

**Autocuidado en Adultos Mayores con Hipertensión Arterial en la
Comuna Cuatro, Valledupar-Cesar, 2024**

Autores:

Diana Carolina Trujillo Martínez

Valentina Cruz Bonilla

Asesora:

Luz Alba Hurtado Luján

Enfermera

Esp. Sistema de Calidad y Auditoria de Servicios de Salud.

Maestrante en Educación para el Desarrollo Sociocultural

Universidad Popular del Cesar

Facultad Ciencias de la Salud

Programa de Enfermería

2024 - 2

Tabla de contenido

Dedicatoria	5
Agradecimientos	6
Resumen	7
Abstract	8
Introducción.....	9
Capítulo I.....	11
Planteamiento del Problema	11
Formulación del Problema.....	15
Justificación.....	16
Línea de Investigación	19
Propósito.....	20
Objetivos	21
Objetivo General	21
Objetivos Específicos	21
Capitulo II.....	22
Marco Referencial.....	22
Marco de Antecedentes	22
Marco Teórico.....	27
Requisitos Universales para el Autocuidado	29
Marco Conceptual	30
Marco Legal.....	33
Capitulo III	36
Diseño Metodológico	36
Enfoque Metodológico	36
Tipo de Investigación	36
Población	37
Muestra.....	37
Unidad de Análisis	38
Criterios de Inclusión	38
Criterios de exclusión.....	38
Variables.....	39
Variable Independiente.....	39
Variable Dependiente	39
Plan para la Recolección de Información	41

Método.....	41
Técnicas de recolección de datos	41
Plan de procesamiento de la información	42
Plan de análisis y difusión de la información	43
Aspectos Éticos para el Desarrollo de la Investigación	43
Capitulo IV	45
Resultados y discusión	45
Características socio demográficas	45
Dieta	50
Ejercicio.....	54
Consumo de sustancias nocivas	56
Terapéutica	58
Conclusión.....	63
Recomendaciones	65
Bibliografía.....	67
Anexos.....	72
Anexo 1.	72
Anexo 2. Presupuesto	73
Anexo 3. Instrumento	74
Anexo 4. Formato de planeación del proyecto educativo para la salud integral (PESI)	77
Anexo 5. Cronograma	81
Anexo 6. Informe de evidencias	83

Resumen

La hipertensión arterial constituye uno de los principales problemas de salud pública a nivel mundial, siendo una de las mayores morbimortalidades en la población. En el Cesar, la prevalencia de esta ha mostrado un incremento significativo en los últimos años, por lo que el objetivo de esta investigación fue determinar las prácticas de autocuidado en adultos mayores con Hipertensión Arterial en el comedor Años Dorados de Valledupar- Cesar, año 2024. Este proyecto tiene como pilar la teoría del Déficit de Autocuidado de Dorothea Orem, resaltando la importancia que tiene el individuo en gestionar su enfermedad, desarrollando habilidades para mejorar su calidad de vida. La metodología aplicada fue de enfoque cuantitativa, descriptiva con un corte transversal, contando con la participación de 109 adultos mayores del comedor. Los resultados obtenidos evidenciaron que estos mantienen dieta rica en carbohidratos, con consumo excesivo de bebidas azucaradas, con disminución en el consumo de agua; por otro lado, en la dimensión de ejercicios afirmaron mantener un sedentarismo prolongado, asociado a un consumo de sustancias nocivas como el cigarrillo y el alcohol.

Palabras claves: Hipertensión arterial, adulto mayor, autocuidado

Abstract

Hypertension is one of the main public health problems worldwide, being one of the leading causes of morbidity and mortality in the population. In Cesar, the prevalence of hypertension has shown a significant increase in recent years. Therefore, the objective of this research was to determine the self-care practices among older adults with hypertension at the Años Dorados dining hall in Valledupar, Cesar, in the year 2024. This project is based on Dorothea Orem's Self-Care Deficit Theory, highlighting the importance of individuals managing their illness and developing skills to improve their quality of life. The methodology applied was quantitative, descriptive, and cross-sectional, involving the participation of 109 older adults from the dining hall. The results obtained showed that these individuals maintain a diet high in carbohydrates, with excessive consumption of sugary beverages and a decrease in water intake. Additionally, in the exercise dimension, they reported prolonged sedentary behavior, associated with the consumption of harmful substances such as tobacco and alcohol.

Keywords: High blood pressure, older adult, self-care

Introducción

La Hipertensión Arterial Sistémica (HAS) afecta aproximadamente al 20% de la población adulta en la mayoría de los países, siendo la primera causa de morbilidad y motivo del mayor número de consultas dentro de las afecciones del aparato circulatorio (Ministerio de Salud y Protección Social, 2023). Por otra parte, es el factor de riesgo más importante para la enfermedad cardio cerebrovascular, y a menudo se asocia con otros, tales como dieta, elevación de lípidos sanguíneos, obesidad, tabaquismo, Diabetes Mellitus e inactividad física (sedentarismo).

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar las prácticas de autocuidado en adultos mayores con hipertensión arterial, específicamente en la comuna cuatro de Valledupar, Cesar. Enfocándose en las personas de la tercera edad que asisten al comedor comunitario "Años Dorados", con el propósito de identificar las deficiencias en el autocuidado que puedan influir negativamente en el manejo de su condición de salud. En ese orden de ideas, la hipertensión arterial es una de las principales causas de morbilidad en adultos mayores, estando estrechamente relacionada con factores de riesgo modificables, como la dieta, la actividad física y el manejo del estrés, por lo que el autocuidado juega un papel crucial en la prevención de complicaciones.

Además, esta investigación resulto relevante debido al creciente número de adultos mayores que padecen hipertensión arterial en la región y a la escasez de estudios centrados en intervenciones direccionadas al abordaje del estilo de vida adecuado para aquellos que la padecen. Un diagnóstico adecuado de las prácticas de autocuidado permitió desarrollar estrategias de intervención educativa que promovieron un manejo eficaz de la enfermedad y, en última instancia, mejorar la calidad de vida de esta población vulnerable. Del mismo modo, el proyecto aportó a la disciplina de enfermería mediante la implementación de la teoría del autocuidado de Dorothea Orem en el contexto de los adultos mayores.

Por otro lado, este estudio siguió un enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo transversal, donde se recolectaron datos a través de un cuestionario que evaluó los conocimientos y las prácticas de autocuidado relacionadas con la

Hipertensión Arterial. La muestra estuvo compuesta por los adultos mayores inscritos en el comedor "Años Dorados", y los datos fueron procesados y analizados para identificar las principales deficiencias en el autocuidado.

De esta manera el presente documento se estructura en capítulos, Teniendo en el primero de estos el planteamiento del problema, estableciendo así el contexto y la relevancia de este, incluyendo la pregunta problema que da origen a esta investigación. Continuando con la justificación en donde se da a conocer la relevancia y pertinencia del presente estudio, contribuyendo positivamente en la población intervenida; posteriormente, describe el ámbito temático de este proyecto según el área y línea de investigación escogidas, finalizando en los objetivos trazados.

Consecuentemente, el capítulo II delimita el marco de referencias compuesto por el marco de antecedentes, marco teórico, marco conceptual y marco legal. Seguido a lo anterior en el capítulo III, la metodología descrita detalladamente presenta el procedimiento empleado en la investigación, según su naturaleza, enfoque, criterios de inclusión y exclusión, así como el procesamiento y análisis de los datos; anexado, se encuentra también el apartado de los aspectos éticos y bioéticos relacionados con la investigación dónde se abarca todo lo relacionado con la confidencialidad y privacidad de los participantes entre otros.

Finalmente, en el capítulo IV, se encuentran los resultados del estudio, los cuales se basaron en las respuestas proporcionadas por cada adulto mayor a través del cuestionario, comparando estas con hallazgos de investigaciones similares realizadas tanto en otras regiones como en otros países. De esta manera las conclusiones presentadas reflejan el alcance de los objetivos propuestos. Por otra parte, se brindan recomendaciones claves enfocadas en el mejoramiento y la prevención de la hipertensión arterial, llevándolas al ámbito universitario, personal, familiar y comunitario. Concluyendo con los apartados de las referencias bibliográficas y anexos del proyecto.

Conclusión

En la presente investigación se ha logrado determinar las prácticas de autocuidado en adultos mayores con hipertensión arterial en el comedor Años Dorados de Valledupar, Cesar, durante el año 2024. A través de un enfoque sistemático, se han cumplido los objetivos planteados, lo que permite concluir que la investigación ha sido exitosa en su propósito. Se realizó una caracterización socio demográfica exhaustiva de los adultos mayores con hipertensión arterial, lo que proporcionó un contexto claro sobre las condiciones y características de esta población. Esta información es fundamental para entender las necesidades específicas de los adultos mayores y para el diseño de intervenciones adecuadas.

La identificación de las prácticas relacionadas con la dieta, el ejercicio, el consumo de sustancias nocivas y la adherencia al tratamiento se llevó a cabo mediante un cuestionario de autoría propia. Los resultados obtenidos revelaron patrones significativos en el comportamiento de autocuidado de los participantes, lo que subraya la importancia de la educación y la concienciación en la gestión de la hipertensión arterial.

Finalmente, se implementó un proyecto educativo que abordó la salud integral de los adultos mayores. Las estrategias educativas desarrolladas no solo informaron a los participantes sobre la importancia del autocuidado, sino que también fomentaron un cambio positivo en sus hábitos de vida. Esto demuestra que la educación es un componente clave en la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores con hipertensión

Así mismo, cabe resaltar que el estudio enfrentó diversas limitaciones que influyeron en los resultados obtenidos. En primer lugar, la poca asistencia de los adultos mayores al comedor comunitario durante el período en el que se implementó la estrategia educativa de, lo que puede afectar los objetivos del estudio. Además, las limitaciones auditivas y visuales de algunos participantes complicaron la comunicación durante la aplicación de los cuestionarios, lo que pudo generar errores en la interpretación o respuestas incompletas, introduciendo así posibles sesgos en los resultados. Estas limitaciones deben considerarse al interpretar los hallazgos, ya que

pueden haber influido en la precisión de los datos relacionados con el conocimiento y las prácticas de autocuidado.

A pesar de estas limitaciones, el estudio ofrece implicaciones importantes para la adopción y el cambio en el autocuidado de esta población. Los resultados sugieren que se requiere un enfoque integral en la educación para la salud, que no solo aborde las barreras individuales, sino que también fomente la participación activa de los familiares y la comunidad. Es por ello, que se debe empoderar a los adultos mayores con el conocimiento y las herramientas necesarias para manejar su enfermedad de manera autónoma, promoviendo un cambio significativo en sus prácticas de autocuidado, reduciendo la incidencia de complicaciones y mejora en su calidad de vida.

Por último, la investigación subraya la necesidad de adaptar futuras intervenciones para superar las limitaciones encontradas, como la baja asistencia y las barreras sensoriales. Es fundamental implementar estrategias inclusivas, como el uso de materiales audiovisuales accesibles, que permitan una mayor participación de los adultos mayores con dificultades auditivas y visuales. De esta manera, se podrá lograr un mayor impacto en la promoción del autocuidado y, en consecuencia, contribuir a la reducción de la carga de la hipertensión arterial en esta población vulnerable.

Recomendaciones

Con base a los hallazgos obtenidos en esta investigación, se presentan las siguientes recomendaciones para mejorar el autocuidado en los adultos mayores con hipertensión arterial en la comuna cuatro de Valledupar, derivándolo del proyecto implementado en el comedor “Años Dorados” considerando la relevancia y aplicabilidad en el contexto socioeconómico y cultural de la población objetivo en la ciudad de Valledupar.

En primer lugar, como recomendación dirigida a la Universidad Popular del Cesar es necesario la continuidad en la implementación de programas educativos dirigidos tanto a los adultos mayores como a sus familiares y cuidadores. Estos programas deben enfocarse en la importancia del autocuidado, incluyendo temas clave como la alimentación saludable, la adherencia al tratamiento médico, la práctica regular de actividad física, el consumo de sustancias nocivas y el manejo adecuado del estrés, además de incluir en el desarrollo de estas estrategias a los familiares o cuidadores para fortalecer aún más la prevención de complicaciones de la enfermedad. Es esencial que estos programas sean adaptados a las necesidades cognitivas y sensoriales de los participantes, utilizando materiales didácticos accesibles, charlas interactivas y apoyo visual y auditivo, para superar las limitaciones detectadas durante la investigación.

Asimismo, se recomienda establecer alianzas con instituciones locales de salud y organizaciones comunitarias de la ciudad de Valledupar para facilitar el acceso a recursos que apoyen el autocuidado y bienestar de la población. Estas alianzas pueden ayudar a proveer exámenes de salud regulares, control de la presión arterial y talleres educativas en lugares accesibles, como el comedor comunitario "Años Dorados". Al trabajar en conjunto, se podrá garantizar una atención integral que refuerce la prevención y el manejo adecuado de la hipertensión arterial.

Es también fundamental promover el uso y la creación de espacios recreativos seguros y accesibles para los adultos mayores como los parques comunitarios, donde puedan realizar actividad física regular, como caminatas o ejercicios aeróbicos suaves, supervisados por profesionales de la salud o entrenadores capacitados. Esto no solo

fomentará un estilo de vida más activo, sino que también reducirá el sedentarismo, que es un factor de riesgo clave para la hipertensión y otras enfermedades crónicas.

En cuanto al impacto esperado de estas acciones, es previsible que la implementación de estrategias educativas y comunitarias pueda generar un cambio significativo en la gestión del autocuidado entre los adultos mayores. A largo plazo, se espera una disminución de las complicaciones asociadas a la hipertensión arterial, como los accidentes cerebrovasculares y las enfermedades cardiovasculares, lo que contribuirá a una mejora en la calidad de vida de esta población vulnerable. Asimismo, una mayor conciencia sobre la importancia del autocuidado puede reducir la necesidad de hospitalizaciones y la carga económica sobre el sistema de salud.

Finalmente, se propone realizar un seguimiento periódico a los avances en las prácticas de autocuidado de los adultos mayores, utilizando encuestas y exámenes médicos regulares que permitan medir el progreso en su salud general y ajustar las estrategias educativas según sea necesario. De esta manera, se garantizará la sostenibilidad de los cambios y se consolidarán los beneficios de la intervención a lo largo del tiempo, promoviendo un impacto duradero en la comunidad.

Bibliografía

- Alligood, M. R. (2018). Modelos y teorías en enfermería. Elsevier Health Sciences.
- Association between visceral adipose index and risk of hypertension in a middle-aged and elderly Chinese population. (2021). ELSEVIER. <https://www.sciencedirect.com/journal/nutrition-metabolism-and-cardiovascular-diseases>
- Bard DM, Joseph JI, van Helmond N. (2019). Cuff-less methods for blood pressure telemonitoring. *Front Cardiovasc Med*; 6:40
- Bayas Cano, A. G., Valarezo Mendoza, E. V., & Rubio Rodríguez, A. D. (2023). Revisión sistemática de la actividad física en el adulto mayor. *GADE: Revista Científica*, 3(1), 164-186. Recuperado a partir de <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/380>
- Cinza-Sanjurjo S, Micó-Pérez RM, Velilla-Zanca-da S, Prieto-Díaz MA, Rodríguez-Roca GC, Barquilla García A, et al. (2020). Factores asociados al riesgo cardiovascular y enfermedad cardiovascular y renal en el estudio IBERICAN (Identificación de la población Española de Riesgo Cardiovascular y renal): resultados definitivos *Semergen*;46(6):368-78
- Dzau VJ, Balatbat CA. (2019). Future of Hypertension. *Hypertension*. 2019;74(3):450-7.
- Efectos del autocuidado apoyado sobre la presión arterial y el perfil cardiometabólico de los hipertensos: ensayo clínico aleatorio. (2022). *Cogitare Enfermagem*, chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://www.scielo.br/j/cent/a/ZGYMkSNfQv4wtwRpV5CHLGj/?format=pdf&lang=es#:~:text=El%20autocuidado%20apoyado%20mostr%C3%B3%20efectos%20positivos%20en%20los%20comportamientos%20de,control%20de%20la%20presi%C3%B3n%20arterial

- Effect of Health Education Model BASNEF On Knowledge and Compliance with Hypertension Diet in Elderly with Hypertension. (2023). *Journal of Rural Community Nursing Practice (JRCNP)*, 1(1), 32–42.
- Gorostidi M, Gijón-Conde T, de la Sierra A, Rodilla E, Rubio E, Vinyoles E, et al. (2022). *Guía práctica sobre el diagnóstico y tratamiento de la hipertensión arterial en España, 2022*. Sociedad Española de Hipertensión
- Hipertensión. (en.-b). OPS/OMS (2023). | Organización Panamericana De La Salud. <https://www.paho.org/es/temas/hipertension>
- Hipertensión. (n.d.). OPS/OMS (2023). | Organización Panamericana De La Salud. <https://www.paho.org/es/enlace/hipertension>
- J Hypertens. – (2023)] ESH Guidelines for the management of arterial hypertension The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension Endorsed by the European Renal Association (ERA) and the International Society of Hypertension (ISH).
- L.J. Visseren F, Mach F, M. Smulders Y, Carballo D, C. Koskinas K, Bäck M, et al (2021). *Guía ESC 2021 sobre la prevención de la enfermedad cardiovascular en la práctica clínica*. *Revista Española de Cardiología*. 2022 May;75(5):429.e1–104.
- Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial (SEH-LELHA) (2022). *Hipertensión y Riesgo Vascular*. 2022 Oct;39(4):174–94.
- Mancia Chairperson G, Kreutz Co-Chair R, Brunström M, et al. (2023) ESH Guidelines for the management of arterial hypertension The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension Endorsed by the European Renal Association (ERA) and the International Society of Hypertension (ISH). *J Hypertens*. 2023 Jun 21. doi: 10.1097/HJH.0000000000003480
- Ministerio de Salud – Dirección General de Promoción y Prevención (2023). *guía de atención de la hipertensión arterial*. Disponible en;

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/27Atencion%20de%20la%20hipertension%20arterial.PDF>

Ministerio de salud de Colombia, sf. “Guía de atención de la hipertensión arterial”
chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/27Atencion%20de%20la%20hipertension%20arterial.PDF>

Naranjo Hernández, Y., Concepción Pacheco, J. A., & Rodríguez Larreynaga, M. (2017). La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. *Gaceta Médica Espirituana*, 19(3), 89-100.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009&lng=es&tlng=es.

Orem D. Modelo de Orem, Conceptos de enfermería en la práctica. España: Masson - Salvat enfermería, 1993.

Organización Panamericana de la Salud (2023). Hoja informativa: Día Mundial de la Hipertensión 2023. Disponible en: <https://www.paho.org/es/documentos/hoja-informativa-dia-mundial-hipertension-2023>

Ospina M. Abandono de tratamiento. Tesis. Cali: Universidad del Valle, Facultad de Salud; 2002.

Pallarés Carratalá V, Górriz-Zambrano C, Llisterri Caro JL, Górriz JL. (2020) La pandemia de COVID-19: una oportunidad para cambiar la forma es que cuidamos a nuestros pacientes. *Semergen*. 2020;46(Suppl. 1):3-5

Parra-Gómez LA, Galeano L, Chacón-Manosalva M, Camacho P. (2023). Barreras para el conocimiento, el tratamiento y el control de la hipertensión arterial en América Latina: una revisión de alcance. *Rev Panam Salud Publica*. 2023;47:e26. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2023.26>

Paz MA, Farrerons M, Saez M, Saurina C, García Pinto M, Castro S et al. (2019). Practical application of the ATOM study, Treatment efficacy of

- antihypertensive drugs in monotherapy or combination (ATOM metaanalysis according to PRISMA statement) Tables for the use of antihypertensive monotherapy or combine Medicine (Baltimore). 2019; 98(15): e 15010(11)
- Ramón Soto, J. (2018). TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL. *Revista médica Clínica Las Condes*, 29(1), 61–68. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2018.01.001>
- Restrepo, M., & Giraldo, J. (2017). Factores de riesgo asociados a la hipertensión arterial en la población adulta de Medellín. *Revista de la Facultad Nacional de Salud Pública*, 35(2), 156-164.
- Revista Portuguesa De Cardiologic Portuguese Journal of Cardiology*, (2019). Prevalência de fatores de risco cardiovascular e outras comorbilidades em doentes com hipertensão arterial assistidos nos Cuidados de Saúde Primários: estudo Precise. <https://www.revportcardiol.org/>.
- Romero, Martín, Vásquez, Eliana, Acero, Germán, & Huérfano, Lina. (2018). Estimación de los costos directos de los eventos coronarios en Colombia. *Revista Colombiana de Cardiología*, 25(6), 373-379. <https://doi.org/10.1016/j.rccar.2018.05.010>
- Secretaria de Salud Bogotá. (2023, 17 mayo). *Día mundial hipertensión arterial 2023*. <https://saludata.saludcapital.gov.co/osb/index.php/2023/05/17/dia-mundial-hipertension-arterial-2023/>
- Torrez, S. (s. f.). HIPERTENSIÓN ARTERIAL PREVENCIÓN y CONTROL EN LAS CIUDADES DE VALLEDUPAR, CALI, GARAGOA – BOYACA, PAILITAS y TARQUI (HUILA).
- Tratamiento de la Hipertensión arterial. Nuevas guías. *Boletín Terapéutico Andaluz*. Año 2020; 35(4) <http://dx.doi.org/10.11119/BTA2020-35-04>
- Weighted objective distance for the classification of elderly people with hypertension. (2020). ELSEVIER.

Zurique-Sánchez, Marina Sofía, Zurique-Sánchez, Cristina Paola, Camacho-López, Paul Anthony, Sánchez-Sanabria, Marina, & Hernández-Hernández, Santiago Carlos. (2019). Prevalencia de hipertensión arterial en Colombia. Revisión sistemática y metaanálisis. *Acta Medica Colombiana*, 44(4), 20-33. <https://doi.org/10.36104/amc.2019.1293>

Anexos

Anexo 1.

Solicitud de consentimiento informado

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo....., de años de edad y con CC. N°

Manifiesto que he leído y entendido la hoja de información que se me ha entregado, que he hecho las preguntas que me surgieron sobre el proyecto y que he recibido información suficiente sobre el mismo.

Comprendo que mi participación es totalmente voluntaria, que puedo retirarme del estudio cuando quiera sin tener que dar explicaciones y sin que esto repercuta en mis cuidados médicos.

Presto libremente mi conformidad para participar en el Proyecto de Investigación titulado “Autocuidado en Adultos Mayores con Hipertensión Arterial en la Comuna Cuatro, Valledupar-Cesar, 2024”

He sido también informado/a de que mis datos personales serán protegidos e incluidos en un fichero que deberá estar sometido a/y con las garantías de la Ley de Protección de Datos Personales o Ley 1581 de 2012 referidos a la protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales

Tomando ello en consideración, OTORGO mi CONSENTIMIENTO para cubrir los objetivos especificados en el proyecto.

Firma
