes el lector encontrará un análisis de los factores de riesgos que permiten la aparición de hipertensión arterial, siendo los nutricionales los de mayor relevancia.

Para determinar las causas de esta comunidad a padecer esta enfermedad, se parte de la realización de unas encuestas y visitas de observación directa como técnicas para obtener los datos necesarios.

Merece especial atención el hecho de que las personas hipertensas de la comunidad presenten aumento de su peso corporal lo cual conduce a

pensar que la nutrición es un determinante principal del aumento de su tensión arterial.

Debido a esto, la investigación girara entorno a los hábitos alimenticios propios de los habitantes, los cuales están determinados por los bajos ingresos económicos, que los obligan a comer mas por subsistencia que por ingerir alimento que les permitan llevar estilos de vida saludables.



FACTORES DE RIESGOS NUTRICIONALES PARA  
HIPERTENSIÓN ARTERIAL EN POBLACIÓN DE 35 A 70 AÑOS  
BARRIO FERROCARRIL SECTOR 1 SOLEDAD ATLÁNTICO  
2001-2002



## **1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La hipertensión arterial es una enfermedad frecuente que aumenta el índice de morbilidad y mortalidad especialmente sus complicaciones a nivel renal, cerebral y cardiovascular.

Se ha evidenciado que la hipertensión arterial y sus efectos presentan proporciones secundarias que más tarde se convierten en prevalentes sobre todo en los países en desarrollo, donde se observa la incidencia de los factores de riesgos asociados a la aparición de la enfermedad. Puesto que desencadena otras enfermedades de mayor trascendencia como las anteriormente mencionadas."

El Barrio Ferrocarril del sector 1 de Soledad, cuenta en la actualidad con 4.000 habitantes aproximadamente, 600 familias que ocupan 200 viviendas y como resultado se encontró un promedio de 10 a 25 personas lo que significa que viven de 1 a 4 familias por vivienda presentándose, hacinamiento y a la vez mostrándose una alta dependencia económica, una baja cobertura en salud, diseminación de enfermedades infecto contagiosas y entre otras como la hipertensión arterial.

Se detectó que la principal actividad económica a las que se dedican las familias del sector es el comercio informal tales como: Vendedores de pescado, plátanos, yuca, cebollas, tomates, verduras y ventas estacionarias de frutas y comidas callejeras como sopa, fritos, embutidos que a su vez son consumidas por los habitantes del barrio.

De igual manera la falta de educación en cuanto a los hábitos alimenticios y los factores nutricionales, son considerados como factores predisponentes para la aparición de hipertensión arterial; esto llevó a hacer el siguiente interrogante.

¿Cuáles son los factores nutricionales que inciden en la aparición de hipertensión arterial en los habitantes del barrio ferrocarril sector 1 de Soledad Atlántico.

## 2. JUSTIFICACIÓN

∞ La hipertensión arterial es considerada como el problema de salud publica mas importante en los países desarrollados, es una hipertensión frecuente cuyo índice de morbilidad en el municipio de soledad Atlántico es de 1.923 casos reportados ocupando el tercer lugar en esta enfermedad.

Esta enfermedad tiene complicaciones si no recibe tratamiento, como consecuencia de los amplios programas educativos de finales de la década de 1960 y 1970, realizado por organismo privados y gubernamentales, el numero de pacientes no diagnosticado o no tratados a disminuido significativamente a menos del 20% este factor puede ser el mas importante en la disminución de la mortalidad cardiovascular ocurrida en los 20 años, aunque nuestro conocimiento sobre la fisiopatología de la elevación de la presión arterial ha aumentado en un 90% a 95% de los casos.

∞ Durante las practicas de atención primaria y salud familiar realizadas en el barrio ferrocarril 1 de soledad Atlántico por estudiantes de enfermería

en tercer semestre de la Universidad Simón Bolívar se llevo a cabo un club de hipertensos, donde por medio de las visitas domiciliarias se detectaron aproximadamente 45 personas que padecen esta enfermedad, a estas se les realizó un seguimiento de su tensión arterial, peso, talla y a la vez brindándosele educación sobre hipertensión arterial, donde se pudo apreciar que la mayoría presentaban sobrepeso. Se observó además que la población más afectada o donde se expresa más la enfermedad es en edades de 35 a 70 años.

➤ Todo lo anterior llevó a investigar, los factores de riesgos ~~nutricionales~~ que pueden estar incidiendo en la aparición de la hipertensión arterial en los habitantes del barrio ferrocarril sector 1 de Soledad.

⇒ Por lo tanto la meta al realizar esta investigación, es proporcionar mecanismos o acciones de enfermería que generen estilos de vida saludables en la población que presentan problemas de hipertensión arterial.

### 3 OBJETIVOS



#### 3.1 OBJETIVO GENERAL

Determinar los factores de riesgos nutricionales que inciden en la aparición de hipertensión arterial y los hábitos nutricionales en la comunidad del barrio ferrocarril ubicado en el municipio de soledad atlántico en el periodo comprendido 2001 - 2002.

#### 3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Determinar las características demográficas, las socioeconómicas y los factores de riesgos nutricionales.

Establecer los hábitos nutricionales relacionados con los riesgos y la aparición de hipertensión arterial.

✓ Diseñar estrategia de control oportuno de los factores de riesgos de la hipertensión arterial.

#### 4. MARCO TEORICO

El Barrio Ferrocarril sector 1 de Soledad (Atlántico), posee ingresos económicos muy bajos de modo que no alcanza suplir las necesidades básicas de cada núcleo.

Se ha estimado que debido a la problemática económica que se esta presentando en estos últimos tiempos, estas familias llevan malos hábitos alimenticios, observándose un consumo de dietas no balanceadas, lo cual puede conllevar a que estas personas padezcan hipertensión arterial.

Durante las practicas realizadas en el barrio ferrocarril, se detectó que la alimentación de estas personas no es la más adecuada, ya que consumen grandes cantidades de arroz, granos, y fritos, echando de menos alimentos como la frutas, verduras y carnes. De igual manera la ingesta de comidas "callejeras" con un alto contenido en sal, grasas y harinas tales como chicharrones, butifarra , chinchurrias, patacones, fritos , gaseosas y refrescos procesados.



La hipertensión arterial es un término que se refiere al aumento de la tensión arterial por encima de los valores normales, debido a que la sangre viaja por las arterias a una presión mayor que la deseada para la salud.

Se han investigado factores como sexo, edad y peso corporal que permiten predecir el desarrollo de hipertensión arterial, antes de que esta aparezca, lo cual permitiría iniciar medidas preventivas o terapéuticas que disminuyeran la morbimortalidad. Estos marcadores se revisaran brevemente.

**SEXO:** La hipertensión arterial es en general más frecuente en hombres que en mujeres, esto es cierto antes de los 50 años de edad. Después la incidencia de hipertensión aumenta a una mayor velocidad en las mujeres que en los hombres. Las razones por esta diferencia no son muy claras pero las mujeres hipertensas tienen hemodinamia diferente a la del hombre, pero los estrógenos parecen jugar un papel importante ya que sus efectos en la presión arterial son contradictorias, porque algunos estudios demuestran un aumento pequeño y otro una disminución de la presión arterial.



Los anticonceptivos orales en algunas mujeres aumentan el gasto cardiaco, producen poco cambio de la presión arterial y disminuyen la resistencia vascular sistémica, pero en otras se desarrolla hipertensión. La causa de hipertensión arterial producida por anticonceptivos esta explicada parcialmente. Una teoría sugiere una susceptibilidad inherente o adquirida para el desarrollo de la hipertensión y que los anticonceptivos actuarían como gatillo disparador de la enfermedad. Existe evidencia de que los estrógenos, naturales o sintéticos, tienen un efecto estimulador del sistema renina-angiotensina-aldosterona. El sustrato de renina hepático se aumenta considerablemente durante el embarazo y durante la administración de estrógenos y de anticonceptivos en mujeres normales, ya que esta es una reacción de primer orden, a media que hay más sustrato hay mayor producción de renina y de angiotensina. El grado de aumento varía entre 4 y 10 veces el valor promedio normal y puede durar por un mes o más después de suspender la medicación.

**EDAD:** Estudios científicos han enfatizado la prevalencia mayor de hipertensión arterial entre el adulto mayor el 87% de los mayores de 65 años son hipertensos. La mayoría del aumento de la prevalencia de la

hipertensión arterial con la edad, se debe a la hipertensión sistólica aislada la cual se define con una presión sistólica de 160 mmHg con presión diastólica menor a 95 mmHg.

La hipertensión en el adulto mayor se caracteriza por un gasto cardiaco bajo y una resistencia periférica alta.

La edad avanzada produce una perdida progresiva de la función renal con algún grado de nefrosclerosis acompañada de disminución de la tasa de filtración glomerular y del flujo plasmático renal, lo cual contribuye al mantenimiento de la hipertensión arterial.

**OBESIDAD:** Una de las mayores diferencias entre los hipertensos y las personas normales es el aumento de índice de masa corporal. Más aún la ganancia de peso parecen ser un determinante principal del aumento de la presión arterial que se ve con el envejecimiento. Estos cambios hemodinámicos están asociados con aumento del colesterol.





El aumento de la presión arterial visto en la obesidad es debido a una elevación del gasto cardiaco y un aumento relativo de la resistencia vascular sistémica. Estos cambios hemodinámicos más las anomalías metabólicas están relacionadas con la distribución de las grasas y con el peso corporal total.

El riesgo es mayor en pacientes con obesidad de tronco y abdomen manifestada con una tasa circunferencia abdomen.

La obesidad de tipo masculino es diferente a la de tipo femenino, la cual afecta las regiones glúteas y femoral y no esta asociada con hipertensión.

La obesidad se asocia un 30% de los casos de hipertensos, el corazón debe trabajar más para hacer circular la sangre y se correlaciona bien con la elevación de la presión arterial. La obesidad también se asocia con hiperinsulinismo y produce vasoconstricción y retención de Na.

El tratamiento de la hipertensión arterial se basa en dieta, ejercicios y meditación.



## RECOMENDACIONES GENERALES:

- Reducción de ingesta de calorías.
- Disminuir el aporte de grasas o colesterol. Ejemplo: huevos, carnes, ostras, camarones.
- Dieta pobre en sodio, hay una estrecha relación entre la ingestión de Na. y las cifras de presión arterial.

## INDICADORES PARA REDUCIR EL Na. EN LA DIETA

- Restricción de sodio por debajo de 6 gr./día.
- Evitar alimentos ricos en Na. Precocidos, procesados o enlatados.
- Fomentar el uso de alimentos vegetales estos además llevan contenidos mayores de K.
- Leer las etiquetas de las comidas empacadas para averiguar si contienen sal.
- Evitar comer salsas ya que su base es alta cantidad de sal,
- Evitar añadir sal en la mesa.
- El Control de ingesta de Na. Se hace por medio de la excreción urinaria de 24 a 48 horas.



## OTRAS MEDIDAS

- Suplemento de K.
- Suplemento de Ca.
- Suplemento de Magnesio.
- Aumento de fibra.
- Reducir consumo de alcohol; este incrementa el número de calorías, además de incidir sobre factores de riesgo cardiovascular, se ha demostrado que la tasa de mortalidad por derrame cerebral debido a hipertensión en personas que lo consumen ocasionalmente.
- Suspender el hábito de fumar; es un factor de riesgo cardiovascular de primer orden. La nicotina tiene un efecto prensor agudo debe incluirse la suspensión del hábito tabaquico en los cambios de vida de los pacientes hipertensos.

Por tal razón nuestra labor como enfermera es brindar a los habitantes educación para que estos mejoren sus hábitos alimenticios y evitar la aparición de hipertensión arterial esto lo realizamos mediante estrategias encaminadas en promoción de la salud y prevención de la enfermedad e información de las medidas dietéticas que se deben tener en cuenta para reducir los factores de riesgos anteriormente mencionados.

## **5. DISEÑO METODOLOGICO**



### **5.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN**

La investigación es cuantitativa de tipo empírico, analítico de carácter descriptivo, ya que la finalidad es determinar los factores de riesgos que están asociados a la hipertensión arterial en el barrio ferrocarril de Soledad Atlántico.

### **5.2 METODO DE INVESTIGACIÓN**

Se utilizará un método de investigación deductivo porque se parte de los conceptos generales de los factores predisponentes de la hipertensión arterial para analizar cuales de ellos afectan a los habitantes del barrio ferrocarril del sector 1 de Soledad.



### **5.3. DELIMITACION**

#### **5.3.1 TIEMPO**

Este trabajo se esta realizando desde el segundo semestre del año 1999 hasta el año 2002.

#### **5.3.2 ESPACIO**

El presente trabajo se realizó en el barrio ferrocarril del sector 1 de Soledad Atlántico.

### **5.4. POBLACIÓN Y MUESTRA**

#### **5.4.1. POBLACIÓN**

Corresponde a 80 familias encuestadas de las que resultaron 152 adultos en edades de 35 a 70 años.



#### **5.4.2. MUESTRA**

En este estudio se considera hipertenso a quienes hicieron parte del club de hipertenso. Se detectaron 49 pacientes que constituyen la muestra representada en un 32.2%.

El criterio diagnóstico para hipertensión se toma de la conferencia que dice una persona.

#### **5.5. TÉCNICAS DE RECOLECCION DE DATOS**

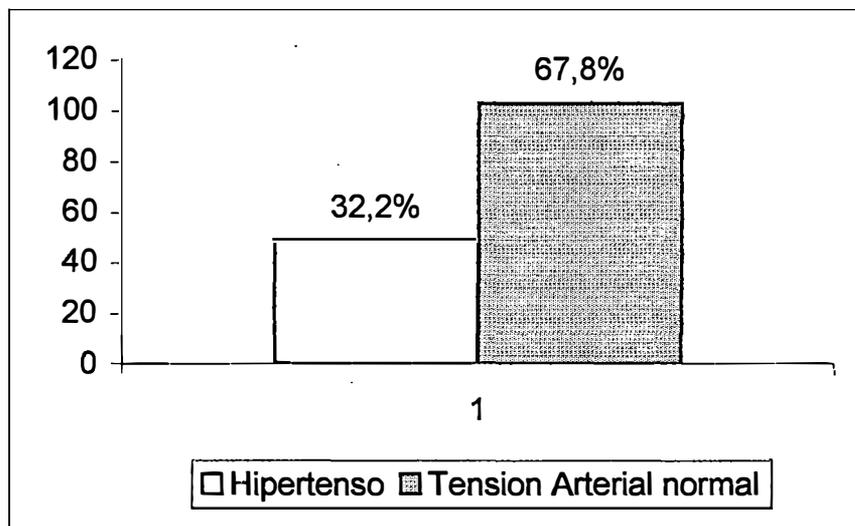
- Fuente: Primaria, constituida por las personas hipertensas.
- Instrumento de recolección: Encuestas (Ver anexo No.1).
- Variable: (Ver anexo No. 2).

##### **5.5.1 TECNICAS DE ANÁLISIS**

Tabulación, cuadros estadísticos y graficas.

GRAFICA (No. 1)

Toma Tension Arterial	No.	Porcentaje
Hipertenso	49	32,2%
Tension Arterial normal	103	67,8%

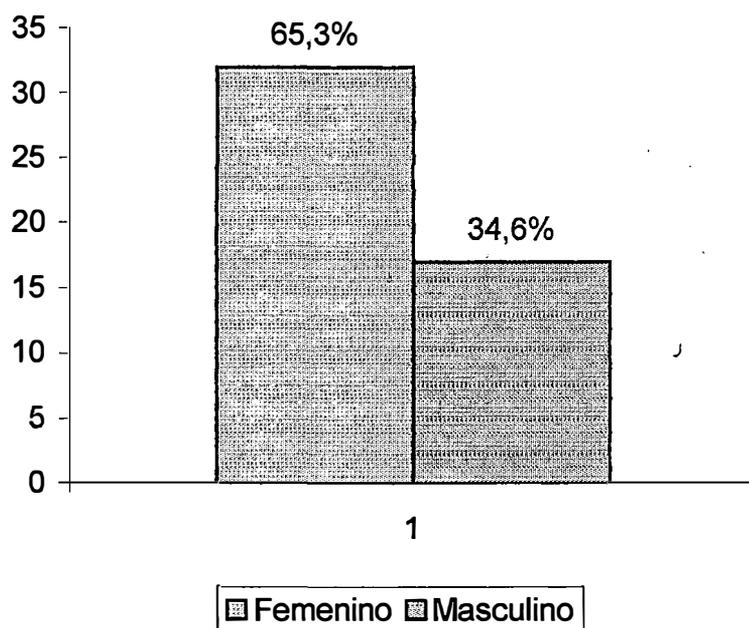


Para determinar cuántas personas presentan tension arterial alta se realizaron encuestas a 80 familias, lo que dio una poblacion de 152 personas entre 35 a 70 años de edad, de los cuales 49 resultaron hipertensos. Esto constituye la muestra.

## GRAFICA (No. 2)

### DISTRIBUCION POR SEXO

Sexo	No.	Porcentaje
Femenino	32	65,3%
Masculino	17	34,6%

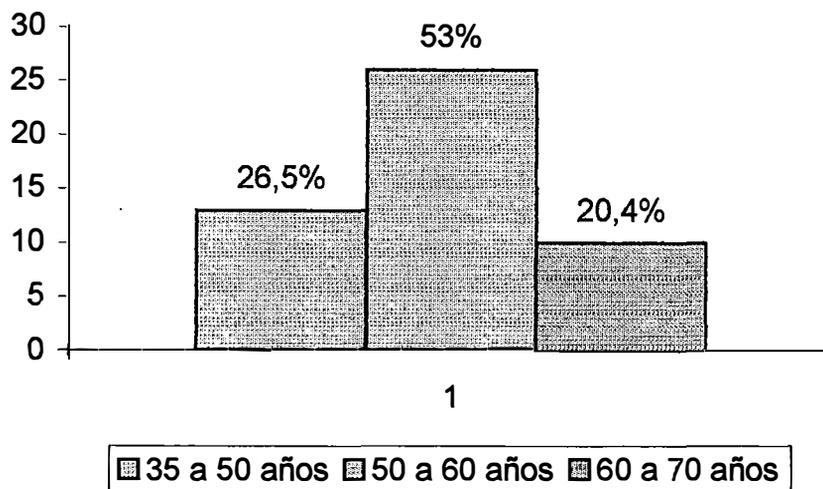


Durante las encuestas realizadas encontramos que el 65,3% es de los hipertensos es de sexo femenino y el 34,6% es de sexo masculino, lo cual demuestra una mayor tendencia de hipertensión en mujeres.

### GRAFICA (No. 3)

#### DISTRIBUCION POR EDAD

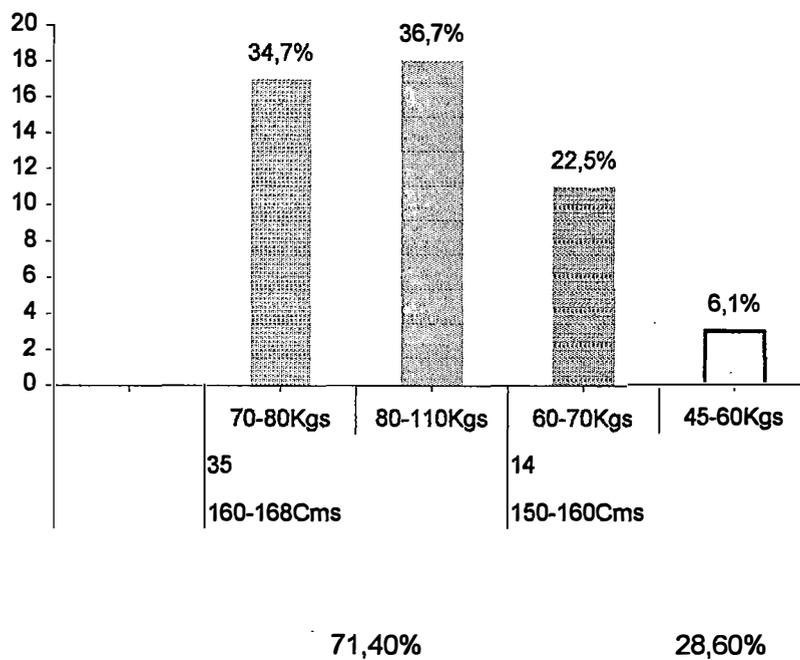
Edad	No.	Porcentaje
35 a 50 años	13	26,5%
50 a 60 años	26	53%
60 a 70 años	10	20,4%



De los 49 hipertensos se detecto que 13 tienen edades de 35 a 50 años con un 26,5%, 26 oscilan entre 50 a 60 años para un 53% y 10 son los que equivalen al 20,4% de 60 a 70 años de edad. De allí se deduce que los mayores indices de hipertension se registran en las personas con 50 a 60 años de edad.

GRAFICA (No. 4 )

Talla	No.	Peso	No.	Porcentaje	
160-168Cms	35	70-80Kgs	17	34,7%	71,40%
		80-110Kgs	18	36,7%	
150-160Cms	14	60-70Kgs	11	22,5%	28,60%
		45-60Kgs	3	6,1%	

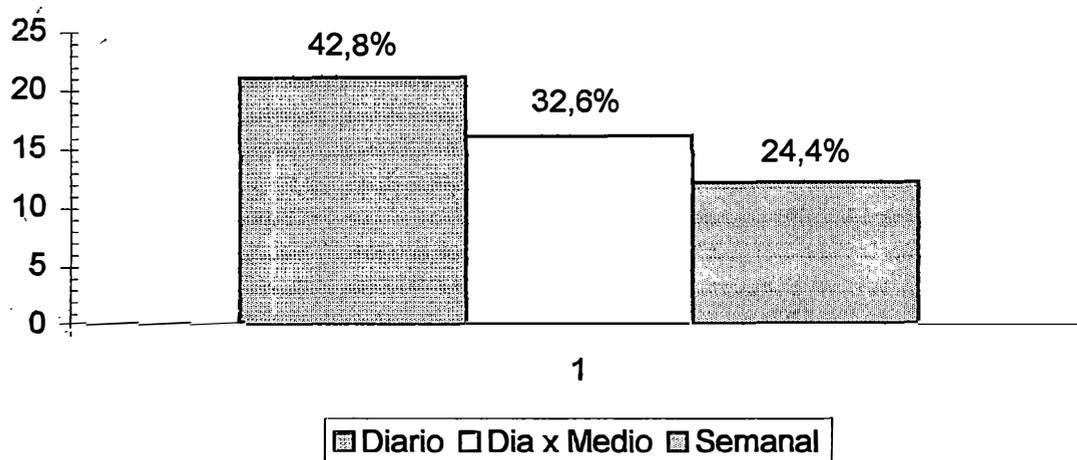


Se pudo detectar que el 71,4% correspondiente a 35 hipertensos tienen un sobrepeso corporal entre 70 a 110Kgrs.

### GRAFICA (No.5)

Señale los alimentos que usted consume con mayor cantidad y con que frecuencia.

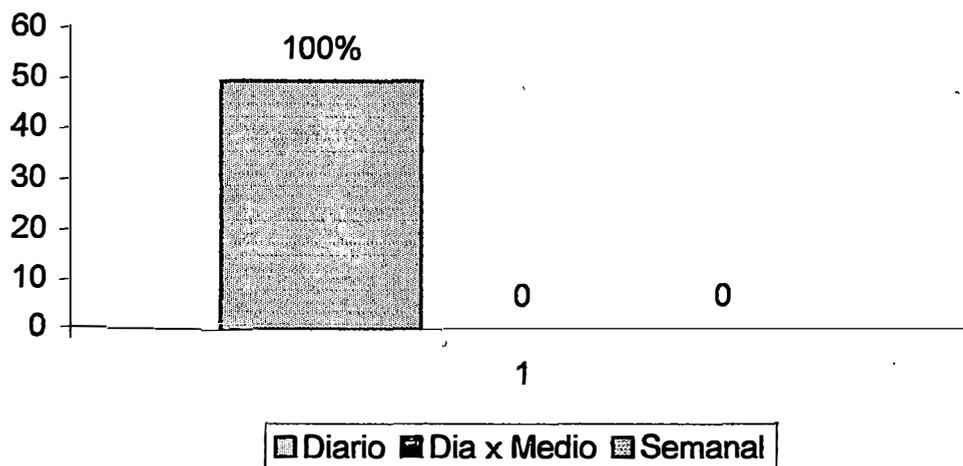
<b>Fritos</b>	<b>No.</b>	<b>Porcentaje</b>
Diario	21	42,8%
Dia x Medio	16	32,6%
Semanal	12	24,4%



Al realizar las encuestas para verificar la alimentacion rica en grasas se detecto que 21 personas consumen fritos diarios con un porcentaje de 42,8% siendo esto uno de los factores mas predisponentes.

GRAFICA (No.6)

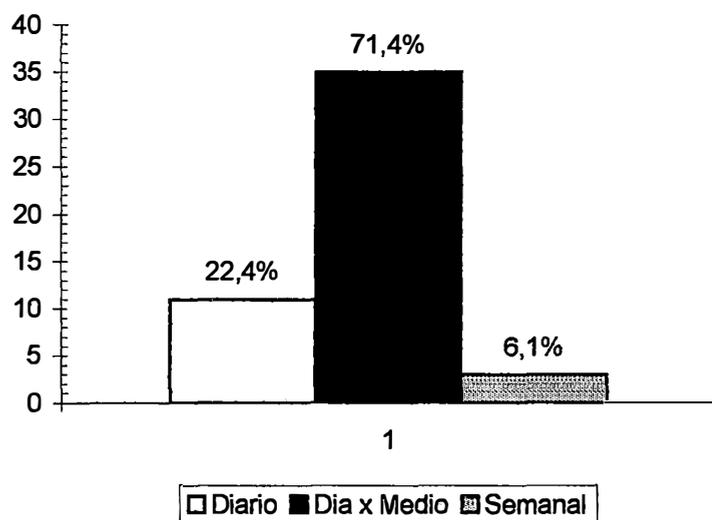
Arroz	No.	Porcentaje
Diario	49	100%
Dia x Medio	0	
Semanal	0	



Se demuestra que las 49 personas tienen un consumo de arroz diario correspondiente al 100%

GRAFICA (No.7)

Granos	No.	Porcentaje
Diario	11	22,4%
Dia x Medio	35	71,4%
Semanal	3	6,1%

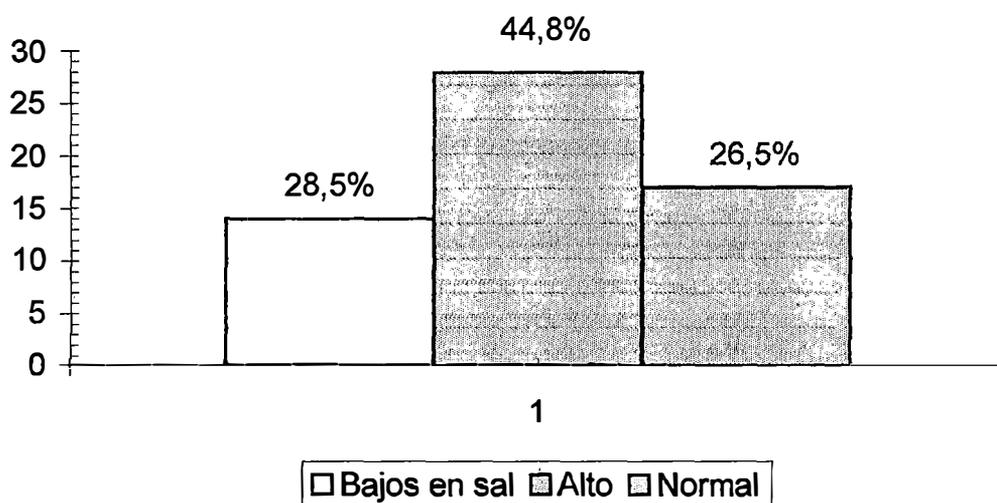


Se observo en las encuestas que el consumo de granos en estas personas el de mayor indice es el 71,4% consumido dia por medio

GRAFICA (No.8)

Como consume usted los alimentos

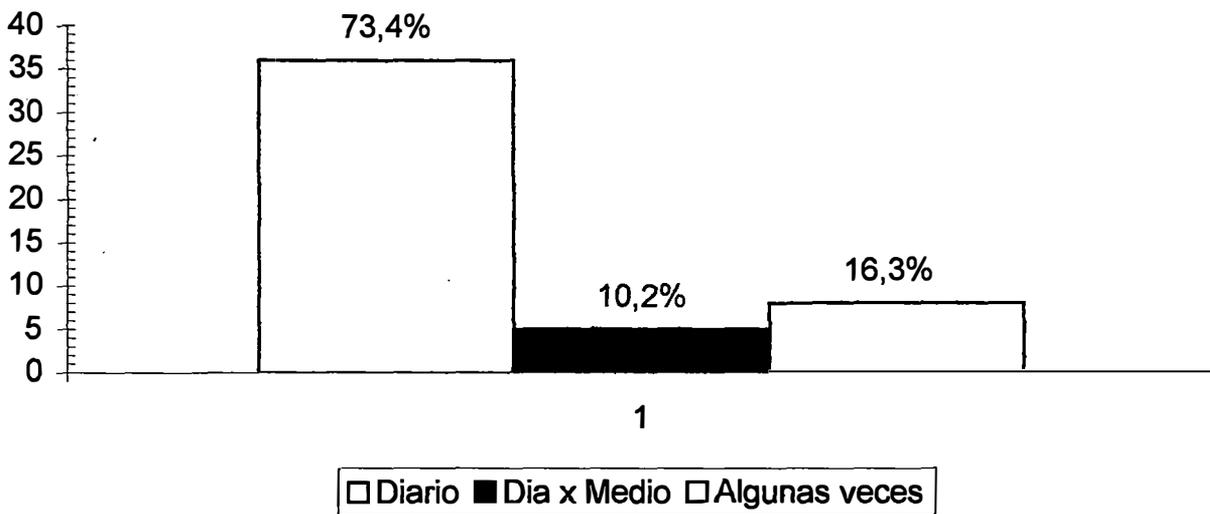
	No.	Porcentaje
Bajos en sal	14	28,5%
Alto	28	44,8%
Normal	17	26,5%



Observando el porcentaje 44,8% de alimentos altos en sal nos demuestra que es otro factor predisponente para la aparición de esta enfermedad

GRAFICA (No. 9)

Refrescos Procesados	No.	Porcentaje
Diario	36	73,4%
Dia x Medio	5	10,2%
Algunas veces	8	16,3%

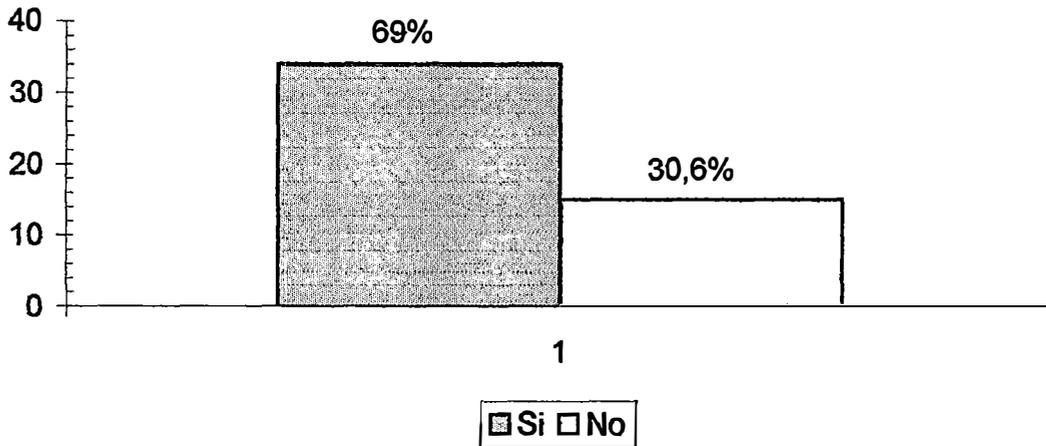


En cuanto de consumo de ingesta de gaseosa o refrescos procesados encontramos que 36 personas los consumen diario correspondiente a un 73,4% 5 consumen dia por medio con un 10,2% y 8 personas lo consumen algunas veces con un porcentaje de 16,3%.

GRAFICA (No. 10)



<b>Comidas Callejeras</b>		
	<b>No.</b>	<b>Porcentaje</b>
Si	34	69%
No	15	30,6%

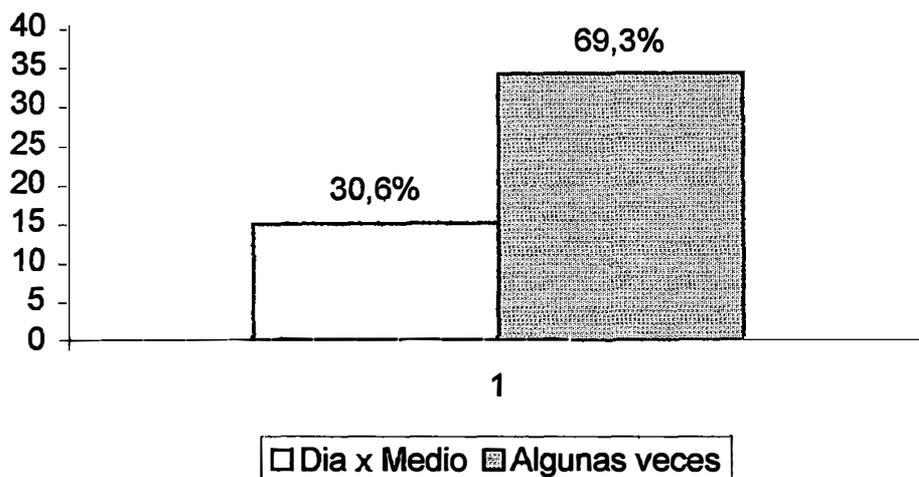


Durante la realizacion de las encuestas se detecto que en el mo de comidas callejeras el 69% respondio que si, y el 30,6% no las consume.

Esto nos demuestra que es mas frecuente el consumo de comidas callejeras.

GRAFICA (No. 11)

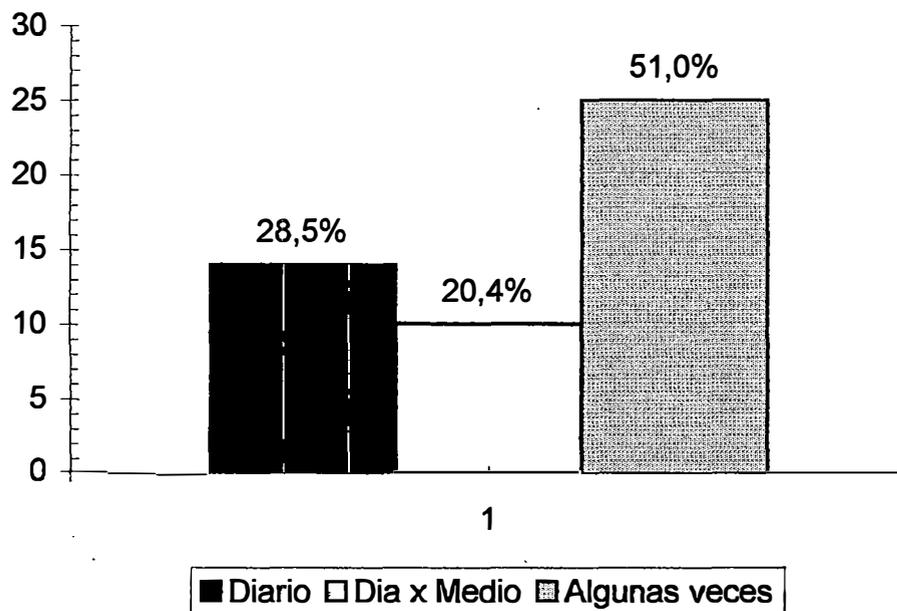
Frutas	No.	Porcentaje
Dia x Medio	15	30,6%
Algunas veces	34	69,3%



En el consumo de frutas 15 personas respondieron dia por medio con un porcentaje del 30,6% y las 34 personas que respondieron algunas veces corresponden al 69,3%, observandose el poco consumo de alli observandose el poco consumo de alimentos ricos en vitaminas

GRAFICA (No.12)

Ensaladas	No.	Porcentaje
Diario	14	28,5%
Dia x Medio	10	20,4%
Algunas veces	25	51,0%

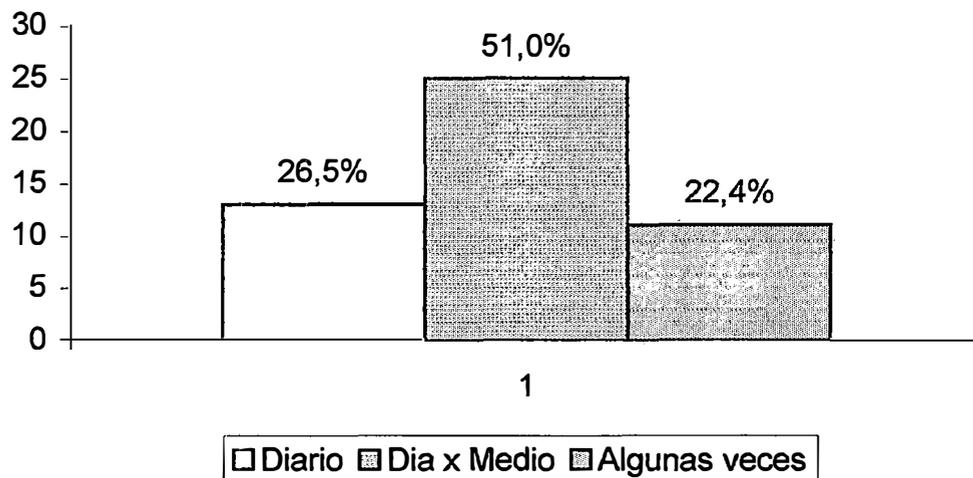


Otra de las características notadas en el consumo de ensaladas de estas personas es que son muy pocas consumidas, de ahí se demuestra el alto porcentaje del 51,0% consumidas algunas veces.



GRAFICA (No.13)

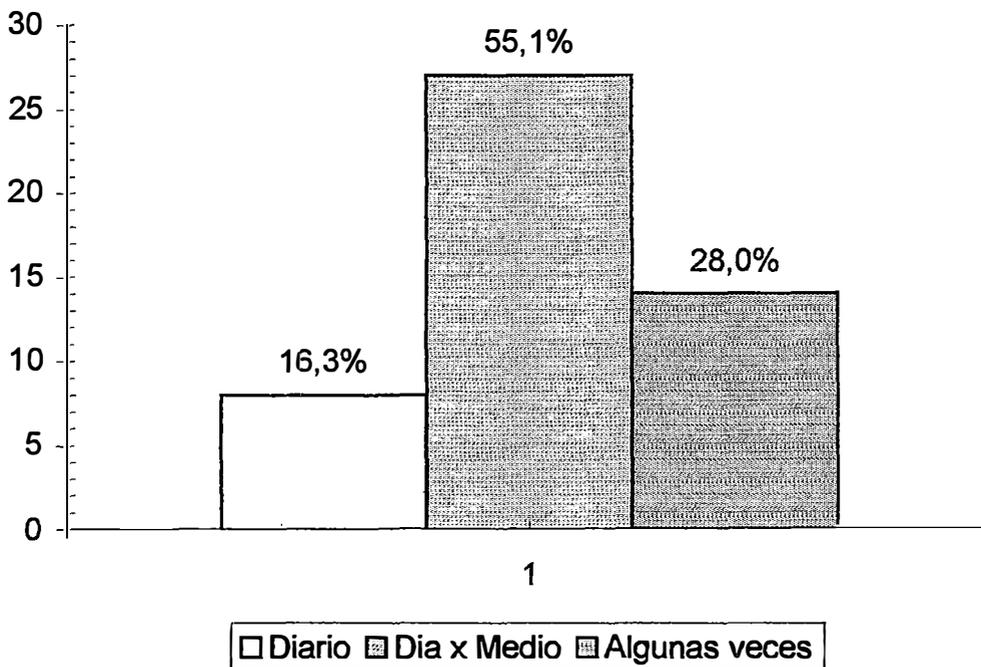
Jugos	No.	Porcentaje
Diario	13	26,5%
Dia x Medio	25	51,0%
Algunas veces	11	22,4%



En las encuestas realizadas se observó también un bajo consumo de jugos, demostrándose que diario 30 personas lo consumen con un 26,5%, 25 personas día por medio con un 51,0% y algunas veces con un 22,4%.

GRAFICA (No. 14)

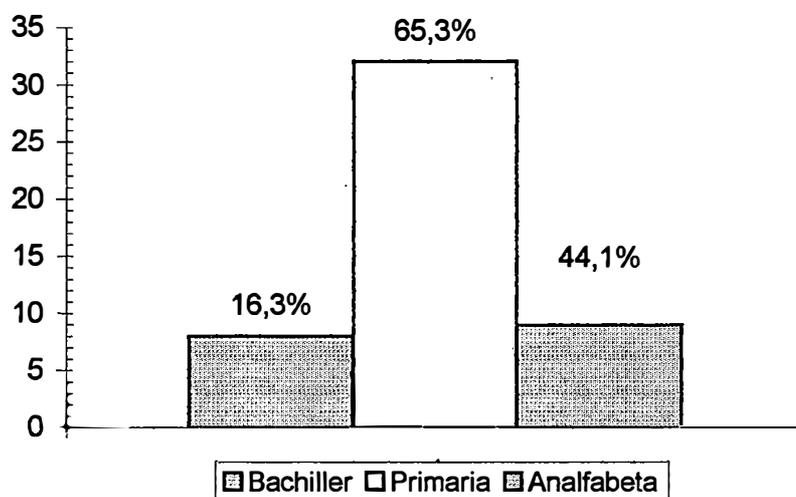
Carnes	No.	Porcentaje
Diario	8	16,3%
Dia x Medio	27	55,1%
Algunas veces	14	28,0%



En cuanto al consumo de carnes rojas podemos informar que es poco el consumo de este alimento demostrandose un 16,3% diario un 55,1% dia por medio y un 28,5% algunas veces.

GRAFICA (No. 15)

Grado Escolaridad	No.	Porcentaje
Bachiller	8	16,3%
Primaria	32	65,3%
Analfabeta	9	44,1%

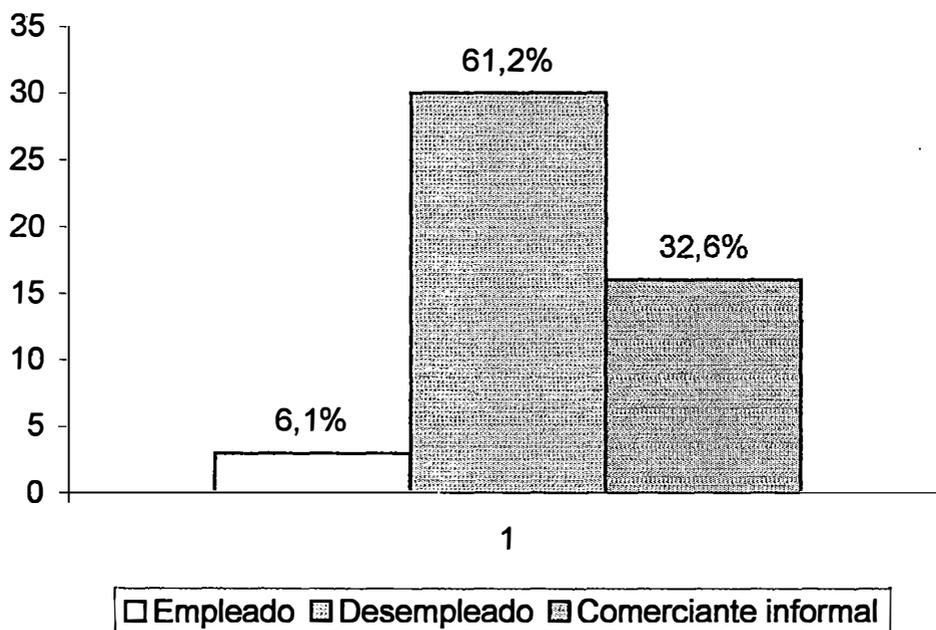


En el barrio Ferrocarril 1 de soledad realizamos las encuestas para verificar el grado de escolaridad, encontramos que de los 49 hipertensos 32 lograron cursar algunos grado de primaria con un 65%, 9 están en completo analfabetismo con un 44,1% y solo 8 alcanzaron a cursar estudios secundarios con un 16,3%.

Esto nos demuestra el bajo nivel educativo que se encuentra en estas personas

GRAFICA (No. 16)

Ocupación	No.	Porcentaje
Empleado	3	6,1%
Desempleado	30	61,2%
Comerciante informal Ventas ambulantes y Ventas estacionarias de alimentos	16	32,6%



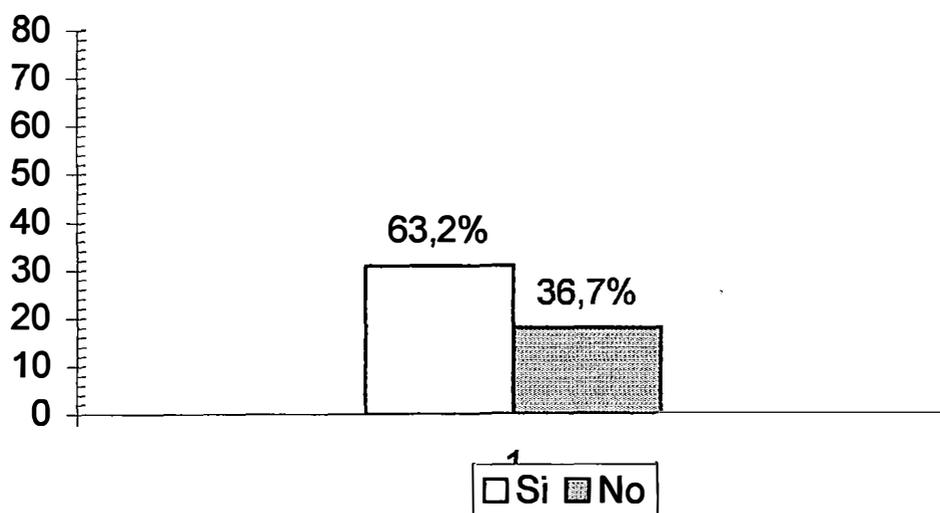
Realizando las encuestas para saber la ocupación de los habitantes se encontro que 3 de estas personas están empleadas con un 6,1% 30 son desempleados con un 61,2%, y 16 se dedican al comercio informal con un 32,6%,

De alli se demuestra que los bajos recursos economicos obligan a estas personas a desempeñarse en improvisadas actividades.

## GRAFICA (No.17)

Cuántas personas pertenece algún Sistema de Seguridad Social

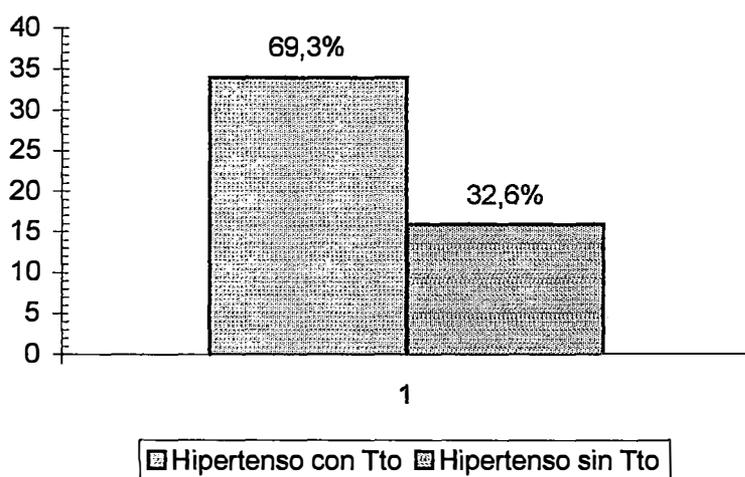
	<b>No.</b>	<b>Porcentaje</b>
Si	31	63,2%
No	18	36,7%



Dentro de las personas que se encuentran en el Sistema de Seguridad Social de Salud , tenemos que el 63,2% si están adscritas al Sisben y el 36,7% no.

GRAFICA (No. 18)

TTO	No.	Porcentaje
Hipertenso con Tto	34	69,3%
Hipertenso sin Tto	16	32,6%



Actualmente existen 34 hipertenso con tratamiento que corresponden a un 69,3% y 16 que no llevan tratamiento que corresponden a un 32,6%.

## **6. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS**

De acuerdo con las encuestas realizadas a 80 familias del barrio ferrocarril del sector 1 de Soledad que representa el 13,33% de la población que conforma el barrio, se logro contactar a 152 personas en edades de 35 a 70 años lo cual muestra lo siguientes resultados.

Al tomar la presión arterial a los 152 encuestados se detectaron 49 adultos hipertensos lo que constituye la muestra representada en un 32,2% (Ver grafica No.1).

Se pudo apreciar además que de las 49 personas que presentan esta enfermedad 35 son de sexo femenino y 14 de sexo masculino (Ver grafica No. 2). Esto demuestra que tal como afirman las investigaciones científicas el sexo es uno de los factores que permiten predecir el desarrollo de la hipertensión esencial humana antes de que esta aparezca y es precisamente el sexo femenino el que tiene mayor tendencia a padecer esta enfermedad. Debido a que después de los 50 años de edad la presión arterial aumenta a una mayor velocidad en las mujeres que en los hombres, las razones para esta diferencia no son claras.

Los estrógenos juegan un papel muy importante, ya que sus efectos en la presión arterial son contradictorias, porque algunos estudios demuestran un aumento pequeño y otros una disminución.



Los anticonceptivos orales es otro factor, ya que en algunas mujeres aumentan el gasto cardíaco y disminuyen la resistencia vascular sistémica.

Otro resultado de la muestra esta relacionado con la edad: De los 49 hipertensos que constituyen la muestra, 26 oscilan entre 50 y 60 años lo que equivale al 53%. Esto demuestra que las cifras mayores de hipertensión se manifestaron en estas edades (Ver grafica No. 3). Al respecto las investigaciones científicas también afirman que la edad es otro factor que predice el desarrollo de la hipertensión ya que esta es más frecuente en el adulto mayor que en el joven.

Teniendo en cuenta además que el peso es un predictor conocido de hipertensión futura, y debido a la relación existente entre peso y talla, se analizo este factor en los 49 hipertensos: Y se determino que de 35 personas con estatura de 160 a 168Cms, 17 personas pesan entre 70 y

80Kgrs y los 18 restantes pesan entre 80 a 110Kgrs. También se analizaron a los 14 hipertensos con estatura entre 150 a 160Cms de los cuales 11 pesaron entre 60 a 68Kgrs y 3 tienen entre 42 a 60Kgrs de peso.

De lo anterior se concluye que entre los hipertensos es mayor la cifra de personas con sobrepesos (Ver grafica No.4). Y al ser altos estos porcentajes se considera un factor predisponente de la hipertensión arterial en la comunidad, objeto de esta investigación.

Al ser la alimentación un elemento que influye directamente en el peso corporal humano se analizaran también los hábitos alimenticios que tiende a llevar la comunidad. Al respecto encontramos que existe una alta tendencia a consumir alimentos de alto contenido en grasas, harinas, sales y refrescos procesados (Ver grafica No.5,6,7,8 y 9 ) , hay quienes además consumen comidas callejeras con frecuencia tales como butifarras, carnes frías y fritos (Ver grafica No.10). Mientras que tiende a ser poco frecuente el consumo de alimentos como frutas, ensaladas,

carnes y jugos de alto contenido vitamínico (Ver grafico No. 11,12,13 y 14 ), en cuanto a las frutas son un medio de subsistencia porque abundan los cultivos de algunas de ellas tales como mango, mamón, ciruela y guayaba, pero se utilizan para venderlas más no para consumirlas.

La investigación nos permitió determinar que el barrio ferrocarril sector 1 de Soledad es una comunidad de escasos recursos económicos lo cual no le permite suplir las necesidades básicas familiares, entre ellas una adecuada alimentación.

Esto se manifiesta además en el bajo nivel educativo reinante en los encuestados: 32 de los 49 hipertensos apenas cursaron algunos grados de primaria, 9 están en el completo analfabetismo y solo 8 alcanzaron a cursar estudios secundarios (Ver gráfico No. 15). El bajo nivel educativo es un factor que no permite que la comunidad se eduque en cuanto a programas de prevención y control de enfermedades como la hipertensión arterial y las complicaciones que esta puede generar en el futuro.



Los bajos recursos económicos obligan a las personas a desempeñarse en improvisadas actividades laborales tales como: Ventas ambulantes y estacionarias de alimentos (sopas, fritos, frutas y embutidos). Se pudo observar que un 32,6% de los encuestados se dedican a tales actividades el 6,1% son empleados y hay una alarmante cifra de un 61,2% de personas desempleadas (Ver gráfico No. 16).

Analizando la tendencia psicológica del ser humano de tensionarse cuando no puede satisfacer sus necesidades, se puede afirmar que el desempleo genera en la comunidad estrés lo cual influye en el aumento de la hipertensión arterial.

La problemática de la salud a nivel nacional se ve reflejada en la comunidad del barrio ferrocarril del sector 1 de Soledad Atlántico, porque de los 49 encuestados solo 31 personas que corresponden a un 63,7% están vinculado al Sistema de Seguridad Social en Salud (Sisben) (Ver gráfica No. 17).

De los 49 hipertensos solo 34 tienen tratamiento y 16 están sin enfrentar el problema de presión arterial (Ver gráfico No. 18).

## 7. PRESUPUESTO

### 7.1. COSTOS DIRECTOS

✓Papelería	25.000,00
Fotocopias	40.000,00
Papelería para Realización de Encuesta	30.000,00
Transporte	50.000,00
Total Costos Directos	145.000,00

### 7.2 COSTOS INDIRECTOS

Presentación del Proyecto	<u>80.000,00</u>
Realización y presentación del Proyecto	150.000,00
Total de Costos Indirectos	230.000,00
TOTAL GENERAL	<u>\$375.000,00</u>





## CONCLUSIÓN

Al culminar este trabajo se lograron determinar los hábitos nutricionales en la comunidad del barrio ferrocarril del sector 1 de Soledad Atlántico que constituye riesgos nutricionales predictores de la hipertensión arterial.

Durante la realización de las practicas y al aplicar encuestas en esta comunidad se pudo notar que hay un grupo de hipertensos, y la mayoría de ellos presentaba un notorio sobrepeso, por lo cual esta investigación giró entorno al tipo de alimentación que consumían estas personas.

Los resultados de la investigación se orientaron a beneficiar a la población afectada de la comunidad ya que mediante este se generan cambios de estilo de vida saludable en cuanto a la importancia que se debe tener sobre la hipertensión arterial minimizando todos los factores que más tarde pueden llevar a complicaciones o daños irreversibles.

Mediante la participación activa que realizamos como enfermera a través de la promoción de la salud, podemos decir que el barrio ferrocarril necesita de todo nuestro apoyo para dar respuesta a todas sus necesidades sobre el manejo de esta enfermedad con el fin de que el individuo, familia y comunidad que padecen hipertensión arterial adquieran el nivel de estímulos necesarios que le permita manejar esta enfermedad con los requisitos pertinente.

## RECOMENDACIONES

En la comunidad del barrio ferrocarril del sector 1 de Soledad Atlántico, se realizaron encuestas cuyos resultados nos permitieron detectar casos de hipertensión en personas de 35 a 70 años, debido a esto se proponen las siguientes recomendaciones:

- Se le sugiere al Centro de Salud 13 de junio de Soledad Atlántico que organice un programa de nutrición para brindar educación a los pacientes hipertensos para que estos sepan manejar sus hábitos alimenticios.
- Durante la prácticas de atención primaria y salud familiar se logro realizar un club de hipertensos, que debe ser mantenido por las estudiantes de enfermería para que estos, continúen con este programa con el fin de promocionar la salud y prevenir la enfermedad.
- Que las estudiantes de enfermería que realizan sus prácticas en esta comunidad motiven constantemente a los pacientes hipertensos, para que haya un control oportuno de su tratamiento.

## BIBLIOGRAFÍA

GARCIA. L. DIEGO. MD

Profesor asociado de Medicina Interna de la Escuela Colombiana de Medicina. Nefrólogo.

Fundación Santafé de Bogotá. Fascículo III.

PARKE DAVIS 1985

- [www.ecomedic.com/em/medichta.htm](http://www.ecomedic.com/em/medichta.htm).

- [www.ecomedic.com/em/hipearte.htm](http://www.ecomedic.com/em/hipearte.htm)

ENCICLOPEDIA SALVAT, Diccionario Tomo VI.

# **ANEXOS**

**UNIVERSIDAD SIMON BOLIVAR.  
ENCUESTAS REALIZADAS A LAS  
FAMILIAS DEL BARRIO  
FERROCARRIL 1 DE SOLEDAD.**

**Nombre del Encuestado:** \_\_\_\_\_

**Edad:** \_\_\_\_\_ **Dirección:** \_\_\_\_\_

Nombre	Edad	Sexo	Grado esc.	Ocupación	Enf. Actual.	Tto.	Talla	Peso	T7A.

Señale los alimentos que usted consume con mayor cantidad y con que frecuencia.

	DIARIO	DIA X MEDIO	SEMANAL	Algunas Veces	NUNCA
Fritos (Arepas, Patacones etc)					
Sopas (hueso, costilla, mondongo)					
Arroz					
Granos.					
Ensaladas					
Carnes					
Frutas					
Jugos					
Gaseosas.					

- COMO LES GUSTA LOS ALIMENTOS A USTED.

Bajos en Sal  Alto  Normal.

- ACOSTUMBRA USTED A CONSUMIR ALIMENTOS CALLEJEROS.

Si  No  Cuales: \_\_\_\_\_

- CON QUE FRECUENCIA LOS CONSUME.

Siempre

Algunas Veces.

Nunca.

- HA RECIBIDO EDUCACIÓN SOBRE EL BALANCE DE ALIMENTOS

Si  No.

- QUE ACTIVIDAD DEPORTIVA REALIZA USTED.

Caminar

Correr.

Trotar

Ejercicio.

Gimnasio.

Otros.

TABLA DE OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

	NOMBRE	DEF:	NATURALEZA	NIVEL II	INTERRELACION
CARACTERISTICAS DEMOGRAFICAS <i>YUBOS</i>	Edad	Año de vida de un individuo	Cualitativo Cuantitativo	Intervalo	Independiente
	Sexo	Genero Masculino Femenino	Cualitativo	Ordinal	Independiente
	Nivel Educación	Grado de estudio de un individuo	Cualitativo	Ordinal	Independiente
	Ingresos Económicos	Aporte de dinero que recibe un individuo	Cuantitativo	Intervalo	Dependiente
BIOLOGICOS	Tratamiento	Sistema o Metodo para curar enfermedades	Cualitativo	Intervalo	Dependiente
	Hipertensión Arterial	Aumento de la tensión arterial por encima de los valores normales	Cuantitativo	Intervalo	Dependiente
ANTROPOMETRICO	Peso	Cualidad de un cuerpo pesado	Cuantitativo	Intervalo	Independiente
	Talla	Acción de tallar (estatura)	Cuantitativo	Intervalo	Dependiente
	Nutrición	Conjunto de los fenomenos que tienen por objeto la conservación del ser viviente	Cualitativo	?	Dependiente
ESTILO DE VIDA	Consumo de Sal	Manera de ingerir los alimentos que contienen sal.	Cualitativo	?	Independiente
	Consumo de Alimentos Callejeros	Ingesta de alimentos callejeros.(fritos, embutidos, harinas)	Cualitativo	?	Independiente
	Ejercicios	Esfuerzo corporal para conservar la salud	Cuantitativo	Intervalo	Dependiente

## RESUMEN

### FACTORES DE RIESGOS NUTRICIONALES PARA HIPERTENSIÓN ARTERIAL EN POBLACIÓN DE 35 AÑOS A 70 AÑOS BARRIO FERROCARRIL SECTOR 1 SOLEDAD ATLÁNTICO 2001-2002

En el barrio ferrocarril sector 1 de Soledad (Atlántico), se estudio, los factores de riesgos nutricionales en la población de 35 años a 70 años en el período comprendido 2001-2002.

Se realizaron 80 encuestas en las familias con una población de 152 personas, un porcentaje que nos arrojó datos estadísticos donde la mayor prevalencia es la hipertensión arterial detectándose 49 hipertensos con un porcentaje de 32,2% en adultos con edades de 35 a 70 años, que padecen esta enfermedad.

En cuanto a la presencia de Hipertensión arterial, se observó que los factores de riesgos nutricionales más incidentes son el alto consumo de sal, harina y grasas.

Por lo tanto observamos la necesidad de realizar, diferentes acciones como promoción de la salud y prevención de la enfermedad a la vez involucrado a los diferentes semestres de la facultad de enfermería, que hoy realizan sus practicas en la comunidad del barrio ferrocarril, apoyándonos con la nutricionista que se encuentra en el Centro de Salud de Soledad con el fin de sugerir a la comunidad buenos hábitos nutricionales. A favor de mejorar la problemática encontrado.

Palabras claves.

-Hipertensión

-Sal

-Grasas

-Harinas





