

Relación entre Hábitos de Salud y la Hipertensión Arterial en el Barrio Las Malvinas

Relationship Between Health Habits and Arterial Hypertension in the Las Malvinas Neighborhood

Lorena Rodríguez Hidalgo

<https://orcid.org/0009-0003-7383-6976>

**ARTÍCULO DE
INVESTIGACIÓN**

<https://salud.uno.edu.bo>

**CORRESPONDENCIA
DEL AUTOR**

<https://salud.uno.edu.bo>

Volumen 1. N° 2.

Julio 2023

Diciembre 2023

RESUMEN

A pesar de los avances en la detección y tratamiento de la hipertensión arterial, muchos pacientes aún no logran mantener su presión arterial bajo control, en parte debido a la falta de adherencia a las recomendaciones médicas y a hábitos de vida inadecuados. Este estudio tiene como objetivo evaluar los hábitos de vida de los pacientes con hipertensión arterial y su relación con el control de su presión. Se realizó una encuesta para evaluar hábitos relacionados con el consumo de tabaco, alcohol y alimentos con alto contenido

de sal, así como el seguimiento de tratamientos y el conocimiento de factores de riesgo. Los resultados mostraron que el 35% de los encuestados sigue un tratamiento controlado de manera regular, mientras que el 55% desconoce los factores de riesgo de la hipertensión arterial. Además, un 55% señaló que consume bebidas alcohólicas regularmente, el 50% consume tabaco y un 70% incluye alimentos con alto contenido de sal en su dieta. Estos hallazgos sugieren la necesidad de implementar intervenciones

para mejorar los hábitos de vida de los pacientes y reducir los factores de riesgo relacionados con la hipertensión.

ABSTRACT

Despite advancements in the detection and treatment of arterial hypertension, many patients still fail to keep their blood pressure under control, partly due to non-adherence to medical recommendations and inadequate lifestyle habits. This study aims to evaluate the lifestyle habits of patients with hypertension and their relationship with blood pressure control. A survey was conducted to assess habits related to the consumption of tobacco, alcohol, and high-salt foods, as well as adherence to treatments and awareness of risk factors. The results showed that 35% of respondents regularly follow a controlled treatment, while 55% are unaware of hypertension risk factors. Additionally, 55% reported consuming alcoholic beverages regularly, 50% consume tobacco, and 70% include high-salt foods in their diet. These findings highlight the need for interventions to improve patients' lifestyle habits and reduce the risk factors associated with hypertension.

INTRODUCCIÓN

La hipertensión es el principal factor de riesgo para sufrir una enfermedad cardiovascular. Cada año ocurren 1.6 millones de muertes por enfermedades cardiovasculares en la región de las Américas, de las cuales alrededor de medio millón son personas menores de 70 años, lo cual se considera una muerte prematura y evitable (1). La Hipertensión Arterial (HTA) es una patología común, que en la mayoría de las situaciones está vinculada con el estilo de vida en la gestión de enfermedades crónicas, la raza, el nivel de ingreso y hasta el nivel de ingreso del país en el que se encuentra, ya que las políticas gubernamentales en salud tienen un impacto en el manejo de esta. (2) Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se estima que aproximadamente 1.13 mil millones de personas padecen hipertensión, lo que subraya la magnitud de este problema de salud pública. (2) En todo el mundo, la prevalencia de la HTA varía entre el 30% y el 45% de la población general, sin importar la región geográfica o el estatus económico de la nación, lo que implica que uno de cada tres adultos padece de hipertensión. En México se encuentra en

un 31,5 %; en Estados Unidos se estima que hay cerca de 50 millones de individuos afectados por HTA; en España, según datos de la III Encuesta Nacional sobre factores de riesgo y actividades preventivas de enfermedades no transmisibles, la prevalencia es del 30,9 % en individuos de 15 años en adelante, lo que implica que existen 2,6 millones de individuos con HTA. (3) A pesar de los avances en la detección y tratamiento de la hipertensión, un número considerable de pacientes no logran mantener su presión arterial bajo control. Diversos estudios han indicado que los hábitos de vida de los pacientes juegan un papel esencial en el manejo efectivo de la hipertensión. Sin embargo, la adherencia a las recomendaciones médicas y la implementación de cambios en el estilo de vida suelen ser insuficientes, lo que dificulta la gestión adecuada de esta condición.

Los cambios en el estilo de vida son la piedra angular de la prevención y el tratamiento y tanto los gobiernos como la industria son fundamentales para respaldar e implementar estas modificaciones. Además, los cambios en el estilo de vida pueden no sólo reducir y controlar la presión arterial (PA), sino

también mejorar la salud cardiovascular y general. (4)

Aunque es verdad que existen medicamentos antihipertensivos para tratar la hipertensión, cada vez se vuelven más importantes las modificaciones que nosotros mismos podemos implementar en nuestro modo de vida. Es acerca de costumbres saludables que podemos incorporar en la dieta, en la actividad física y, en última instancia, en la rutina diaria. Por lo tanto, mediante estas acciones, será más fácil controlar la tensión y, en consecuencia, reducir el riesgo cardiovascular. (5)

Este estudio se propone evaluar los hábitos de vida de los pacientes con hipertensión arterial y su relación con el control de la presión arterial. Identificar y comprender los factores de riesgo modificables, como la dieta, el ejercicio, el consumo de alcohol y tabaco, y las prácticas de manejo del estrés, es fundamental para desarrollar intervenciones efectivas que mejoren la gestión de la hipertensión. Mediante la recolección y análisis de datos, este trabajo busca proporcionar una base sólida para la implementación de estrategias que promuevan hábitos de vida saludables y, por ende, un mejor

control de la presión arterial en la población hipertensa.

Este estudio pretende ofrecer una comprensión más profunda de cómo los hábitos de vida impactan el control de la hipertensión y proporcionar soluciones prácticas y sostenibles para mejorar la salud y la calidad de vida de los pacientes hipertensos.

PROBLEMA O JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

La alta prevalencia de la hipertensión y su impacto significativo en la mortalidad y morbilidad global justifican la necesidad de un enfoque constante y actualizado para su manejo. Entender los hábitos de vida que contribuyen a la inadecuada gestión de la presión arterial puede ayudar a desarrollar estrategias más efectivas de intervención. “Entre los factores de riesgo modificables figuran las dietas malsanas (consumo excesivo de sal, dietas ricas en grasas saturadas y grasas trans e ingesta insuficiente de frutas y hortalizas), la inactividad física, el consumo de tabaco y alcohol y el sobrepeso o la obesidad.” (2)

La hipertensión no controlada contribuye a un incremento significativo en los costos de salud pública debido a las complicaciones asociadas, como enfermedades cardiovasculares, insuficiencia renal, y accidentes cerebrovasculares. Identificar y modificar los hábitos perjudiciales puede reducir estos costos mediante la prevención de complicaciones graves.

“La hipertensión es el principal factor de riesgo para sufrir una enfermedad cardiovascular. Cada año ocurren 1.6 millones de muertes por enfermedades cardiovasculares en la región de las Américas, de las cuales alrededor de medio millón son personas menores de 70 años, lo cual se considera una muerte prematura y evitable.” (1)

Un estudio del Ministerio de Salud da cuenta que, en Bolivia, la mortalidad por enfermedades cardiovasculares es del 24% y que la prevalencia de la hipertensión arterial llega al 3,4%. Los más afectados por esta patología son los mayores de 60 años. (6)

En la actualidad, las personas adopten hábitos alimenticios incorrectos provocando distintos niveles de hipertensión arterial. En pacientes con diagnóstico establecido, estos hábitos no

contribuyen significativamente a su rehabilitación, ya sea debido a la falta de información adecuada sobre el tema o en ciertos casos, a pesar de tener una educación, no le otorgan la relevancia necesaria. (7)

ANTECEDENTES Y/O LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

La hipertensión arterial (HTA) y la diabetes mellitus tipo 2 son enfermedades prevalentes a nivel mundial, y la pandemia de COVID-19 ha puesto en evidencia la importancia del estilo de vida en el control de estas patologías crónicas. El estilo de vida no saludable puede desencadenar complicaciones graves en pacientes con estas enfermedades, afectando su control. Un estudio en un Centro de Atención de Urgencias durante la pandemia mostró que un estilo de vida no saludable está significativamente asociado con el mal control tanto de la hipertensión arterial como de la diabetes mellitus tipo 2, con un impacto particularmente alto en pacientes con perímetro abdominal elevado. (8)

La hipertensión arterial es uno de los principales factores de riesgo

cardiovascular y cerebrovascular, por lo que su control es crucial para la prevención de complicaciones. Un análisis basado en la Estrategia de Salud de la Familia (ESF) destacó la importancia de la educación en salud para abordar factores de riesgo modificables, como el tabaquismo, el consumo de alcohol, la obesidad y la inactividad física. La intervención del equipo multiprofesional en atención primaria puede generar resultados positivos, promoviendo cambios en el estilo de vida y mejorando el control de la hipertensión arterial entre los pacientes. (9)

En un estudio descriptivo realizado en el consultorio 7 del área IV del municipio de Cienfuegos, se caracterizaron los estilos de vida de 125 pacientes hipertensos, encontrando que predominaban aquellos con hábitos no saludables. Los factores más destacados incluyen la obesidad, el hipercolesterolemia y los antecedentes familiares de hipertensión. Asimismo, se observaron hábitos alimentarios inadecuados y la presencia de hábitos tóxicos como el tabaquismo y el consumo de alcohol, lo que sugiere la necesidad de intervenciones para promover un estilo de vida más

saludable entre los pacientes hipertensos. (10)

La hipertensión arterial es una de las principales causas de mortalidad a nivel global, y su prevalencia está relacionada con diversos factores de riesgo modificables como el estrés, la obesidad, el consumo de alcohol y tabaco, entre otros. Una revisión narrativa sobre los factores de riesgo modificables destacó la importancia de reducir el consumo de grasas, sal y alcohol, así como de mantener un control periódico de la presión arterial bajo supervisión médica. Los cambios en el estilo de vida y la adopción de hábitos saludables son clave para la prevención y el control de la hipertensión, especialmente en poblaciones de bajos y medianos ingresos. (11)

Este estudio determinó la relación entre los estilos de vida no saludables y la hipertensión arterial en pacientes adultos de la Clínica Jesús del Norte. Se encontró que la falta de actividad física, una dieta alta en grasas, el consumo de alcohol y el tabaquismo se asociaron con mayores grados de hipertensión. Pacientes con estos hábitos presentaron una mayor prevalencia de hipertensión estadio I y pre hipertensión, resaltando la

importancia de modificar estos factores para el control de la enfermedad. (7)

METODOLOGÍA, MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Este estudio se llevó a cabo utilizando un enfoque cuantitativo, descriptivo y transversal, lo que permite la recolección de datos en un solo punto en el tiempo para describir los hábitos de salud relacionados con la hipertensión arterial en la población objetivo. A continuación, se detallan los métodos, técnicas e instrumentos utilizados en la investigación

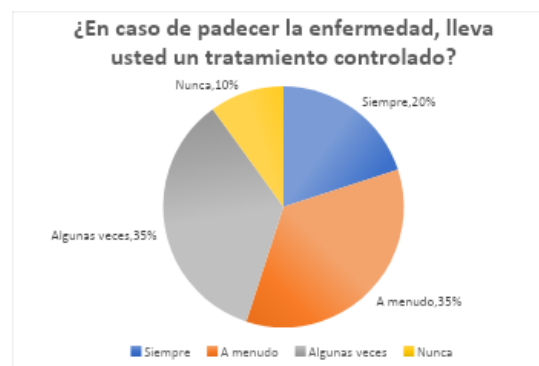
La población objetivo de este estudio consistió en residentes del barrio Las Malvinas que presentan antecedentes de hipertensión arterial. Se seleccionó una muestra aleatoria de 100 participantes, asegurando una representación adecuada en términos de género y edad. Se utilizó un diseño de encuesta para la recolección de datos, que permitió obtener información sobre los hábitos de consumo relacionados con la hipertensión arterial. Este método es adecuado para el análisis de comportamientos y actitudes de salud en una población.

La técnica principal empleada fue una encuesta estructurada centrada exclusivamente en los hábitos de consumo de los participantes. La encuesta se administró de manera presencial. El instrumento principal fue un cuestionario estructurado que incluía preguntas cerradas y de opción múltiple. Este cuestionario fue validado previamente mediante un piloto con un grupo reducido de participantes, lo que permitió ajustar y asegurar la claridad y pertinencia de las preguntas.

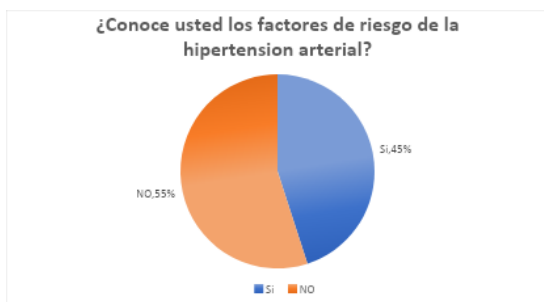
La recolección de datos se realizó en un período de dos semanas, y se garantiza la confidencialidad de las respuestas de los participantes. Los datos obtenidos se analizaron utilizando técnicas estadísticas descriptivas, permitiendo una interpretación clara y precisa de los resultados en relación con los hábitos de salud y la hipertensión arterial.

Esta metodología proporciona un marco sólido para la identificación de patrones y relaciones entre los hábitos de consumo y el control de la hipertensión, contribuyendo así al desarrollo de futuras intervenciones en salud pública.

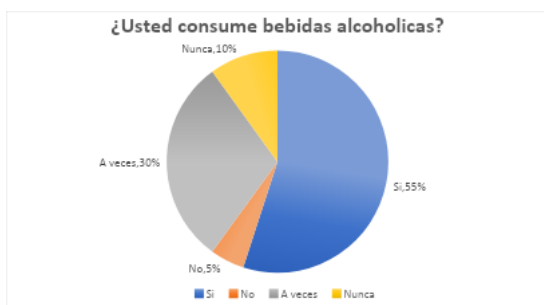
RESULTADO Y DISCUSIÓN



El 35% de los encuestados manifestó que a menudo llevan un tratamiento controlado, mientras que otro 35% indicó que lo hacen algunas veces. Por otro lado, una menor proporción señaló que siempre siguen un tratamiento controlado 20%, y el 10% mencionó que nunca lo llevan. Estos datos son preocupantes considerando que un manejo inadecuado de la hipertensión arterial puede aumentar el riesgo de complicaciones graves. En relación a estudios previos, se ha evidenciado una significativa relación entre un estilo de vida no saludable y el no control de la hipertensión arterial ($RP=2,538$; $p=0,000$; $IC95\%=1,608-4,006$), lo cual es consistente con los hallazgos obtenidos en este estudio, donde un alto porcentaje de los encuestados no sigue consistentemente su tratamiento. (8)



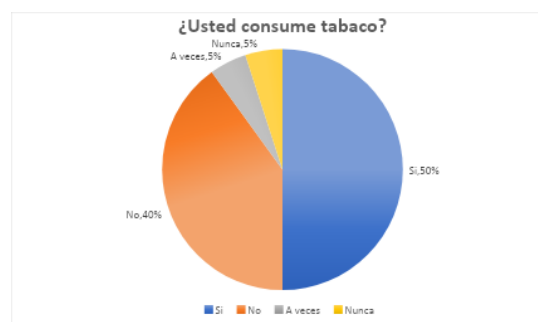
El 55% de los encuestados respondió que no conoce los factores de riesgo, mientras que el 45% indicó que sí los conoce en relación con la hipertensión arterial.



La mayoría de los encuestados, un 55%, señaló que consume bebidas alcohólicas de manera regular. Por otro lado, un 30% indicó que lo hace de forma ocasional, mientras que un 10% afirmó que nunca consume bebidas alcohólicas. Finalmente, un pequeño 5% mencionó que no consume este tipo de bebidas. Estos resultados muestran que más de la mitad de los encuestados tiene un consumo frecuente, con una menor proporción que lo hace solo en algunas ocasiones o que no las consume en

absoluto. se encontró que el 50.6% de los usuarios que consumían alcohol presentaba pre hipertensión y el 44.9% desarrolló hipertensión estadio I. Estos hallazgos refuerzan la relación significativa entre el consumo de alcohol y el riesgo de desarrollar hipertensión arterial. (7)

El hecho de que una mayor proporción de los encuestados (55%) mantenga este hábito, sugiere que el alcohol puede estar contribuyendo de manera importante al desarrollo o empeoramiento de condiciones hipertensivas en esta población, como lo refleja el estudio comparativo. Adicionalmente, el consumo de otros productos perjudiciales como alimentos con alto contenido de grasa y el hábito de fumar también fueron factores determinantes para el incremento de los niveles de hipertensión, según la investigación comparada.

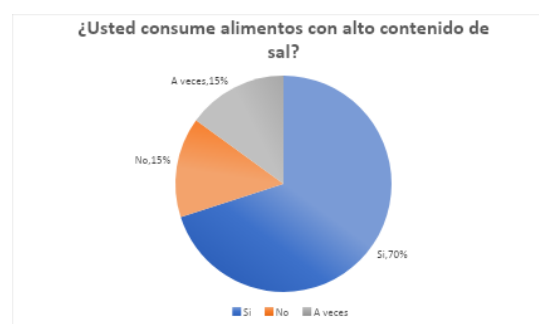


El 50% de los encuestados indicó que sí

consume tabaco, mientras que un 40% afirmó que no lo consume. Además, el 5% respondió que lo consume a veces, y otro 5% señaló que nunca lo ha consumido. Esto refleja que la mitad de los encuestados tiene el hábito de consumir tabaco, aunque un porcentaje considerable no lo hace o lo hace ocasionalmente. Estos hallazgos se pueden comparar con estudios previos, donde se observó que el 47.4% de los usuarios que fumaban presentaban hipertensión estadio I, y el 40.8% que fumaban desarrollaron pre hipertensión. La relación entre el consumo de tabaco y el desarrollo de hipertensión arterial es clara y significativa. (7)

La alta prevalencia del consumo de tabaco en la población encuestada podría estar contribuyendo a un aumento del riesgo de hipertensión, como se evidenció en estudios comparados, donde el tabaquismo fue un factor importante en la progresión de la enfermedad. Al igual que con el consumo de alcohol, el tabaco actúa como un hábito de vida no saludable que empeora el control de la presión arterial y puede conducir a una mayor prevalencia de hipertensión en esta población.

Es crucial que los programas de salud pública enfatizen la necesidad de reducir el consumo de tabaco, ya que está directamente relacionado con el aumento del riesgo de hipertensión y otras enfermedades crónicas. La comparación entre los resultados de este estudio y los anteriores resalta la importancia de abordar el tabaquismo como un factor de riesgo clave en la prevención y manejo de la hipertensión arterial.



La mayoría, un 70%, señaló que sí consume alimentos con alto contenido de sal, mientras que tanto un 15% indicó que lo hace a veces, como que no los consume. Esto sugiere que un porcentaje elevado de los encuestados incluye alimentos con alto contenido de sal en su dieta, aunque un grupo más pequeño lo hace de forma ocasional o no los consume. Este alto consumo de sal en la dieta puede tener implicaciones significativas para la salud, ya que el

exceso de sodio está directamente relacionado con un mayor riesgo de desarrollar hipertensión arterial y otras enfermedades cardiovasculares.

Comparando estos hallazgos con estudios previos que resaltan la importancia de la intervención educativa en la atención básica, como la Estrategia de Salud de la Familia (ESF), se evidencia que las intervenciones enfocadas en la modificación de hábitos alimenticios, incluida la reducción del consumo de sal, son fundamentales. En ese contexto, los equipos de salud han recomendado una reducción de la sal en la dieta, junto con otros cambios como el aumento en el consumo de frutas y verduras y la reducción del consumo de alimentos grasos, para mejorar la calidad de vida de la población. (9)

Esto sugiere que, si bien una mayoría significativa sigue consumiendo altos niveles de sal, las intervenciones educativas centradas en la salud pueden influir de manera positiva en la reducción de este hábito poco saludable. La implementación de programas de concientización sobre los peligros de una dieta alta en sodio, junto con un enfoque en el autocuidado, podría ayudar a reducir los casos de hipertensión

relacionados con la alimentación y mejorar los resultados de salud en general.

CONCLUSIÓN

En el estudio realizado sobre los hábitos de salud en relación con la hipertensión arterial en el barrio Las Malvinas, se evidenció una clara asociación entre los estilos de vida no saludables y la prevalencia de esta condición. Un alto porcentaje de los encuestados, específicamente un 70%, consume alimentos con alto contenido de sal, lo que sugiere que la mayoría de la población podría estar expuesta a un mayor riesgo de hipertensión arterial. Este hallazgo resalta la necesidad urgente de implementar intervenciones educativas centradas en la salud, especialmente a través de la Estrategia de Salud de la Familia (ESF), que puede ser un instrumento clave para abordar estos hábitos alimenticios perjudiciales. Además, se observó que un significativo 55% de los encuestados consume bebidas alcohólicas de manera regular y que el 50% presenta el hábito de fumar. Ambos factores son reconocidos como contribuyentes directos a la hipertensión

y otras enfermedades cardiovasculares. Estas cifras indican que, aunque existe conciencia sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable, muchos aún no adoptan prácticas que promuevan su bienestar.

Los resultados sugieren la necesidad de valoraciones continuas de salud y la participación activa de la comunidad en la creación de planes de intervención que fomenten el abandono del consumo de tabaco y alcohol, así como la reducción del consumo de sal. La promoción de hábitos de vida saludables, como una dieta equilibrada rica en frutas y verduras y la práctica regular de actividad física, puede mejorar la calidad de vida de los habitantes del barrio Las Malvinas y disminuir la incidencia de hipertensión arterial en esta población. Por lo tanto, es fundamental establecer programas de educación en salud que empoderen a la comunidad para que realicen cambios significativos en su estilo de vida, con el objetivo de prevenir la hipertensión y mejorar su salud en general.

BIBLIOGRAFÍA

1. Organización Panamericana de la Salud. www.paho.org. [Online]. Available

from: <https://www.paho.org/es/temas/hipertension#:~:text=La%20hipertensi%C3%B3n%20es%20prevenible%20o,de%20un%20peso%20corporal%20saludable>.

2. Organización Mundial de la Salud. WHO. [Online].; 2022. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/hypertension>.

3. Pérez Rodríguez L, Utrera Díaz G, Rodríguez Martínez L. Caracterización de estilos de vida en pacientes hipertensos del consultorio 7 área IV. Cienfuegos, 2021. Medisur. 2022; 20(6).

4. Fadi C, Priscilla P, Charlotte M. IntraMed. [Online].; 2023. Available from: <https://www.intramed.net/content/105719>.

5. Rodríguez Tejero. www.tucanaldesalud.es. [Online].; 2019. Available from: <https://www.tucanaldesalud.es/es/voz-especialista/buenos-habitos-controlar-hipertension-arterial>.

6. Cahuasa PB. unifranz.edu.bo. [Online].; 2023. Available from: <https://unifranz.edu.bo/blog/como-prevenir-la-hipertension-arterial-desde-autocontrol-hasta-habitos-de-vida-saludables/#:~:text=Un%20estudio%20del%20Ministerio%20de,llega%20al%203%2C4%25>.

7. CHINCHAYAN ANGULO ADR, RODAS CCOPA , BANCELS ANGULO BV. repositorio.upch.edu.pe. [Online].; 2018. Available from: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/3523/Estilos_ChinchayanAngulo_Alexandra.pdf.
8. Callapiña-De Paz M, Cisneros-Núñez YZ, Guillén-Ponce NR, De La Cruz-Vargas JA. ESTILO DE VIDA ASOCIADO AL CONTROL DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y DIABETES MELLITUS EN UN CENTRO DE ATENCIÓN EN LIMA, DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19. Rev. Fac. Med. Hum. 2022; 22(1).
9. Weschenfelder M, Martini. Hipertensión arterial: principales factores de riesgo modificables en la estrategia salud de la familia. Enferm. glob. 2012; 11(26).
10. Pérez Rodríguez , Utrera Díaz , Rodríguez Martínez. Caracterización de estilos de vida en pacientes hipertensos del consultorio 7 área IV. Cienfuegos, 2021. Medisur. 2022; 20(6).
11. Carbo Coronel GM, Berrones Vivar LF, Gualpa González MJ. RIESGOS MODIFICABLES RELACIONADOS A LA HIPERTENSIÓN. Revista de ciencias de la salud. 2022; 4(2).