

AUTOR: OLLER PARRA MARÍA TERESA

Resumen

La hipertensión es una de las enfermedades crónicas no transmisibles más importantes en la actualidad, siendo en los países con un alto nivel de desarrollo económico una de las causas más importantes de mortalidad

Introducción

La hipertensión arterial es una condición médica caracterizada por un incremento continuo de las cifras de presión arterial por encima de 140/90 mmHg y considerada una de los problemas de salud pública en países desarrollados afectando a cerca de mil millones de personas a nivel mundial

Objetivo general:

Mejorar la adherencia a la dieta en pacientes hipertensos a través de su seguimiento en AP

Objetivos específicos:

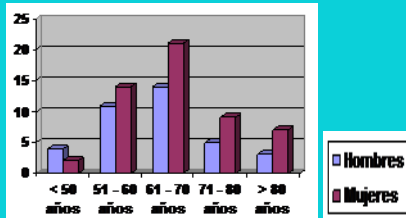
- Determinar el conocimiento que tienen los pacientes acerca de la dieta que deben seguir e identificar necesidades de información.
- Llevar a cabo cambios en los estilos de vida de los pacientes.

Metodología

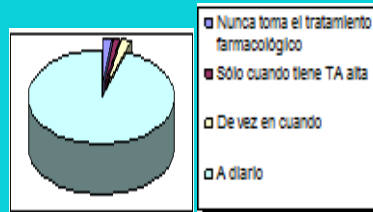
Se trata de un estudio descriptivo transversal llevado a cabo en tres centros de salud de la provincia de Almería de Septiembre a Enero 2012/13, en el que la población de estudio son noventa pacientes diagnosticados de hipertensión, que serán sometidos a nivel individual a un tipo de encuesta confeccionada al efecto, con el fin de conocer cuál es la adherencia a la dieta que tienen estos pacientes, además de otros estilos de vida de interés para que los profesionales de AP puedan influir en la modificación de dichas conductas en su población, tanto para cambiar estilos de vida que amenazan el bienestar individual, como para lograr sentimientos saludables. En función de las respuestas a la entrevista se les ofrecía a todos los pacientes consejos o refuerzos sobre la importancia de la disminución del consumo de sal en su enfermedad y formas de adaptarse a una alimentación y a unos estilos de vida saludables.

Resultados

Representación por edad y sexo de los pacientes hipertensos



Cumplimiento del tratamiento farmacológico



Conocimiento acerca de la dieta a seguir



Pacientes que se sienten informados por su P.S



Cumplimiento de la dieta hiposódica



Influencia de la dieta en pacientes

Dietas	Pacientes hipertensos				Total
	Sí		No		
	Nº	%	Nº	%	
Ingestión excesiva de sal.	23	25.55	67	74.44	90
Realiza dieta hipocalórica.	42	46.66	43	53.33	90
Ingestión de vegetales y verduras más de cinco veces por semana.	39	43.33	51	56.66	90

Presencia de hábitos tóxicos y estilos de vida

Hábitos tóxicos	Pacientes hipertensos				Total
	Sí		No		
	Nº	%	Nº	%	
Ingestión de café	76	84.44	14	15.55	90
Hábito de fumar	62	68.88	28	31.11	90
Ingestión de alcohol	64	71.11	26	28.88	90
Consumo de drogas	0	0	90	100	90
Realización de ejercicio físico a diario	41	45.55	49	54.44	90

Conclusiones

1. La gran mayoría de personas sometidas al estudio son mujeres
2. La educación sanitaria en el manejo de esta enfermedad, tanto al personal de la salud, como a pacientes y familiares es de gran importancia y aún es deficiente.
3. No se aprovecha adecuadamente los beneficios del tratamiento no farmacológico.
4. Lograr cambios en los estilos de vida de los pacientes es algo muy difícil de conseguir debido a que estos son el conjunto de pautas y comportamientos arraigados a las personas desde su nacimiento
5. En la gran mayoría de estos pacientes el grado de conocimiento acerca de su enfermedad es deficiente

Bibliografía

Rodríguez Marín J. Promoción de la salud y prevención de la enfermedad: estilos de vida y salud. En: Psicología social de la Salud, Madrid. Ed. Síntesis. 1995.

Aderson HV. Estrogen therapy, atherosclerosis and clinical cardiovascular event. Circulation 1996;94(8):1809-11.