



**Universidad Nacional Mayor de San Marcos**

**Universidad del Perú. Decana de América**

Facultad de Medicina

Unidad de Posgrado

Programa de Segunda Especialización en Enfermería

**Conocimientos sobre las medidas de prevención de la hipertensión arterial en los docentes del 4º y 5º año de secundaria del C.E.T.I.C. Don José de San Martín  
20334 Huacho – 2012**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

Para optar el Título de Especialista en Enfermería en Cardiología

**AUTOR**

Jacquelin Lissette CANO MORE

**ASESOR**

Juana Elena DURAND BARRETO

Lima, Perú

2012

## RESUMEN

AUTORA : JACQUELIN CANO MORE  
ASESORA : JUANA DURAND BARRETO

El presente estudio titulado “Conocimientos sobre las medidas de prevención de la hipertensión arterial en los docentes del 4º y 5º año de secundaria del C.E.T.I.C. Don José de San Martín 20334, Huacho – 2012”. Tuvo como objetivo determinar los conocimientos sobre las medidas de prevención de la hipertensión arterial en los docentes de educación secundaria. **Material y Método.** El estudio fue de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, método descriptivo, prospectivo de corte transversal. **Resultados.** Del 100% (50), 64% (32) conocen sobre medidas de prevención de la hipertensión arterial y 36% (18) no conocen. En cuanto al control de peso y alimentación 52% (26) conocen y 48% (24) no conocen. Respecto a las actividades físicas 98% (49) conocen y 2% (1) no conocen. Acerca del control del estrés 80% (40) conocen y 20% (10) no conocen. Sobre los hábitos no saludables 96% (48) conocen y 4% (2) no conocen. **Conclusiones.** Los conocimientos sobre las medidas de prevención de la HTA en los docentes, el mayor porcentaje conocen sobre el control de peso y la alimentación; la mayoría conoce sobre actividades físicas, control del estrés y hábitos nocivos. En el control de peso y alimentación un mayor porcentaje conoce los posibles riesgos a que se expone una persona con exceso de peso: aumento de HTA, Diabetes, colesterol, y en la alimentación que deben consumir 6 gramos de sal y tomar de 7 a 8 vasos de agua diariamente. En las actividades físicas la mayoría conoce que los ejercicios ayudan a prevenir. En el control del estrés la mayoría conocen que una persona debe dormir de 7 a 8 horas; y el control de hábitos no saludables la mayoría saben que deben evitar fumar y beber alcohol.

PALABRAS CLAVES: CONOCIMIENTOS, MEDIDAS DE PREVENCIÓN, HIPERTENSIÓN ARTERIAL, DOCENTES

## SUMMARY

AUTHOR : CANO JACQUELIN MORE  
COUNSELOR : JUANA DURAND BARRETO

This study entitled "Knowledge about prevention of hypertension among teachers of 4 and 5 years of secondary CETIC Don Jose de San Martin 20334, Huacho - 2012. "Aimed to determine knowledge on prevention of hypertension in secondary education teachers. **Materials and Methods.** The study was level application, quantitative, descriptive method, prospective cross sectional study. **Results.** 100% (50), 64% (32) know about prevention of hypertension and 36% (18) do not know. As for weight control and food 52% (26) know and 48% (24) do not know. Regarding physical activity 98% (49) known and 2% (1) do not know. About 80% stress management (40) know and 20% (10) do not know. About 96% unhealthy habits (48) know and 4% (2) do not know. **Conclusions.** Knowledge about prevention of hypertension in teachers, the highest percentage know about weight management and nutrition, most known about physical activity, stress and unhealthy habits. In weight control and nutrition a higher percentage aware of the potential risks to which a person is exposed to excess weight: increased hypertension, diabetes, cholesterol, and in food to be consumed 6 grams of salt and take 7 to 8 glasses of water daily. In most physical activities known to help prevent the exercises. In the most stress management know that a person must sleep 7 to 8 hours, and control unhealthy habits most know they should avoid smoking and drinking alcohol.

KEYWORDS: KNOWLEDGE, PREVENTION, HYPERTENSION, TEACHERS