

**Hábitos Alimenticios de Adultos Mayores Hipertensos que Asisten a un Comedor
Comunitario Comuna Cuatro Valledupar 2022-II**

Kendris Sofía Velilla Barcelona

Universidad Popular Del Cesar
Programa De Enfermería
Valledupar, Cesar
2022-II

**Hábitos Alimenticios de Adultos Mayores Hipertensos que Asisten a un Comedor
Comunitario Comuna Cuatro Valledupar 2022-II**

Kendris Sofia Velilla Barcelona

Universidad Popular Del Cesar
Programa De Enfermería
Valledupar, Cesar
2022-II

Contenido

	Pág.
Resumen	1
Abstract.....	2
Introducción.....	3
Planteamiento del problema	5
Descripción del problema.....	5
Pregunta problema	7
Justificación	8
Propósito.....	10
Línea de investigación	11
Objetivos.....	12
General	12
Específicos.....	12
Marco referencial.....	13
Antecedentes de investigación	13
Marco Teórico	17
Marco conceptual	18
Marco Legal.....	21
Diseño Metodológico	22
Enfoque de investigación	22
Unidad de análisis.....	23
Criterios de inclusión.....	23
Criterios de exclusión.....	23
Variables.....	23

Plan para la recolección de la información.....	24
Técnicas para la recolección de la información	24
Fuentes primarias	24
Fuentes secundarias	24
Instrumento para la recolección de la información	24
Plan prueba piloto.....	25
Plan de procesamiento de la información.....	25
Plan de análisis y difusión de resultados	25
Análisis e interpretación y discusión de resultados	27
Conclusión.....	35
Recomendaciones	36
Referencias	37

Lista de tablas

Tabla 1 Características socio demográficas de los mayores hipertensos del comedor de la comuna 4 de Valledupar.....	27
---	----

Tabla 2 Hábitos alimenticios de los adultos mayores hipertensos del comedor de la comuna 4 de Valledupar	30
--	----

Tabla 3 Grado reconocimiento de los adultos mayores hipertensos del comedor de la comuna 4 de Valledupar sobre la hipertensión.	32
--	----

Resumen

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo, identificar los hábitos alimenticios de los adultos mayores hipertensos que asisten a un comedor comunitario comuna cuatro Valledupar 2022-2. El estudio fue de enfoque cuantitativo con alcance descriptivo de corte transversal, diseño no experimental, la muestra se compuso de 11 adultos mayores hipertensos que asisten al comedor los caciques y participaron de manera voluntaria en el estudio. Se utilizó un cuestionario para la recolección de los datos sobre hábitos alimenticios, alimentos que influyen en el desarrollo de la hipertensión, factores de riesgos y conocimientos de cuidado y autocuidado. Por otra parte después de analizar los resultados se determinó que la población que en gran parte la población encuestada es de sexo femenino de raza mestiza, mayormente conoce, sobre los factores de riesgos para la complicación de la enfermedad y por último un porcentaje mayor tiene conocimiento de los valores de su presión arterial, es decir el 80% tienen un nivel de conocimiento medio mientras que el 20% tiene escaso conocimiento.

Palabras claves: hipertensión, adulto mayor, hábitos, alimento

Abstract

The objective of this research work was to identify the eating habits of hypertensive older adults who attend a community kitchen in Comuna Cuatro Valledupar 2022-2. The study was of a quantitative descriptive cross-sectional type, non-experimental design, the sample consisted of 11 hypertensive older adults who attend the caciques dining room and participated voluntarily in the study. A questionnaire was used to collect data on eating habits, foods that influence the development of hypertension, risk factors, and knowledge of care and self-care. On the other hand, after analyzing the results, it was determined that the population, which in large part of the population surveyed is female of mixed race, mostly knows about the risk factors for the complication of the disease and finally a higher percentage has knowledge. of their blood pressure values, that is, 80% have a medium level of knowledge while 20% have little knowledge.

Keywords: hypertension, older adults, habits, food.

Introducción

La hipertensión en los últimos años se ha transformado en una de las patologías crónicas no transmisible que ha crecido considerablemente impactando en la población adulta mayor, a nivel mundial 65% de la población la padece. Las edades en que prevalece son de 50 a 75 años, esta es generada por malos hábitos alimenticios y la poca actividad física (OMS, 2021). Los datos anteriores, demuestran que los estilos de vida y una alimentación saludable, se convierten en un elemento esencial dentro de la enfermedad y las diferentes perspectivas culturales en relación al consumo de alimentos producen un efecto negativo en la vida del individuo aumentando el riesgo de padecer alteraciones cardiovasculares.

En Colombia, la situación de hipertensos está relacionada por causas primordiales, la primera hace referencia a los hábitos de buena alimentación que implementa la población, que se relaciona estrechamente con la cultura gastronómica y diversa del país. La población tiene una dieta con una alta ingesta de sal, si bien es cierto el sodio afecta órganos vitales como los riñones, cerebro y corazón. (Deossa Restrepo et al., 2017)

La segunda causa está ligada al sistema económico de las familias, debido a que la alimentación rica en proteínas, vegetales se hace costosa y menos accesible para las personas con un nivel socioeconómico bajo y por ultimo las restricciones de tipo familias que indican una falta de acompañamiento en el desarrollo de la sintomatología y por consiguiente al diagnóstico oportuno de las enfermedades. (Oviedo, 2019). Una dieta excesiva en sal produce aumento de la tensión arterial y conllevan al paciente a presentar complicaciones derivadas del sistema cardiovasculares. La Organización Mundial de la Salud recomienda consumir menos de 5 g/día de sal, por lo cual se hace necesario identificar los alimentos y el valor de electrolitos que se le aportan al paciente hipertenso dentro de su dieta. (Jiménez Rodríguez et al., 2023)

También existen otros factores relacionados a las causas que son la adaptación a la enfermedad, la ansiedad, estilos de vida y el consumo de alcohol. Son quizás elementos preocupantes para las personas que padecen esta condición de salud, puesto que la única forma de tener un control, esta originado por los cambios dentro de la ingesta nutricional relacionados a los hábitos que integran cada uno en su vida diaria.

Por lo anterior el presente proyecto se compone de tres capítulos; el primero hace parte de la identificación del problema de investigación, donde se hace una descripción del fenómeno a desarrollar, seguido de la pregunta problema, justificación que se integra desde la importancia en tres aspectos teórico, metodológico y practico; también contiene el propósito, la línea de investigación y objetivos que son las acciones que se van a medir, para posteriormente darle respuesta a la pregunta problema.

En el capítulo números dos que es el marco referencial, el cual se compone de los antecedentes de la investigación a partir de la revisión literaria que se realizó para la construcción del anteproyecto con referencia a los estudios que tienen una relación intrínseca; sin duda el marco teórico, está relacionado a los aspectos culturales desde la enfermería como completo de las acciones de tipo social que realizan tanto en instituciones clínicas u hospitalarias, pero también en comunidades en el autocuidado. Por ultimo encontramos el marco conceptual que explica cada uno de los conceptos relevantes para el estudio.

Por último, encontramos, el capítulo tres, el cual se llama diseño metodológico que está dirigido al enfoque de investigación, tipo de investigación, población y muestra; sin duda se encuentra también los criterios de inclusión y exclusión y finalmente la técnica para la recolección de los datos que es una construcción propia apoyada en la revisión e investigación de otros estudios que se realizaron.

Conclusión

Se logó determinar los factores sociodemográficos en los adultos mayores donde el estado de escolaridad primaria incompleta, el estrato social 1 y las edades comprenden gran incidencia, así mismo se identificaron hábitos inadecuados y poco saludables, un 64% tienen exceso en la ingesta de sodio. Generando con el pasar de los años daño en órgano blanco como lo es el riñón, En general, los pacientes creen que su enfermedad se controla con medicamentos y le dan poca importancia a una nutrición adecuada, ignorando los beneficios para la salud de los alimentos bajos en sal, especias y grasas. De acuerdo a lo anterior, podemos decir que es muy importante saber que, para muchas personas mayores, una de las causas de la enfermedad es la correcta alimentación, para evitar este riesgo debemos enseñar y concientizar sobre una correcta alimentación. Su estilo de vida y elección de alimentos No tiene que ser productos caros, es suficiente aprender a elegir los productos de la manera correcta para reducir la cantidad de sodio en muchos alimentos que se comen todos los días. Al analizar (Tabla 2), se puede observar que en el 64% de los casos, el consumo excesivo de alimentos con mucho sodio y mercurio conduce a una mala calidad de vida en pacientes con patologías cardíacas, lo que contribuye al desarrollo de hipertensión arterial. Por tal motivo, se concluye que existe una fuerte relación entre la alimentación y la presión arterial en los adultos mayores del comedor de la comuna cuarto de Valledupar.

Recomendaciones

1. De acuerdo a los resultados obtenidos, se recomienda por parte de los entes gubernamentales que regulan los comedores comunitarios, brindar apoyo interdisciplinar con nutrición para educar sobre hábitos y estilos de vida saludable

2. Se recomienda al programa de enfermería de la universidad popular del cesar ampliar la cobertura de atención al adulto mayor para realizar intervenciones y seguimiento dirigidos al autocuidado propendiendo a disminuir factores que intervienen de manera negativa a desarrollar algún tipo de complicación por la evidente falta de conocimiento de la enfermedad y mala adherencia al tratamiento.

3. Al comedor se recomienda implementar talleres educativos a los adultos mayores con el fin de promover el autocuidado y la concientización sobre la prevención y el manejo de la hipertensión arterial.

Referencias

- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (s.f.). InfoAlimentación. com. Obtenido de Evaluación de riesgos nutricionales:
http://www.infoalimentacion.com/documentos/evaluacion_riesgos_nutricionales.htm
- Albert Cuñat, V., Maestro Castelblanque, M. E., Martínez Pérez, J. A., Santos Altozano, C., & Monge Jodra, V. (2000). Hábitos alimentarios en personas mayores de 65 años del Área Sanitaria de Guadalajara, sin deterioro cognitivo y residentes en la comunidad. *Revista espanola de geriatria y gerontologia*, 35(4), 197–204. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-habitos-alimentarios-personas-mayores-65-10017297>
- Barrón, V., Rodríguez, A., & Chavarría, P. (2017). Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos DE Vida en adultos mayores activos DE la Ciudad DE chillán, Chile. *Revista Chilena de Nutricion: Organo Oficial de La Sociedad Chilena de Nutricion, Bromatologia y Toxicologia*, 44(1), 8–8. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182017000100008>
- Calderon, M. (2021). *“Hábitos alimentarios, estado nutricional y obesidad central en pacientes adultos mayores*. Lima - peri: Universidad Norbert Wiener.
- Candelario, C., & Vera, F. (2021). *El Rol de Enfermeria en la prevencion de enfermedades cardiovasculares*. Milafro - Ecuador: Universidad Estatal de Milagro.
- Castillo Cintya, & Delgado Anamelya. (2020). *Creencias y hábitos alimenticios en familias con adultos mayores desde la perspectiva transcultura*. Trujillo - Peru: Universidad Nacional de Trujillo.

- Castro , M., & Llerena, W. (2020). *Factores socioculturales asociados a la hipertension arterial en adultos mayores. Servicio de Medicina Hospital Nacional Maria Auxiliadora Lima - Peru 2020*. Chinca, Ica: Universidad Autonoma de ICA.
- Cevallos, M. (2021). *Prácticas de autocuidado en pacientes hipertensos ciudadela Bellavista*. Manabi- Ecuador: Universidad Estatal del Sur de Manabo.
- De Enfermería, C. (s/f). *UNIVERSIDAD DE CUENCA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS*. Edu.ec. Recuperado el 5 de abril de 2023, de <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/27213/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACI%C3%93N.pdf>
- Deossa-Restrepo, Gloria Cecilia, Restrepo-Betancur, Luis Fernando, & Velásquez, John Edinson. (2017). Conocimientos y uso del sodio en la alimentación de los adultos de Medellín (Colombia). *Perspectivas en Nutrición Humana*, 19 (1), 55-65. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v19n1a05>
- Diaz, A. (2019). *Estilos de vida y cuidados preventivos en la hipertension arterial del adulto mayor centro de salud Protzel 2018*. Universidad Inca Garcilaso de la vega . }
- Dirección General de Promoción y Prevención. (2015). *GUÍA DE ATENCION DE LA HIPERTENSION ARTERIAL*. Min salud. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/27Atencion%20de%20la%20hipertension%20arterial.PDF>
- Elvia, B., Quispe, A., Rosa Vílchez, D., & Sección, V. (s/f). *Hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de adultos mayores atendidos en el Hospital de Pomabamba*, 2017. Edu.pe. Recuperado el 5 de abril de 2023, de

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/29664/quispe_ce.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Fonseca, L. (2021). *Directrices de educacion alimentaria y nutricional para el adulto mayor en la modificacion de habitos alimenticios y la adopcion de estilos de vida saludable. Una revision de la literatura*. Bogota: Pontificia Universidad Javeriana.
- Garcia, S., & Martinez, L. (2019). *Saberes y practicas populares de autocuidado en un grupo de personas con hipertension Arterial, Monteria 2019*. Monteria - Cordoba: Universidad de Cordoba.
- Guevara , V., & Calderon, A. (2018). *Estilo de vida de los pacientes adultos mayores relacionados con la hipertension arterial de la estrategia sanitaria de enfermedades cronicas no transmisibles del hospital II Sullana Pirua*. Peru: Universidad Nacional de callo.
- Hernandez Sampieri, R., Fernandez Collado, C., & Batista Lucio, P. (2014). *Metodologia de la investigacion* . Mexico: MCGRAW-HILL .
- Jiménez Rodríguez, A., Palomo Cobos, L., Rodríguez Martín, A., Fernández Del Valle, P., & Novalbos-Ruiz, J. P. (2023). Correlations between dietary salt intake and 24-h urine sodium excretion in a sample of the urban population of Cáceres. *Atencion primaria*, 55(1), 102513. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2022.102513>
- Lastre, G., Carrero, C. M., & Soto , L. (2020). Habitos alimentarios en el adulto mayor con hipertension arterial. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, 226-230.
- Mayo Clinic. (2021, 24 febrero). *Diez maneras de controlar la presión arterial alta sin medicamentos*.<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/high-blood-pressure/art-20046974>

Ministerio de salud y protección social. (2022). Modos, condiciones y estilos de vida saludables.

<https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/habitos-saludables.aspx>

Ministerio de salud y protección social. (2022). Estilos de vida saludables.

<https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/Paginas/Estilos-de-Vida-Saludable.aspx>

Organización Mundial de la Salud (2018). Obesidad y sobrepeso. Obtenido de.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Organización Panamericana de la Salud. (2022). Enfermedades no transmisibles.

<https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>

Pérez, J. (s.f.). Obtenido de Definición de desnutrición: <https://definicion.de/desnutricion/>

Restrepo M, S. L., Morales G, R. M., Ramírez G, M. C., López L, M. V., & Varela L, L. E. (2006).

Los hábitos alimentarios en El adulto mayor y Su relación con Los procesos protectores y deteriorantes en Salud. *Revista Chilena de Nutricion: Organo Oficial de La Sociedad Chilena de Nutricion, Bromatologia y Toxicologia*, 33(3), 500–510.

<https://doi.org/10.4067/s0717-75182006000500006>

ANEXOS

Anexo 1 Aspectos administrativos

Costos y presupuesto

Detalles	Cantidad	Valor Unitario	Valor Total
Resma De Papel	1000 hojas	\$10.000	\$30.000
Lapiceros	5	\$1.000	\$5.000
Transportes asesorías – recolección de información	120	\$6.000	\$720.000
Fotocopias	300	\$100	\$30.000
Anillado	4	\$3000	\$12.000
Impresiones	300	\$100	\$30.000
Internet	100	\$1.000	\$100.000
Empastados	1	\$60.000	\$60.000
Otros Gastos		\$200.000	\$200.000
Total Inversión			\$1.187.000

Cronograma de actividades

Actividades	MESES 2022				
	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo