



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Medicina

Escuela Profesional de Enfermería

Prácticas de autocuidado para la prevención de la hipertensión arterial en estudiantes de enfermería del cuarto año de una universidad pública de Lima – 2023

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería

AUTOR

Joaquin Enrique GUTIERREZ DÍAZ

ASESOR

Dra. María Fabiola QUIROZ VÁSQUEZ

Lima, Perú

2023



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Gutierrez J. Prácticas de autocuidado para la prevención de la hipertensión arterial en estudiantes de enfermería del cuarto año de una universidad pública de Lima – 2023 [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Enfermería; 2023.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Joaquin Enrique Gutierrez Díaz
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	71865171
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-4803-1378
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	María Fabiola Quiroz Vásquez
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	07852991
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0001-8348-0684
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Maria Josefa Arcaya Moncada
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	07021076
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Rudi Amalia Loli Ponce
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	07135002
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Jhon Alex Zeladita Huamán
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	40635267
Datos de investigación	

Línea de investigación	No aplica
Grupo de investigación	No aplica
Agencia de financiamiento	Sin financiamiento.
Ubicación geográfica de la investigación	Edificio: Universidad Nacional Mayor de San Marcos País: Perú Departamento: Lima Provincia: Lima Distrito: Cercado de Lima Avenida: Grau Avenida 755 Latitud: -12.0580677 Longitud: -77.0237675
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Agosto 2023
URL de disciplinas OCDE	Enfermería https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.03 Salud pública, Salud ambiental https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.05

**UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS EN LA MODALIDAD PRESENCIAL
PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

1. FECHA DE LA SUSTENTACIÓN: 27/12/2023

HORA INICIO : 11:30 Hrs.

HORA TÉRMINO : 12:20 Hrs.

2. MIEMBROS DEL JURADO

PRESIDENTE : Dra. Maria Josefa Arcaya Moncada

MIEMBRO : Dra. Rudi Amalia Loli Ponce

MIEMBRO : Mg. Jhon Alex Zeladita Huamán

ASESOR : Dra. María Fabiola Quiroz Vásquez

3. DATOS DEL TESISTA

APELLIDOS Y NOMBRES : Joaquin Enrique Gutierrez Díaz

CODIGO : 18010112

R.R. DE GRADO DE BACHILLER NÚMERO: RR-006813-2023-R/UNMSM (27/05/2023)

TÍTULO DE LA TESIS:

**“Prácticas de autocuidado para la prevención de la hipertensión arterial en
estudiantes de enfermería del cuarto año de una universidad pública de**

Lima – 2023”

4. RECOMENDACIONES Y/O MENCIONES



Aprobacion de Proyecto: RD-003243-2023-D-FM/UNMSM





UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

5. NOTA OBTENIDA: 17, Diecisiete
(Aprobado con mención honrosa).

6. FIRMAS DE LOS MIEMBROS DEL JURADO

 Firma	 Firma
Dra. Maria Josefa Arcaya Moncada DNI: 07021076	Dra. Rudi Amalia Loli Ponce DNI: 07135002
PRESIDENTA	MIEMBRO

 Firma	 Firma
Mg. Jhon Alex Zeladita Huamán DNI: 40635267	Dra. María Fabiola Quiroz Vásquez DNI: 07852991
MIEMBRO	ASESOR



CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo Maria Fabiola Quiroz Vasquez en mi condición de asesor acreditado con la Resolución Decanal N° 002306-2022-D-FM/UNMSM de la **tesis**/monografía/informe de investigación/trabajo académico, cuyo título es Prácticas de autocuidado para la prevención de la hipertensión arterial en estudiantes de enfermería del cuarto año de una universidad pública de Lima – 2023, presentado por el **bachiller**/magíster/egresado/licenciado/estudiante Gutierrez Díaz Joaquin Enrique para optar el grado/**título**/especialidad de Licenciado en enfermería. CERTIFICO que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante el software de similitud textual, el documento evaluado cuenta con el porcentaje de 12 % de similitud, nivel **PERMITIDO** para continuar con los trámites correspondientes y para su **publicación en el repositorio institucional.**

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del grado/ **título**/ especialidad correspondiente.

Firma del Asesor

DNI: 07852991

Maria Fabiola Quiroz Vasquez



Resumen

Objetivo: Determinar las prácticas de autocuidado para la prevención de la Hipertension Arterial que refieren realizar los estudiantes de enfermería del cuarto año de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima - 2023.

Material y Método. El presente trabajo es de tipo cuantitativo, método descriptivo, de corte transversal y de nivel aplicativo. La población estuvo conformada por 108 estudiantes del cuarto año de la carrera de enfermería. El instrumento fue un cuestionario el cual fue previamente validado por cinco jueces expertos, además se aplicó el CVC (Coeficiente de validez de contenido) de Hernández nieta, contando como resultado el valor final de 0.8679, interpretado como una validez y concordancia buena.

Resultados. Del 100 % de estudiantes, en relación con la dimensión alimentación, salud mental y hábitos nocivos el 71,43 %, 60.20% y 69,39 % refieren realizar las prácticas de autocuidado y en la dimensión actividad física 52.04 % refiere no realizar prácticas de autocuidado.

Conclusiones. En su mayoría los estudiantes de enfermería del cuarto año refieren realizan prácticas de autocuidado para la prevención de la Hipertension arterial. Asimismo, la mayoría refiere realizar prácticas de autocuidado en las dimensiones de alimentación, salud mental y hábitos nocivos y con relación a la actividad física refieren no realizar dichas prácticas.

Palabras claves: Autocuidado, Hipertensión Arterial, Prevención, Enfermería y Estudiantes.

Abstract

Objective: To determine the self-care practices for the prevention of High Blood Pressure that fourth-year nursing students at the Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima - 2023, report doing.

Material and method: The present work is of a quantitative, descriptive, cross-sectional and application-level. The population was made up of 108 fourth-year nursing students. The instrument was a questionnaire which was previously validated by five expert judges, in addition the CVC (Content Validity Coefficient) of Hernández Nieto was applied, counting as a result the final value of 0.8679, interpreted as good validity and agreement.

Results: Of 100% of students, in relation to the dimension food, mental health and harmful habits, 71.43%, 60.20% and 69.39% report carrying out self-care practices and in the physical activity dimension 52.04% report not carrying out self-care practices. self care.

Conclusions: Most fourth-year nursing students report performing self-care practices to prevent high blood pressure. Likewise, the majority report carrying out self-care practices in the dimensions of nutrition, mental health and harmful habits and in relation to physical activity they report not carrying out such practices.

Keywords: Self-care, High Blood Pressure, Prevention, Nursing and Students.

Agradecimiento

A dios, por ayudarme a llegar a hasta el día de hoy con salud, prosperidad y mucho amor.

A mi asesora la Dr. Fabiola Quiroz Vásquez por todo el tiempo y esfuerzo que me dedico para poder sacar a delante este estudio de investigación.

A la Escuela profesional de Enfermería y docentes los cuales contribuyeron durante mi formación profesional, brindarme su apoyo y siendo mi segunda familia.

Dedicatoria

A mis padres Mirella y Yulior los cuales pusieron todo su esfuerzo, tiempo y dedicación para brindarme las facilidades de poder llegar hasta donde estoy y poder concluir satisfactoriamente mi formación académica.

A mi hermano Marcelo, abuelas María y Mariesther y a Luz ya que, con su apoyo e inmenso amor, son parte fundamental de mi día a día.

A las amistades que forme durante toda mi etapa universitaria, a las personas que se volvieron parte fundamental de mi vida.

INDICE

Resumen	2
Abstract	3
Agradecimiento	4
Dedicatoria	5
I. INTRODUCCIÓN	10
1.1 Planteamiento del problema y formulación	10
1.2 Objetivos	13
1.2.1 Objetivo General:	13
1.2.2 Objetivos Específicos:	14
1.3 Importancia y alcance de la investigación	14
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA	15
2.1 Antecedentes del estudio	15
2.1.1 En el ámbito internacional	15
2.1.2 En el ámbito nacional	17
2.2 Bases teóricas	19
2.2.1 Definición del autocuidado y prácticas de autocuidado	19
2.2.2 Teorías y Modelo de enfermería de la investigación	20
2.2.2.1 Teoría del autocuidado (Dorothea Orem)	20
2.2.2.2 Modelo de promoción de la salud (Nola Pender)	22
2.2.3 Prácticas de autocuidado	23
2.2.3.1 Dimensión de Alimentación	24

2.2.3.2 Dimensión de Actividad Física	28
2.2.3.3 Dimensión de Salud Mental	29
2.2.3.4 Dimensión de Hábitos Nocivos	31
2.2.4 Generalidades de la Hipertension Arterial	33
2.2.4.1 Definición y Clasificación	33
2.2.4.2 Etiología y Factores de Riesgo de la Hipertensión	34
2.2.4.3 Cuadro Clínico y Diagnostico	35
2.2.4.4 Medidas preventivas de la Hipertensión	35
2.2.5 La Universidad y el Autocuidado	36
2.2.6 Rol Profesional de Enfermería	37
2.3 Definición de términos	38
2.3.1 Estudiantes de enfermería	38
2.3.2 Practicas de Autocuidado	38
III. VARIABLES	39
3.1 Hipótesis	39
3.2 Variables	39
IV. MATERIAL Y METODOS	39
4.1 Tipo y método de investigación	39
4.2 Diseño de investigación	39
4.3 Sede de estudio	39
4.4 Población y muestra	40
4.5 Técnicas e instrumentos de recolección de información	41

4.6 Procedimiento de recolección y procesamiento de datos	41
4.7 Análisis estadístico	42
4.8 Consideraciones éticas	42
V. RESULTADOS	44
5.1 Presentación y descripción de resultados	44
VI. DICUSIÓN	51
VII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	57
7.1 Conclusiones	57
7.2 Recomendaciones	58
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	60
ANEXOS	69

ÍNDICE DE FIGURAS

	FIGURA N°	Pág.
Figura 1.	Prácticas de autocuidado que realizan para la prevención de hipertensión arterial los estudiantes del cuarto año de enfermería de la UNMSM, Lima – 2023.	45
Figura 2.	Prácticas de autocuidado según dimensiones para la prevención de hipertensión arterial en estudiantes del cuarto año de enfermería de la UNMSM, Lima – 2023.	46
Figura 3.	Prácticas de autocuidado en la dimensión alimentación que realizan los estudiantes del cuarto año de enfermería de la UNMSM, Lima – 2023.	47
Figura 4.	Prácticas de autocuidado en la dimensión actividad física que realizan los estudiantes del cuarto año de enfermería de la UNMSM, Lima – 2023.	48
Figura 5.	Prácticas de autocuidado en la dimensión salud mental que realizan los estudiantes del cuarto año de enfermería de la UNMSM, Lima – 2023.	49
Figura 6.	Prácticas de autocuidado en la dimensión hábitos nocivos que realizan los estudiantes del cuarto año de enfermería de la UNMSM, Lima – 2023.	50

I. INTRODUCCIÓN

1.1 Planteamiento del problema y formulación

El autocuidado es definido por la Organización Mundial de la salud (OMS) como *“la facultad de las personas, grupos familiares y sociedad para permitir la prevención de enfermedades, promoviendo su salud y manteniéndola”* ¹. Además, se encuentra dentro de la cultura de prevención en salud, el cual incluye valores, actitudes, acciones y patrones de comportamiento de cada individuo o grupo social; sin estos componentes, la salud de cada persona estaría en riesgo debido a que no se podría mantener, limitando su cuidado básico y en consecuencia reduciendo su calidad de vida. ²

A pesar de que cada individuo realiza el autocuidado en base a su sistema de creencias, existen diferentes factores que predisponen a contraer enfermedades, entre ellos la edad y los estilos de vida ³. Según la OMS, los adultos mayores son los que presentan mayor incidencia de Enfermedades No Transmisibles (ENT), teniendo hasta la fecha 41 millones de muertes al año a nivel mundial, lo cual equivale al 74% de la mortalidad anual ⁴, sin embargo, últimas investigaciones refieren que a esta población se suma los adultos y jóvenes. En las Américas, las ENT en este grupo etario representan el 75% de las muertes en la región y los factores de riesgo de estas patologías están vinculados con los estilos de vida no saludables que se establecen desde la adolescencia, como el consumo nocivo del alcohol, tabaco, vida sedentaria, alimentación inadecuada y aumento del estrés. ⁵

Últimas datas de la OMS ⁴ señalan que existe un incremento de muertes dentro de la población joven y adulta a causa de las ENT, el cual en su mayoría corresponde a patologías cardiovasculares provocando 17,9 millones de muertes al año a nivel mundial, el cual es incrementado anualmente a causa de otros factores de riesgo; como el consumo del tabaco, alcohol y sal teniendo cifras alarmantes de 8.3 y 1.8 millones de muertes al año respectivamente. A ello se

suma la inactividad física con 830,000 fallecimientos, junto con el sobrepeso y obesidad.

Al respecto, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) hace referencia sobre la hipertensión arterial (HTA) la cual viene siendo una de las principales responsables causando 1.6 millones de muertes al año en el continente americano. En el Perú, según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) realizada en el 2021 halló que la prevalencia de la HTA en personas de 15 años a más fue de 22.1% con un mayor predominio el sexo masculino y zona de mayor incidencia Lima y Callao con un 28,7 %.^{6,7}

La HTA está definida como una enfermedad crónica no transmisible que inicia con la elevación sostenida de la presión arterial, ello significa una mayor fuerza de eyección sanguínea hacia las arterias lo cual trae como consecuencia, a mediano y largo plazo, daños en diferentes órganos del cuerpo, como el cerebro, ojo, corazón, pulmón y riñón, afectando así la calidad de vida.^{8,9}

Siendo la población joven y adulta llamados a realizar diversas prácticas de autocuidado, siendo estas descritas como acciones o conductas que realiza cada individuo con el objetivo de la prevención y promoción de la salud, para poder regularizar los factores que afecten su vida, salud o bienestar, evitando así a que estén propensos a desarrollar diversas enfermedades^{1,2}, en especial los estudiantes universitarios debido a que su estilo de vida los está condicionado a niveles elevados de estrés académico y horarios irregulares, lo cual los hace propenso a adquirir patrones alimentaciones, físicos y mentales inadecuados, además de hábitos nocivos.¹⁰

Los alumnos que estudian en el ámbito de la salud, específicamente los estudiantes de la carrera de enfermería en su formación académica se les exige adquirir competencias y habilidades para fomentar la promoción y prevención de la salud en la población, lo cual se traduce en asumir la responsabilidad de realizar prácticas de autocuidado. Sin embargo, esta población se encuentra en constante esfuerzo físico y mental debido a la complejidad de la carrera sometiéndolos a horarios poco flexibles y recargados, elevados niveles de estrés, alimentación no

saludable, deficiente calidad del sueño y escasa actividad física programada ^{11 12,}
^{14,} condicionándolos a desarrollar factores que predisponen la presencia de la HTA. Al respecto Reynoso J. et al. ¹³ hallaron que la mayoría de los estudiantes de enfermería no realizaba actividad física, consumían comida rápida en gran cantidad y presentaban algún grado de obesidad, en concordancia a ello, Vera C. encontró que la misma población no realizaban prácticas de autocuidado con respecto a su actividad física, salud mental y alimentación. ¹⁴ Por lo antes mencionado es necesario que la población en estudio realice prácticas de autocuidado con el fin de disminuir los factores de riesgos antes mencionados para la prevención de enfermedades cardiovasculares como la HTA.

A nivel mundial y nacional se conoce que la HTA viene afectando a diversos grupos etarios, con prevalencia en personas jóvenes, en el caso de los estudiantes universitarios en específico de la Facultad de Medicina de la UNMSM, no existe data precisa sobre los casos de Hipertension Arterial, pero si investigaciones ⁶⁵ las cuales señalan que este grupo poblacional es propenso a sufrir dicha enfermedad producto del consumo excesivo de sal, alimentación no saludable, por lo antes señalado, se ejecuta el presente estudio de investigación donde a través de la entrevista a los estudiantes de enfermería de la UNMSM se pudo recolectar la siguiente información en la cual refirieron: “Antes de entrar a la universidad tenía tiempo para poder preparar y comer mis propias alimentos, ahora como no tengo tiempo compro comida rápida, incluso en algunas ocasiones ni almuerzo”, “Durante los últimos años en la universidad se me ha hecho casi imposible realizar actividades físicas”, “me siento agotado mental y físicamente porque tengo muchos trabajos que presentar”, “cuando es época de parciales suelo beber gaseosas o energizantes”, “a veces consumo alcohol cuando estoy muy estresada”, “ suelo dormir entre 3 a 4 horas diarias”.

Por ello, se requiere que la población mencionada obtenga información confiable y oportuna sobre cómo cuidarse para prevenir dicha enfermedad, en otras palabras, realizar el autocuidado, el cual está definido por Orem como *“una función reguladora humana que todas las personas deben aplicar de forma deliberada con el fin de mantener su vida, estado de salud, desarrollo y bienestar, por tanto, es un sistema de acción.”*¹⁵. Por otro lado, Nola P. en su *“Modelo de promoción de*

la Salud” indica sobre comportamientos o conductas promotoras de la salud las cuales son acciones relacionadas a mejorar y mantener la salud de cada individuo, destacando entre estas el “*realizar una dieta sana y ejercicio físico de forma regular, moderar el estrés, tener un descanso adecuado, fortalecer el crecimiento espiritual y construir unas relaciones positivas.*”^{16, 17}

Por lo antes expuesto, uno de los roles del enfermero, como profesional de salud, es ser educador mediante la planificación y ejecución de actividades preventivo-promocionales a fin de sensibilizar la realización adecuada de las prácticas de autocuidado en relación a la alimentación saludable, actividad física, óptima salud mental, abandono de hábitos nocivos, las cuales están dirigidas a las poblaciones más susceptibles como los estudiantes de ciencia de la salud, en especial los estudiantes de enfermería que debido a las exigencias de su formación académica los pone en riesgo a enfermar de HTA a causa de los factores ya mencionados.

Es por ello, que surgen las siguientes interrogantes: ¿Cuánto conoce el estudiante sobre la prevención de la Hipertension Arterial? ¿Considera necesario realizar actividad física para prevenir la Hipertension Arterial? ¿Qué alimentos consumen para prevenir la Hipertension arterial? ¿Qué hábitos nocivos evitan para limitar el riesgo a contraer la Hipertension Arterial? ¿Cómo cuidan su salud mental? ¿Cuáles son los factores que limitan realizar las prácticas de autocuidado?

De la problematización anterior surge la siguiente formulación del problema: ¿Cuáles son las prácticas de autocuidado para la prevención de la Hipertension Arterial en los estudiantes de enfermería del cuarto año de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima -2023?

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo General:

- Determinar las prácticas de autocuidado para la prevención de la Hipertension Arterial que refieren realizar los estudiantes de

enfermería del cuarto año de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima - 2023.

1.2.2 Objetivos Específicos:

- Identificar las prácticas de autocuidado en la dimensión de alimentación que refieren realizar los estudiantes de enfermería del cuarto año para la prevención de la Hipertensión Arterial.
- Identificar las prácticas de autocuidado en la dimensión de actividad física que refieren realizar los estudiantes de enfermería del cuarto año para la prevención de la Hipertensión Arterial.
- Identificar las prácticas de autocuidado en la dimensión de salud mental que refieren realizar los estudiantes de enfermería del cuarto año para la prevención de la Hipertensión Arterial.
- Identificar las prácticas de autocuidado en la dimensión de hábitos nocivos que refieren realizar los estudiantes de enfermería del cuarto año para la prevención de la Hipertensión Arterial.

1.3 Importancia y alcance de la investigación

Hoy en día el autocuidado debe ser parte fundamental del quehacer diario, estando este definido como la capacidad de cada individuo de mantener y promover su salud, a través de determinadas acciones siendo estos los responsables de su propio autocuidado, esto permite prevenir enfermedades de diversos tipos, es por ello, que se debe asumir la responsabilidad de realizar prácticas de autocuidado.^{2, 15}

A pesar de que el autocuidado brinda las herramientas para la prevención de distintas enfermedades, últimas datos estadísticas e investigaciones en los últimos años por la OMS⁴ y OPS⁶ muestran en el mundo y la región en un constante incremento de alteraciones y enfermedades en la salud de cada individuo, donde encontramos a las enfermedades no transmisibles (ENT), siendo una de la Hipertensión Arterial una de las más resaltantes, el cual está en aumento

dentro de la población joven peruana.⁷ Es por ello, que se busca la promoción de estilos de vida saludables el cual en conjunto con la prevención a través de las prácticas de autocuidado se dará la reducción del riesgo de padecer HTA.

En ese sentido, el propósito de la presente investigaciones es brindar información confiable y veraz en relación con las prácticas de autocuidado que realizan los estudiantes de enfermería para la prevención de la Hipertensión Arterial, quienes se convierten en una población de riesgo debido a sus pocas horas de sueño, horarios poco flexibles, alimentación no saludable, deficiente calidad del sueño, elevados niveles de estrés y escasa actividad física programada.

Los resultados de la presente investigación proporcionaran evidencia científica a las autoridades de la UNMSM, docentes y estudiantes con el objetivo de promover estrategias y programas enfocados en brindar el cuidado de la salud integral en los estudiantes universitarios y a los enfermeros promover la promoción de la salud intra y extramural a través del establecimiento de programas enfocados en la sensibilización para el autocuidado y la promoción de la salud.

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1 Antecedentes del estudio

2.1.1 En el ámbito internacional

Josefina R. et al.¹² en México (2022), realizaron un trabajo de investigación titulado “*Conductas de autocuidado en estudiantes de enfermería*”, cuyo objetivo fue determinar en los alumnos de enfermería su autocuidado a través de la evaluación en los estilos de vida. El diseño de investigación fue descriptivo transversal, en la cual la muestra estuvo conformada por alumnos de 3er-6to ciclo en la carrera de enfermería. En los resultados se evidencio que es 21 % de los estudiantes presenta un IMC indicativo de sobrepeso, teniendo al 27,9% que

consumía alimentos de procesados, además 62.8 % refería no realizar ninguna actividad física, llegando a la siguiente conclusión:

*“El 97.7% conoce el autocuidado y lo que implica, a pesar de ello se refleja la presencia de sobrepeso y obesidad, así como de conductas no saludables en los estudiantes”.*¹²

Sales G.¹⁹ en Guatemala (2020), llevaron a cabo la investigación *“Autocuidado de la Salud Mental en estudiantes de la carrera de licenciatura en enfermería de la Universidad Rafael Landívar Campus Quetzaltenango”*, cuyo objetivo fue determinar en los estudiantes de enfermería su autocuidado en relación con la salud mental; donde el método utilizado fue de tipo descriptivo, cuantitativo y teniendo un corte transversal. La muestra que fue la misma que la población estuvo compuesta de 179 alumnos. Se hayo que el 51% de los encuestados refirieron realizar prácticas de autocuidado dentro de la salud mental, pero el 49% refirió que no realizaba dichas prácticas. Dentro de las conclusiones se presentó:

*“existe un elevado porcentaje de alumnos los cuales refieren que su alimentación no es saludable, regularmente duermen menos de 8 horas, de igual manera cerca del 65% refiere no realizar actividad física (...), así mismo se presentó que la gran mayoría de alumnos había presentado estrés y ansiedad en diversas situaciones de su vida”.*¹⁹

Aida M. et al.¹¹ en Ecuador (2019), llevaron a cabo un estudio titulado *“Sobrepeso y autocuidado en estudiantes de la carrera de enfermería”* cuyo objetivo fue determinar en los alumnos universitarios de una institución educativa de Manabí el sobrepeso y su autocuidado. La metodología utilizada fue de tipo descriptiva, en donde la muestra fue de 187 alumnos del quinto al octavo semestre. Dentro de los resultados se hayo que el 40 % presentaba sobrepeso, acompañado de un nivel bajo de autocuidado, dentro de las conclusiones se encuentro:

*“Los alumnos presentaron sobrepeso a causa de su alimentación no saludable, de igual manera su nivel de autocuidado fue deficiente (...), los alumnos de enfermería no son modelos en relación con la prevención y promoción de la salud”.*¹¹

Olga S. et al.²⁰ en Colombia (2018), llevaron a cabo una investigación titulada “Prevalencia de hipertensión arterial y de sus factores de riesgo en estudiantes universitarios” cuyo objetivo fue en estudiantes de enfermería de una universidad en Barranquilla determinar los factores de riesgo y prevalencia de la hipertensión arterial, cuyo diseño de estudio fue de corte transversal, descriptivo. Siendo de 260 alumnos la muestra. Donde se hayo una prevalencia de Hipertension del 4.6% y de 9.6% de prehipertensión, llegando a la conclusión que:

*“Se hallo que un 26.5% presentaba obesidad abdominal. Estando físicamente inactivos el 26.1% (...), encontrándose en los jóvenes una prevalencia de 4.6% de la HTA, por lo que deberían brindarse medidas tempranas para poder modificar los factores que influyen en esta prevalencia”.*²⁰

Morales M. et al.²¹ en México (2018), llevaron a cabo un trabajo de investigación titulado “*Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México*”, cuyo objetivo fue el describir en los alumnos de enfermería de una Universidad Nacional de México sus estilos de vida. Teniendo como diseño de investigación de tipo cuantitativo, nivel descriptivo, donde la muestra tuvo 883 estudiantes de enfermería. Dentro de los resultados se encontró que el 70.44 % no duerme las horas suficientes, el 55.49% refiere de poco saludable su alimentación y 51.64% consume bebidas alcohólicas, concluyendo los autores lo siguiente:

*“Se hallo en los alumnos un nivel moderado en cuando su actividad física, el descanso y patrón de sueño fue deficiente, de igual manera se encontró un alto nivel de estrés y alimentación no saludable.”.*²¹

2.1.2 En el ámbito nacional

Cesar V.¹⁴ en Lima (2019), llevo a cabo un trabajo de investigación titulado “*Prácticas de autocuidado en los estudiantes de enfermería del cuarto año de una universidad pública, Lima – 2019*”, cuyo objetivo fue en los estudiantes de enfermería determinar su autocuidado, en donde la metodología fue de tipo descriptivo y de corte transversal. Fueron 50 estudiantes la muestra para la

investigación. Se halló que el 52% refiere no realizar prácticas de autocuidado, encontrándose que 76 % consume exceso de azúcares, mientras que el 64% presentaba déficit en la dimensión de actividad física y el 100% refirió no practicar un adecuado patrón del sueño, concluyendo el autor que:

*“Los alumnos de enfermería refieren no realizar prácticas de autocuidado en relación con las dimensiones de actividad física, salud mental y alimentación”.*¹⁴

León J.²² en Lima (2021), realizó el trabajo de investigación titulado: “Conocimiento y Prácticas de Prevención de la Hipertensión Arterial en estudiantes de enfermería, Universidad Nacional Federico Villarreal, 2021”, teniendo como objetivo en los alumnos del 4to año de enfermería determinar las prácticas de prevención y su nivel de conocimiento”, la metodología utilizada en la investigación fue de tipo descriptivo, nivel aplicativo, cuantitativo y de corte transversal, teniendo como muestra 46 estudiantes. Se obtuvo como resultado que en más del 50 % prevaleció un nivel medianamente adecuado dentro de las dimensiones de hábitos nocivos, ejercicio físico y alimentación en los estudiantes que participaron en el estudio. El autor nos menciona como conclusión:

*“A los estudiantes de enfermería, (...), mejorar su estilo de vida e indagar en lo teórico sobre las prácticas preventivas para evitar desarrollar la hipertensión arterial.”.*²²

Garay G.²³ en el Callao (2021), llevó a cabo un trabajo de investigación titulado “Conocimientos y prácticas de autocuidado sobre hipertensión arterial en adultos”, donde el objetivo fue determinar el nivel de conocimiento y prácticas de autocuidado sobre la hipertensión arterial en los adultos, cuya metodología utilizada fue cuantitativa, descriptiva. La muestra estuvo conformada por 48 adultos. Dentro de los resultados se halló que el 27,08 % y un 41.67 % presentaba prácticas inadecuadas y regular respectivamente, dentro de las conclusiones llegó a que:

“Se aconseja al equipo multidisciplinario de salud que realice programas donde se incluyan las capacitaciones a los

*adultos y familiares resaltando la estrategia de alimentación saludable y actividad física como prácticas orientadas a la promoción de la salud y prevención de la hipertensión arterial.”*²³

Hanco D.²⁴ en Puno (2018), llevo a cabo el trabajo de investigación titulado “Autocuidado en estudiantes de enfermería que asisten a prácticas clínicas, Universidad Nacional del Altiplano”, cuyo objetivo fue en los alumnos de enfermería determinar su nivel de autocuidado, el diseño de estudio utilizado fue de tipo descriptivo, con un corte transversal, donde se tuvo 150 encuestados como muestra del estudio. Se encontró que el 18% presentaba un autocuidado bajo, 81% tenía autocuidado regular y el 1% un buen autocuidado, llegando a la siguiente conclusión:

*“Los alumnos de enfermería tienen un nivel regular de autocuidado, lo cual no favorece en el cuidado de su salud y de igual manera influye de manera negativo en su formación como profesionales de la salud.”*²⁴

Los estudios de investigación desempeñaron un papel crucial en el progreso de la presente investigación, ya que facilitaron la comparación de los resultados obtenidos. Esto permitió identificar similitudes y patrones en las prácticas de autocuidado para la prevención de la hipertensión arterial en estudiantes de enfermería. Además, estos estudios proporcionaron la oportunidad de explorar diversas realidades y las características específicas de este fenómeno en distintas ubicaciones a nivel mundial.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Definición del autocuidado y prácticas de autocuidado

Según la OMS, autocuidado es definido como *“la facultad de los individuos, grupos familiares y sociedad para permitir prevenir las enfermedades y promover la salud, manteniéndola con o sin la ayuda del sistema de salud”*¹. Donde salud tiene como significado: *“estado de*

bienestar mental, físico y social, y no solo la ausencia de la enfermedad

25

Uribe T.²⁶ hace referencia que el autocuidado son aquellas prácticas en la salud que realizan de forma autónomas las personas, familias o comunidades, cuya finalidad es el de prevenir las diversas enfermedades que se puedan presentar, limitar el daño que pueda presentar a causa de estas enfermedades y restablecerla cuando sea lo adecuado, al igual promueve una salud responsable, así como estas prácticas deben de ser aprendidas por el individuo, de manera voluntario para el bienestar de su salud y de su vida.

Así mismo Naranjo Y. et al²⁷ et al, coincide que autocuidado es el grupo de prácticas en la cual el individuo puede elegir de forma autónoma y decide cuáles serán las que aportarán a mejorar y mantener su salud.

De acuerdo con lo ya mencionado, Tobón O.²⁸ hace referencia que *“el autocuidado es una gran estrategia para la prevención de enfermedades y protección de la salud de cada individuo, esto a causa de su gran influencia de forma positiva en la forma de vivir”*. Es por esto, que se puede deducir sobre la persona que esta es responsable de su propio cuidado y de la prevención e promoción de su salud.

2.2.2 Teorías y Modelo de enfermería de la investigación

2.2.2.1 Teoría del autocuidado (Dorothea Orem)

Según Dorothea Orem D.^{29,30} el autocuidado son aquellas prácticas que aborda el individuo de forma integral para realizar sus cuidados básicos, lo que le permitirá tener una mayor calidad de vida, conservar su salud y responder a sus necesidades, de igual manera la define como aquellas *“acciones que ponen en práctica las persona, grupo familiar o comunidad ante diversas situaciones del día a día en beneficio de su vida, salud o bienestar”*.

En concordancia con ello, Naranjo Y. et al²⁷ nos menciona que Orem en su teoría nos hace referencia que el autocuidado viene a ser una función reguladora del ser humano en la cual cada persona de forma voluntaria es capaz de mantener su bienestar y su estado de salud, por lo que es un sistema de acción; por lo tanto, se deduce que las personas deben poner en práctica el autocuidado asumiéndolo con mucha responsabilidad, ya que es para el cuidado y poder mantener su salud.

Así mismo Orem clasifica su teoría del déficit del autocuidado, siendo está compuesta en tres partes relacionadas entre sí:

- La teoría del autocuidado nos hace referencia lo que los individuos sanos o enfermos deben conocer, realizar o haber hecho ellos mismos, para el funcionamiento y desarrollo de su autocuidado; se presentan tres condiciones básicas, los cuales son los siguientes^{29,30}.

- Autocuidado Universal: Es todo aquello que los individuos, familias y comunidades requieren para preservar y proteger su vida, en el cual incluye el mantenimiento del agua, aire, descanso y actividad, la prevención de riesgos, interacción social y humana^{29,30}.
- Autocuidado de Desviación: Esta condición surge siempre que la persona se encuentra delicado de salud, se encuentra recibiendo cuidados médicos o tiene alguna incapacidad o lesión, donde este necesita buscar consejos y ayuda en otras personas competentes a parte de los cuidados médicos para satisfacer las necesidades de cuidado de la salud que no es capaz de satisfacer^{29,30}.

- Autocuidado del Desarrollo: Se debe comprender que la prevención en la salud a lo largo de la vida debe de ser constante, brindando condiciones para evitar que aparezcan condiciones adversas a la vida. ^{29,30}
- La teoría del Déficit del Autocuidado: Nos menciona que cuando y a causa de que se realizaran las intervenciones de enfermería, exponiendo las posibles causas de que este sucediendo dicho déficit de autocuidado, realizándose estas intervenciones para satisfacer todas o algunas partes de las demandas tanto en el cuidado terapéutico, como en la prevención de la enfermedad y protección de la salud del individuo ^{29,30}.
- La teoría de los sistemas: Es fundamental promover el autocuidado del individuo ya sea por parte de todo el personal de salud, siendo este parte fundamental de un sistema que promueva las practicas favorables para la salud del individuo, donde este sistema presenta las siguientes tres divisiones: ^{29,30}
 - Sistemas de apoyo/educación: Donde se ofrece los conocimientos y materiales necesarios para que el individuo cumpla con su autocuidado.
 - Sistemas totalmente compensadores: Donde la enfermera brinda todos los cuidados que necesita el individuo.
 - Sistemas parcialmente compensadores: Donde la enfermera brinda solo aquellos cuidados que el individuo no logra realizar por sí mismo.

2.2.2.2 Modelo de promoción de la salud (Nola Pender)

El “*Modelo de promoción de la Salud*” (MPS) realizado por Pender N. en 1982, donde nos da a conocer sobre todo aquello relevante que interviene en la modificación de las conductas de los seres humanos ya sea sus actitudes y motivaciones para que estos puedan intervenir de mejor manera promoviendo la salud.³¹

Siendo el MPS fundamental para que el profesional de enfermería pueda entender el comportamiento de los seres humanos en relación con su salud, brindándoles así las herramientas para que puedan identificar aquellas acciones las cuales pueden colocar en riesgo la vida de las personas, así poder tomar medidas a través de las “*conductas promotoras de la salud*”.³²⁻³³

Con la finalidad de promover dichas “*conductas promotoras de la salud*” según Pinargote M.³¹ se debe tener en cuenta los factores negativos que influyen en la vida de cada individuo como son la alimentación no saludable, inadecuada salud mental, la inactividad física, consumo de hábitos nocivos, entre otros los cuales pueden llevar a presentar enfermedades como la Hipertension arterial, diabetes, entre otras.

Es por ello, que, a través de estas Conductas Promotoras de la Salud, se podrá prevenir estos factores que incluyan negativamente en los estilos de vida de las personas, coincidiendo con lo ya mencionado en el presenta trabajo sobre las “*Prácticas de Autocuidado*”, ya que ambos términos están de acuerdo en que se refiere a cualquier acción consciente y voluntaria que una persona lleva a cabo con el propósito de favorecer su salud y elevar su bienestar general.¹³

2.2.3 *Prácticas de autocuidado*

La hipertensión arterial según el MINSA⁹ genera complicaciones en la salud de cada individuo, para evitar que suceda ello es importan realizar la prevención de diversos factores de riesgo, esto se debe realizar dentro de las practicas autocuidado donde se encuentran la alimentación

saludable, actividad física, evitar el consumo de sustancias nocivas para el organismo, una adecuada salud mental ^{34,35} ; es por ello, que según la teoría de Promoción de la Salud de Pender N. ³¹⁻³³, permitió poder organizar y brindar una estructura en relación con las “Prácticas de Autocuidado” del presente trabajo de investigación, según las dimensiones que se detallan a continuación:

2.2.3.1 Dimensión de Alimentación

La alimentación según M. Riveros ²³ es parte fundamental de la vida humana, sin esta la vida no podría existir hoy en día, donde representa más que todo, el ingerir una sustancia al organismo para que este pueda satisfacer con las necesidades básicas propias de los seres humanos.

Según la OPS³⁴, la alimentación saludable es aquella que nos brinda las herramientas para poder prevenir una variedad de enfermedades no transmisibles, beneficiando así a favorecer el adecuado funcionamiento y desarrollo a diferentes niveles en el cuerpo humano, al igual fortaleciendo el sistema inmunológico. ³⁵

Una dieta saludable es aquella que se basa en una alimentación saludable donde se consumen alimentos que brindan un aporte nutricional favorable y completo para cumplir con las necesidades del organismo, es por ello, que se requiere ingerir una variedad de alimentos de calidad y con un gran valor nutricional que al combinarlos nos ayudaran a reducir los alimentos que, al consumirlos, tienen el potencial de causar perjuicio al organismo, como por ejemplo, la comida rápida y alimentos con azúcares añadidos, entre otros. ^{35, 36}

Según las diversas investigaciones como es el caso de Ellenberg C. et al. ³⁷, existen diferentes enfermedades de salud que en la actualidad afectan la salud de las personas, como la HTA, obesidad, diabetes, etc.; las cuales tienen un impacto en la salud de la población, teniendo como causa la alimentación no saludable que llevan a cabo cada día las personas. Es

por ello, que diversos organismos como la OMS, MINSA y el Instituto Nacional de Salud (INS) nos brinda recomendaciones sobre la alimentación saludable previniendo así enfermedades como es el caso de la Hipertensión arterial:

- Según la OMS recomienda para el consumo de carbohidratos, se debe evitar el consumo de “carbohidratos procesados y productos con azúcares añadidos, como alimentos preparados y repostería, así como evitar el consumo de jugos de frutas y bebidas azucaradas” ³⁵, en lugar a estos alimentos nos recomienda el consumo de hidratos de carbono como las legumbres, vegetales, frutas, cereales integrales y alimentos ricos en calcio, donde el consumo diario de frutas y verduras debe alcanzar al menos 400 gramos, lo que equivale a cinco porciones de dichos alimentos al día ³⁵, coincidiendo con la recomendación del consumo de estos tipos de alimentos por parte del Minsa ⁹.
- En relación con las grasas en especial saturadas y trans su consumo según la OMS ³⁵ se debe limitar a menos del 30 % de la ingesta calórica diaria, el cual ayudara a reducir las probabilidades de desarrollar Hipertensión arterial, para lograrlo, es importante limitar la ingesta de alimentos al horno o fritos, así como snacks y productos envasados (como donas, pasteles, tarta, galletas, bizcochos y barquillos) que contengan grasas trans industriales ³⁵, reemplazándolos con ácidos grasos insaturados, ya que reducen los niveles elevados de lipoproteínas de baja densidad (LDL) y los triglicéridos aumentan el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, lo encontramos en alimentos como aceites de tipo marinos, de girasol, oliva, soya, al igual en el consumo de palta.
- Respecto a la ingesta de proteínas según la OMS ³⁵ es recomendado ingerir carnes blancas, pescado (pescado azul consumo aproximado de 1 a 3 veces por semana), al igual

62

consumir proteínas de origen vegetal, animal y restringir las carnes rojas ³⁵. Estando recomendado para la población adulta joven como es el caso de los estudiantes de cuarto año de enfermería el consumo de 40 a 60 gr al día de dichas proteínas. De igual manera el INS ⁴², recomienda el ingerir carnes rojas al menos 3 veces por semana, asimismo, en el caso de alimentos vegetales, como las legumbres, se aconseja su consumo en combinación con frutas o jugos que sean ricos en vitamina C, ya que ayuda a la correcta absorción del Hierro.

- Según la OMS ³⁸ la ingesta de sal debe de ser de forma moderada donde se recomienda ingerir menos 5 gr de sal (1 cucharadita) o de 2 gr de sodio al día, esto se puede disminuir evitando agregar sal durante la preparación de las comidas, de igual manera no colocando sal en la mesa y optando por elegir productos con la menor cantidad de sodio posible, de igual manera se debe realizar una lectura crítica de los productos para identificar la porción de sodio que contiene antes de consumirlo ³⁹, asimismo, se debe tener en cuenta el lugar donde se consume las principales comidas, ya que estas fuera de su hogar se pueden preparar con una mayor cantidad de sal a la recomendada, por ello, se recomienda consumir alimentos preparados dentro de su hogar.
- Se recomienda reducir el consumo de azúcar libres, ya que estos según la OMS ³⁹ recientes investigaciones científicas muestran que los azúcares añadidos tienen un impacto en la presión arterial y en los niveles de lípidos en la sangre, por lo que se sugiere la reducción de su consumo ya que con esto disminuye el riesgo a presentar enfermedades cardiovasculares. Así mismo el INS ⁴² recomienda evitar consumir de forma excesiva azúcares refinados los cuales se encuentran presentes en gaseosas, postres, galletas, entre otros, en su lugar se recomienda ingerir azúcares de alimentos naturales.

- Incorporar en la dieta alimentos abundantes en calcio, potasio y vitamina C, contribuyen en disminuir la probabilidad de desarrollar HTA, en lo que respecto al calcio, este brinda la protección al corazón, ya que induce a la relajación de las arterias y contribuye a mantener el equilibrio entre el sodio y el potasio ³⁹, encontrándose este dentro de la leche y sus derivados, diversos vegetales de color verde (lechuga, coles), cereales integrales, legumbres y frutos secos en especial las almendras, se recomienda el consumo de 800 mg/día. ⁶²
- Con respecto al potasio, este neutraliza los efectos del sodio, facilitando la eliminación del exceso de agua en el cuerpo y disminuyendo la presión arterial ³⁹, encontrándose principalmente en frutas como el plátano, uvas, melocotones, kiwi, plátano, al igual en verduras como la lechuga, la papa, tomates, brócolis, coliflor, cítricos (mandarina, limón), entre otros, los aportes mínimos de manera diaria en una persona sana son de 3,5g/día, lo cual aportara a reducir entre 8 -14 mm Hg en la tensión arterial sistólica. ⁶²
- De acuerdo a diversos estudios estos han demostrado que incorporar a la dieta alimentos que tengan como fuente la vitamina C aportara a reducir y prevenir la HTA, a través una respuesta adecuada ayudando en la vasodilatación de las paredes vasculares, ya que actúa como regularizador de las enzimas, elevando la presencia de la enzima NO-sintasa endotelial (eNOS) y reduciendo las fuentes de ERO, asimismo inhiben la NADPH-oxidasa, generando así reducir la presión arterial ⁶³, esta vitamina C se encuentran principalmente en cítricos como las naranjas, limones, entre otros y asimismo en vegetales y frutas ³⁹.
- Por último, según diversos estudios la hidratación es parte fundamental en la reducción del riesgo a padecer hipertensión arterial, nos hacen referencia que una reducción en el consumo de

agua puede ocasionar una hipo hidratación sistémica siendo un elemento que aporta a la aparición de la HTA, el tromboembolismo venoso, la enfermedad coronaria mortal y un infarto cerebral ⁶⁴, de igual manera la reducción del consumo de agua conduce a la elevación de la quinasa I, la cual aporta en la aparición de alteración patologías tal como el ictus, trombosis, HTA. Así mismo, un estudio realizado en Corea, hayo que las personas participantes del estudio que consumían menor agua de la recomendada, presentaban una mayor frecuencia de HTA, diabetes mellitus tipo 2, angina de pecho e infarto de miocardio ⁶⁴, es por lo que el INS ⁴² sugiere que se debe ingerir 2 litros de agua (6-8 vasos) diarios, es así como ayudara a disminuir el riesgo de padecer trastornos cardiovasculares enfermedades cardiovasculares (como la HTA, trombosis venosas, arteriopatías, entre otros) y afecciones renales.

Para una adecuada prevención y tratamiento de la Hipertensión arterial los hábitos alimenticios son fundamentales, para cumplir estos se deben de consumir comida rápida ya que esta según Rodríguez M. ⁴¹ los profesionales de la salud nos hacen referencia que las comidas rápidas no son saludables ya que pequeñas cantidades contienen muchas calorías y contribuyen a generar diversas enfermedades, asimismo, recomienda no consumir alcohol, ni consumir o exponerse al tabaco, ya que estos factores que predisponen a la presencia de la HTA según el MINSA ⁹.

2.2.3.2 Dimensión de Actividad Física

Según la definición de la OMS ⁴³ la actividad física es cualquier acción corporal que realizan los músculos que por consiguiente se generara un gasto de energía. Además, señala que esta actividad puede categorizarse en diversos niveles que van desde una rigor leve, moderada o intensa.

Siendo la actividad física una herramienta fundamental para mantener la salud, ya que nos permite mejorar diversos sistemas fisiológicos, permitiéndonos así poder prevenir tanto enfermedades físicas como mentales.

Este es el caso de la Hipertensión arterial donde según la OMS ⁴³ y el Minsa ⁹ la actividad física es fundamental para evitar la aparición de dicha enfermedad, además que ayuda que las arterias tengan una mayor capacidad de dilatarse, brindando que exista un aumento de sangre en nuestro organismo favoreciendo así a los músculos y otras partes de nuestro cuerpo, al igual ayuda a reducir el colesterol, evitando así complicaciones a futuro.

En este sentido se recomienda por parte de la INS ⁴² y la OMS ⁴³, practicar una actividad física de moderada a intensa en los adultos jóvenes. El rango de tiempo recomendado de actividades físicas aeróbicas es de al menos 150 minutos a 300 minutos semanales (30 minutos diarios durante 5 días a la semana en promedio) o como mínimo 70 minutos a la semana de actividad física de alta intensidad (fútbol, natación, gimnasio, etc.), de igual manera estar acompañadas con la reducción de hábitos nocivos como es el consumo de alcohol, la exposición al humo del tabaco, entre otros.

Las actividades aeróbicas recomendadas de intensidad leve a moderada son las siguientes: Natación, Ciclismo, Correr o trotar, Bailar, entre otras.

2.2.3.3 Dimensión de Salud Mental

La OMS ⁴⁴ define a la salud mental como un estado bienestar donde el individuo tiene conciencia de sus capacidades y habilidades para poder enfrentar diversas tensiones del día a día, pudiendo trabajar de manera constructiva y productiva, con lo cual será capaz de contribuir a su comunidad.

A través del tiempo la salud mental se ha visto afectada por diversos problemas en diferentes entornos como el familiar, social, educativo, entre otros; contribuyendo así a diversas complicaciones como el estrés, la disminución en las horas de sueño, la falta de un descanso óptimo, depresión, entre otras. Por ello es de suma importancia cuidar la salud mental ya que esta puede contribuir a diferentes afecciones físicas, afectando así la salud de las personas, es por ello, que la OMS ⁴⁵ hace referencia que la salud mental es fundamental para el bienestar de las personas, ya que si no se tiene afectara a las diversas dimensiones del presente estudio, influenciado en la aparición de las enfermedades no transmisibles como la Hipertension arterial, diabetes, entre otras. En la presente dimensión se encuentra:

- Gestión del estrés: La OMS ⁴⁶ define al estrés como la respuesta a diversos estímulos o situaciones que se dan en el entorno, las cuales generaran una respuesta tanto emocional, conductual y fisiológica, las cuales influyen en la persona para reaccionar ante esas circunstancias. Son diversas las causas que provocan el estrés, involucra desde el factor social, académico, laboral, económico, entre otros. El estrés en niveles adecuados es normal en el día a día, pero si este se eleva y de forma sostenida puede causar daños en diversos aspectos desde lo social, físico, mental, entre otros, pudiendo así comprometer la salud en general de la persona. ⁴⁶

Las situaciones vitales y de estrés pueden tener una relevancia en el desarrollo y mantenimiento de la Hipertension arterial esto según la Sociedad Española de HTA. ⁴⁷ Así mismo Duran L. ⁴⁸ nos menciona que esto se puede dar mediante diferentes vías, donde se da un incremento del gasto cardíaco a causa del sistema simpático, reduciendo así la actividad del sistema vagal y con esto un incremento en los niveles de catecolaminas. Es por ello, que se recomienda para el control del estrés, aplicar una variedad de técnicas de relajación, que van desde la respiración profunda, la

meditación, tomarse un tiempo para pensar ante las dificultades, entre otras.⁴⁶

- Descanso: El descanso involucra encontrarse en un en calma y relajado, en un ambiente donde ayude a recargar fuerzas tanto físicas como mentales, así disminuyendo la fatiga que es causa por diversos factores tanto físicos como sociales.²⁴ Para poder ayudar a que se brinde un adecuado descanso se debe realizar prácticas de autocuidado los cuales implican desde la meditación, siesta, lectura, dibujar, entre otros. El periodo de tiempo adecuado va desde los 30 minutos aproximadamente esto según el MINSA⁴⁹, el descanso es de suma importancia para reducir el riesgo a presentar Hipertension arterial, ya que brinda las herramientas necesarias para que el corazón se pueda relajar, estimular una reducción de la presión arterial.
- Sueño: El sueño es indispensable en la vida, ya que nos permite mantener la salud y mejorar la calidad de vida, el sueño no es solo la cantidad de horas del sueño, si no también es la calidad de este, estar cómodos al momento de dormir y la continuidad del sueño sin interrupciones.⁵⁰ Si el sueño no es de calidad puede causar que la presión arterial tienda a aumentar, sufriendo cambios negativos a lo largo del tiempo, lo cual podría generar Hipertension arterial. Según Carillo P.⁵⁰ et al. las horas adecuadas para dormir son de 6 a 8 horas de forma diaria y continua, ello ayudara a mejorar la parte cognitiva, controlar el estrés, previniendo así múltiples patologías como la HTA. Así mismo Aguirre A. et al⁵¹ nos mencionan que los estudiantes universitarios deben de descansar en promedio cerca de 7 horas de forma diría.

2.2.3.4 Dimensión de Hábitos Nocivos

A lo largo de los años se ha visto el incremento en los jóvenes y adultos el consumo de diversas sustancias que son nocivas para el organismo,

dentro de ellas encontramos el uso de tabaco y la ingesta de alcohol que según la OPS⁵¹ son uno de los principales factores de riesgo, relacionados con enfermedades crónicas, causando daños físicos, mentales, sociales, entre otros; es, por ello, que es de suma importancia que las personas a través de las prácticas de autocuidado puedan prevenir estas enfermedades evitando el consumo de aquellas sustancias, dentro de las cuales se encuentra:

- Ingesta de alcohol: El alcohol según la OPS tienen un impacto perjudicial en la región de las Américas, siendo uno de los factores primordiales de riesgo en los decesos ocasionados por patologías cardiovasculares, enfermedades hepáticas, entre otras; en el caso de la HTA, el consumo de alcohol eleva la presión arterial cuando se ingiere más de 30 grs. (3 vasos a más)^{52,53}
- Consumo de Tabaco: Según la OMS⁵⁴ para que se considere un fumador regular, esta persona debe consumir por lo menos un cigarrillo por día, durante los últimos 6 meses, cerca de una tercera parte de la población mundial, con edades de 15 años en adelante, enfrentan el riesgo a padecer diversos tipos de enfermedades pulmonares, del corazón, cáncer a causa del consumo de tabaco. Esto se da porque el monóxido de carbono ingresa al organismo y causa que el oxígeno no llegue de forma adecuada al organismo, causando ataques cardíacos o derrames cerebrales, siendo estos mortales para la vida.

Es por ello, por lo que el tabaco en la actualidad se ha convertido en uno de los principales elementos de riesgo en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares como la HTA, causando cerca de 8 millones de muertes al año según la OMS⁵⁴, por lo que es fundamental que los enfermeros(a) promuevan la prevención y promoción de la salud inciten a la población a realizar prácticas de autocuidado evitando así factores de riesgo como el tabaco y el

alcohol, previniendo presentar a futuros enfermedades como la Hipertension arterial.

2.2.4 Generalidades de la Hipertension Arterial

2.2.4.1 Definición y Clasificación

Según la OMS ⁸, lo define como la presión que se ejerce sobre las paredes de las arterias, las cuales son conductos grandes que llevan la sangre hacia todo el cuerpo, considerándose hipertensión arterial cuando la presión es excesivamente alta. Así mismo el MINSA ⁹, lo describe como una enfermedad arterial, crónica, sin una causa completamente definida en la mayoría de los casos, en donde se eleva anormalmente y de manera persistente la presión arterial sistólica (PAS) o diastólica (PAD).

La Hipertension arterial tiene diversas clasificaciones, pero según el MINSA⁹ esta se clasifica en:

- Hipertensión Arterial primaria: *“Es aquella hipertensión donde no se puede identificar de forma exacta una o varias causas específicas; pero si existen diversos factores para su aparición (..) De forma general, son responsables de más del 95% de casos de hipertensión arterial”*.⁹ Este tipo está en constante aumentando dentro de los adultos jóvenes, adultos maduros y adultos mayores a causa de diversos factores de riesgos.
- Hipertensión Arterial secundaria: se refiere a *“aquella que se origina por una causa perfectamente identificable; donde en diversos casos se cura corrigiendo o eliminando dicho factor de riesgo. Esta forma de hipertensión representa a menos del 5% del total de casos de dicha enfermedad”*. Entre las causas destacadas y con mayor prevalencia se encuentran las enfermedades renales, endocrinas, medicamentos, tumores, entre otros ⁹.

Según el MINSA⁹ también se clasifica según la categoría donde encontramos los siguiente: Normal (Sistólica menor a 120 mm Hg) (Diastólica mayor a 80 mm Hg), Prehipertensión (Sistólica entre 120 a

129 mm Hg) (Diastólica entre 80 a 89 mm Hg), Hipertension (Sistólica mayor a 140 mm Hg) (Diastólica mayor a 90 mm Hg), estadio 1 (Sistólica entre 140 a 159 mm Hg) (Diastólica entre 90 a 99 mm Hg) y estadio 2 (Sistólica mayor a 160 mm Hg) (Diastólica mayor a 100 mm Hg).

2.2.4.2 Etiología y Factores de Riesgo de la Hipertensión

El origen de la Hipertensión Arterial tiene diversos factores que se asocian con este, no presentando una causa completamente identificable, sin embargo, el factor con mayor visibilidad son los estilos de vida, presentando también otros como los factores hereditarios, entre otros ⁹. Hoy en día se conocen que existen factores de riesgo que pueden ser modificados y así aportar que la enfermedad no se desarrolle o agrave, dentro de estos factores encontramos:

- La edad y el sexo: Presentándose con mayor frecuencia en varones de 55 años en adelante y mujeres de 65 a mayor edad, se presenta mayormente en varones ⁹.
- Los estilos de vida: Según el MINSA ⁹ hace referencia que el “Tabaquismo, sedentarismo, café, alcohol, dieta malsana (dieta que no aporta nutrientes adecuadas hacia la salud)”, personas con obesidad y sobrepeso, son aquellos estilos de vida no saludable que aportan al desarrollo de la enfermedad.
- Los factores hereditarios: Principalmente está asociada a antecedentes familiares con enfermedades cardiovasculares ⁹.
- Enfermedades adyacentes: Según el MINSA ⁹ la diabetes mellitus, Intolerancia a la glucosa, colesterol y triglicéridos elevados, son enfermedades que pueden influir en la aparición de la Hipertension arterial.
- El medio ambiente: De acuerdo con el MINSA ⁹ la contaminación del aire se asocia al aumento del riesgo a presentar enfermedades cardiovasculares, siendo esta contaminación un factor de riesgo de relevancia en la aparición de la enfermedad ya mencionada.

2.2.4.3 Cuadro Clínico y Diagnostico

Los síntomas según el MINSA ⁹, no se presentan de manera regular, es decir, que en la mayoría de los casos las personas son asintomáticas, principalmente se identifica a la persona con HTA cuando ésta muestra signos de una complicación crónica, por ejemplo, en los casos de una nefropatía, problemas neurológicos, disfunción eréctil, entre otros. En casos de crisis hipertensivas, se puede experimentar síntomas como dolor de cabeza intenso, dificultad en la visión o vértigo.

Una vez identificado los síntomas según el MINSA ⁹ para el diagnóstico de la HTA se debe evaluar la historia médica, realizar una evaluación clínica que incluya un exhaustivo examen físico, al igual se debe tomar mediciones repetidas de la presión arterial durante un tiempo determinado y se debe realizar exámenes de laboratorio y de imágenes se realizar para comprobar o llegar al diagnóstico de la enfermedad. Con esta detección de forma efectiva se puede evitar que en un futuro la Hipertensión arterial cause complicaciones como enfermedades del corazón, insuficiencia renal, derrames cerebrales, entre otros.

2.2.4.4 Medidas preventivas de la Hipertensión

Para el tratamiento de la HTA según el MINSA ⁹ como primera medida se debe estabilizar la presión arterial del paciente mediante el tratamiento farmacológico, posterior se le inculca el cambio de estilo de vida y finalmente el control regular de su presión arterial, estos últimos son la columna vertebral para tratar la enfermedad, sin llegar a un tratamiento farmacológico ya que este se brindará de acuerdo con el nivel de riesgo cardiovascular. Dentro los tratamientos se encuentran:

- No farmacológico: Según el MINSA ⁹ se aplica como prioridad la modificación de los hábitos de vida durante un periodo aproximado de 3 a 6 meses en los pacientes diagnosticados con Hipertensión

Arterial, inmediatamente pasado este tiempo se debe realizar una evaluación para evaluar si se cumplió con el objetivo o no, si no se llegara a cumplir se pasaría a iniciar al esquema correspondiente ⁹.

- Farmacológico: Se iniciará el tratamiento farmacológico con medicamentos de primera línea por vía oral: Enalapril o Losartán o Hidroclorotiazida o Amlodipino, de igual manera se educará al paciente en reconocer signos de alarma y reacciones adversas del medicamento que se le prescriba, se debe reevaluar al menos entre 8 a 12 semanas, si para este tiempo no se alcanza la meta, se debe cambiar el esquema terapéutico ⁹.

Si bien es cierto la Hipertensión Arterial tiene un tratamiento, esta se puede prevenir y no llegar a presentar la enfermedad, dicha prevención según el MINSA ⁹ es en base en la modificación de hábitos de vida, lo que puede postergar o prevenir de manera segura y correcta la presencia de HTA en personas sin hipertensión, así como permitir evitar la necesidad de empezar con tratamiento farmacológico en paciente que ya se presenta la enfermedad, siendo las siguientes medidas: Reducción y control del peso corporal (IMC 18,5 – 24,9), una dieta saludable, realizar actividad física, disminuyendo el consumo de sal, alcohol y tabaco, reducción a los factores estresantes, descanso y sueño saludable y una disminución en la presencia de factores de riesgo ocupacionales (químicos, psicosociales y físicos) ⁹.

2.2.5 La Universidad y el Autocuidado

El autocuidado hoy en día es parte fundamental de diversos ejes en nuestra sociedad, con importante relevancia en las universidades. El MINSA en el 2015 a través del documento Ministerial N° 485-215 emitió la guía técnica sobre “*Pautas para la promoción de Universidades saludables*” en donde se señala las disposiciones necesarias para utilizar la salud dentro de la educación, el cual permite desarrollar un mayor

compromiso a través del cuidado en la salud y poner en práctica el autocuidado.⁵⁵

Las “*Universidades Saludables*” tienen a la salud como uno de sus ejes principales dándolo como prioridad dentro de sus políticas, donde encontramos que el principal objetivo es promover la educación de los estudiantes para que estos se conviertan en promotores de la salud fomentando conductas y comportamientos saludables, en todo nivel social.⁵⁵ Para ello es MINSA nos hace referencia que las instituciones educativas deben poner en práctica un entorno saludable, en el cual realizaran los cambios necesarios para el desarrollo físico, mental y social de sus estudiantes; dentro de estos cambios podemos encontrar desde una infraestructura adecuada, servicios de salud con calidad, la gestión adecuada de políticas en salud que aporten la promoción de actividades deportivas, horarios flexibles, tiempo de recreación, entre otros.⁵⁵ Es por ello, que en la Facultad de Medicina – UNMSM específicamente su Unidad de Bienestar Universitario (UBU) tiene como objetivo “*desarrollar una Facultad promotora de la Salud, segura y resiliente generando así el desarrollo de manera integral de los integrantes de la Comunidad Universitaria*”.⁵⁵

En concordancia con la UBU, la Dirección General de Responsabilidad Social – UNMSM, organizó el “*Foro nacional de Universidades Saludables*”, donde se tuvo como objetivo poder socializar y plantear intervenciones de salud como parte de la prevención y promoción de la salud.⁵⁸

2.2.6 Rol Profesional de Enfermería

Los profesionales del área de salud son parte fundamental dentro de la población, teniendo dentro de ellos a el profesional de enfermería, el cual, a través de su formación académica, valores, conocimiento, desarrollo de

habilidades, le permite realizar su quehacer profesional de manera efectiva, donde tiene como objetivo el cuidar al que más lo necesita.

Dentro de las funciones del enfermero destaca el ser un educador, el cual le permitirá poder guiar a la población hacia la adquisición del autocuidado (*“conductas promotoras de la salud”*) y ponerlo en práctica, las cuales les permitirá a las personas la prevención de diversas enfermedades y la promoción de su salud.

Tobon O.²⁸ nos hace referencia que el enfermero dentro de sus funciones tiene la responsabilidad de educar a través de la transmisión de su conocimiento y siendo ejemplo de la práctica de su propio autocuidado, generando con ello mayor credibilidad y estableciendo un modelo a seguir para las futuras generaciones, siendo estas las que llevaran a cabo un impacto positivo cuando intervengan dentro de la población, de igual manera Lujan L.⁵⁹ nos menciona que *“cumple el rol de fomentar hábitos saludables y medidas de prevención”*, es así como realizar prácticas de autocuidado son fundamentales para prevenir diversas enfermedades como es el caso de la HTA.

2.3 Definición de términos

2.3.1 Estudiantes de enfermería

Son estudiantes de ambos sexos que se encuentran matriculados y cursando el cuarto año de la carrera de enfermería, asimismo, aquellos que concurren de manera regular a las clases establecidas según la Escuela de Enfermería de la UNMSM esto durante el año 2023 – II.

2.3.2 Prácticas de Autocuidado

Es aquella acción que refieren realizar los estudiantes de enfermería del cuarto año para promoción de la salud y la prevención de la Hipertension arterial.

III. VARIABLES

3.1 Hipótesis

En la presente investigación no aplica debido a que es estudio es de nivel descriptivo.⁷⁰

3.2 Variables

La investigación cuenta con la siguiente variable: “Prácticas de autocuidado para la prevención de la Hipertension Arterial en los estudiantes de enfermería del cuarto año”, la presente variable es de tipo cualitativa.

IV. MATERIAL Y METODOS

4.1 Tipo y método de investigación

El estudio es de carácter cuantitativo por el cual se permite analizar y cuantificar los datos obtenidos de la realidad los cuales se expresarán a través de gráficos y tablas, es de tipo aplicativo porque permitirá contribuir a solucionar un problema de salud y estudiarlo; es de método descriptivo porque se muestran los datos obtenidos tal y como son en la realidad, sin establecer causalidad.⁷⁰

4.2 Diseño de investigación

Es no experimental porque no se manipulará las variables, si no las describiremos en su contexto natural y de corte transversal porque se presentará la información obtenida de la variable en un determinado tiempo y espacio dado, en el lapso del año 2023.⁷⁰

4.3 Sede de estudio

El presente trabajo de investigación se llevó a cabo en la sede de Facultad de Medicina “San Fernando” de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, exactamente se encuentra ubicada la Av. Grau N° 755 - Cercado de Lima

La carrera de enfermería fue creada por la Escuela Profesional de Enfermería de la UNMSM, esta tuvo como año de inicio en el año 1964, el cual brinda una educación de calidad durante sus 10 semestres de carrera (5 años), contando con más de 48 promociones de enfermería. ⁶⁰

La Escuela Profesional de Enfermería de la UNMSM, genera y difunde el conocimiento científico, tecnológico y humanístico, formando profesionales e investigadores que posean valores y respeto por la diversidad cultural, siendo un referente tanto a nivel nacional como internacional en la generación de conocimiento y educación de calidad. ⁶⁰

4.4 Población y muestra

La población para el presente trabajo de investigación está conformada por 108 estudiantes del cuarto año de enfermería de la Escuela Profesional de Enfermería 2023-II UNMSM, siendo el 100 % encuestado, no requiere la toma de una muestra.

Criterios de inclusión:

- Encuestados que estén cursando el cuarto año de la carrera profesional de enfermería durante el II semestre del 2023.
- Encuestados que acepten a través de consentimiento participar de la presente investigación.

Criterios de exclusión:

- Encuestados que no aceptaron participar del estudio.
- Encuestados que se encuentren diagnosticados de Hipertension arterial.

4.5 Técnicas e instrumentos de recolección de información

La técnica utilizada fue la encuesta y el instrumento el cuestionario, fue aplicado de manera presencial, el cual está estructurado en las siguientes secciones: “Presentación” del trabajo donde se da a conocer el objetivo; “Instrucciones”, para llenado adecuado del instrumento; “Datos Generales”, en donde se describe las características de los participantes; por último “Datos Específicos”, donde se encuentra la evaluación de las prácticas de autocuidado.

Cuenta con un total de 21 enunciados, las dimensiones evaluadas son: Alimentación (12 ítems), Actividad Física (4 ítems), Salud mental (3 ítems) y por último Hábitos nocivos (2 ítems), contando con cuatro alternativas de respuestas (del 1 al 4), son los siguientes: “Nunca”, “Algunas Veces”, “Casi Siempre” y “Siempre”, teniendo a Nola P. como teoría fuente de la investigación. **(Anexo B)**

El valor final: Se determinó según el porcentaje de respuestas que denoten que realizan prácticas de autocuidado del 75% a más respuestas adecuadas.

- “Realiza”: de 63 hasta 84 puntos.
- “No Realizan”: de 21 hasta 62 puntos.

Para la validación del instrumento, este fue evaluado por jueces expertos, contando con 5 jueces, los cuales fueron licenciados de enfermería expertos en el tema y lo evaluaron a través de la escala de Coeficiente de Validez (CVC) de Hernández Nieto la cual está fundamentada en los criterios de Calidad, Pertenencia y redacción, obteniendo como resultado final de 0.8679, interpretado como una validez y concordancia buena. **(Anexo C)**

4.6 Procedimiento de recolección y procesamiento de datos

1. Se gestiono los permisos necesarios a la Escuela Profesional de Enfermería.
2. Se coordino con la docente aplicándose el instrumento el día 23 de agosto en los horarios de las 8 am y 10 am. Llegada la fecha acordada se inició con la presentación e información sobre el instrumento, solicitándose el

llenado correspondiente de los consentimientos informados (**Anexo D**), se continuara con el llenado del instrumento, el cual tiene un tiempo estimado de aplicación de 15 minutos. Terminada la aplicación, se recolecto los instrumentos y se brindó los agradecimientos correspondientes.

3. Se realizo el filtro correspondiente de los instrumentos, quedándose con los cuestionarios contestados de forma correcta, los datos se procesarán y codificarán en un “Libro de Códigos” (Anexo D), dándoles los valores a los enunciados positivos de “Nunca” (1), “Algunas veces” (2), “Casi siempre” (3) y “Siempre” (4), mientras en el caso de los enunciados negativos será “Nunca” (4), “Algunas veces” (3), “Casi siempre” (2) y “Siempre” (1),
4. Finalmente se ordenó en una matriz de Excel tanto los datos generales como específicos, al igual cada dimensión poseerá un subtotal y así se obtendrá un puntaje final. (**Anexo F**)

4.7 Análisis estadístico

En cuanto al análisis estadístico se utilizó estadística descriptiva la cual nos permite conocer de forma detallada la información recolectada, para esto se utilizó el programa Excel con el cual se determinó la puntuación numérica, asignándoles sus respectivos valores finales, posterior a ello, la información recolectada se agrupo a través de tablas y gráficos los cuales nos visualizaron las características de la variable de estudio y sus dimensiones.

4.8 Consideraciones éticas

Para la realización y ejecución de la presente investigación se tomó en cuenta los principios éticos de la Autonomía viéndose reflejado mediante los consentimientos informados, la Confidencialidad donde el cuestionario será de carácter anónimo, siendo la información recolectada utilizada exclusivamente para fines de la investigación y la Justicia en el cual se respetará la verdad, sin que esta se altere de cualquier forma.

El presente estudio es beneficioso tanto para la institución como para los estudiantes, sin que estos sufran ningún daño tanto físico como psicológico durante la aplicación del cuestionario.

V. RESULTADOS

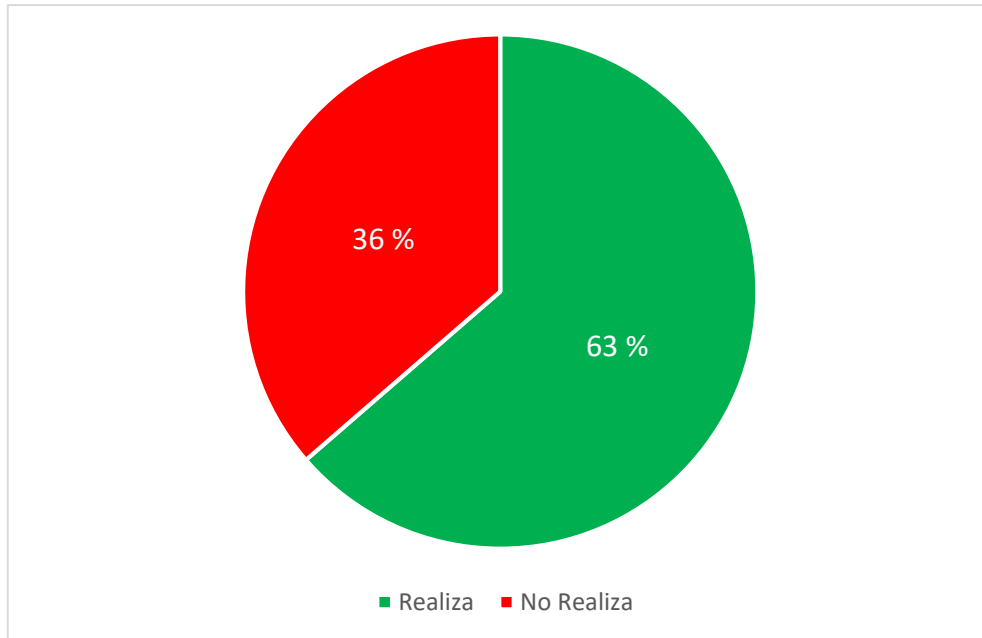
5.1 Presentación y descripción de resultados

1. Datos generales:

La población estuvo conformada por 108 estudiantes que cursaban el cuarto año de estudio de los cuales la mayoría, es decir, el 81.48% (88) correspondía al sexo femenino, 58.33% (63) tiene familiares con hipertensión arterial, 9.26% (10) se encuentran diagnosticada por dicha enfermedad, de igual manera el mismo porcentaje reciben tratamiento y, por último, 55.56% (60) se miden la presión arterial de forma anual.

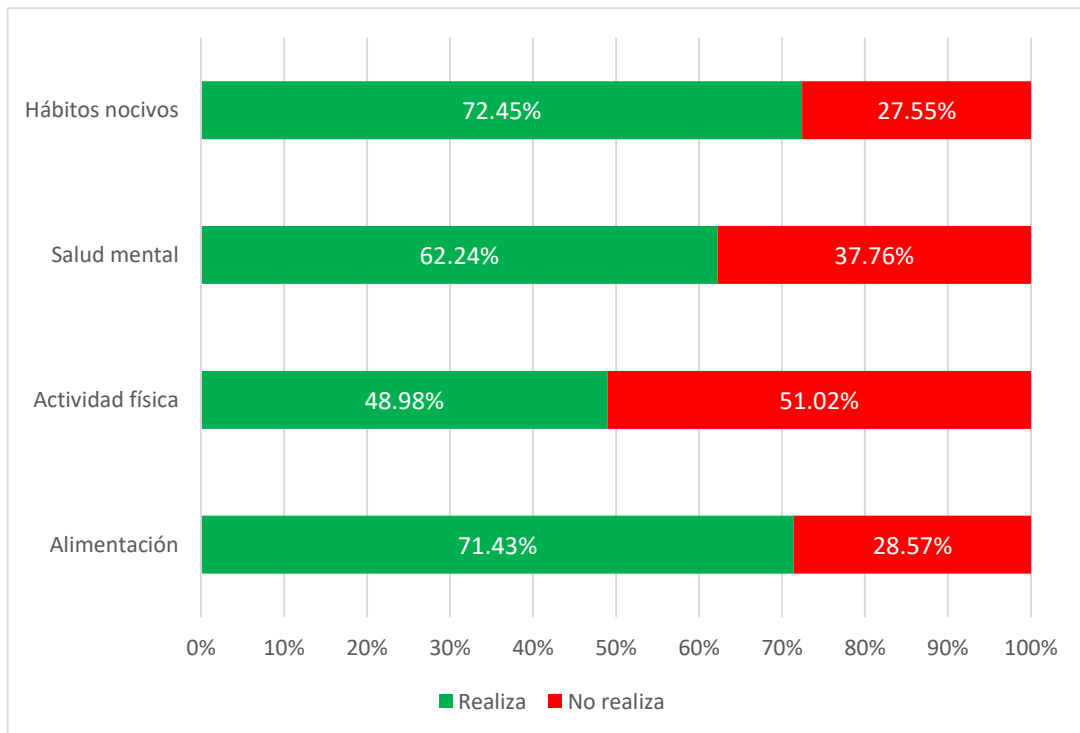
2. Datos específicos:

Figura 1. Prácticas de autocuidado que realizan para la prevención de hipertensión arterial los estudiantes del cuarto año de enfermería de la UNMSM, Lima – 2023.



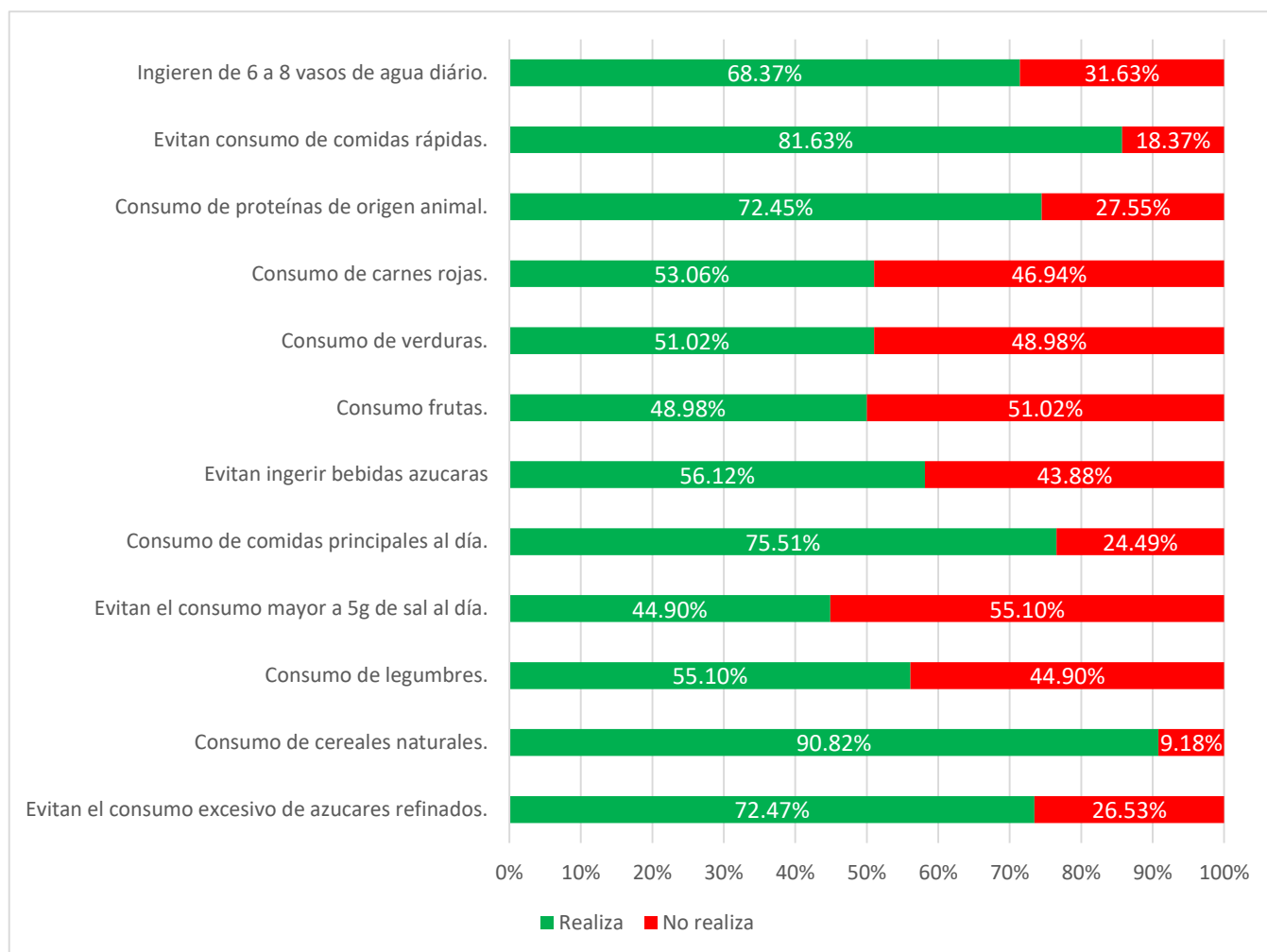
Con respecto a la figura 1, se puede apreciar que del 100% (98) de estudiantes, el 63 % (62) realizan las prácticas de autocuidado para la prevención de hipertensión arterial, mientras el 36% (36) refiere no realizar dichas prácticas.

Figura 2. Prácticas de autocuidado según dimensiones para la prevención de hipertensión arterial en estudiantes del cuarto año de enfermería de la UNMSM, Lima – 2023.



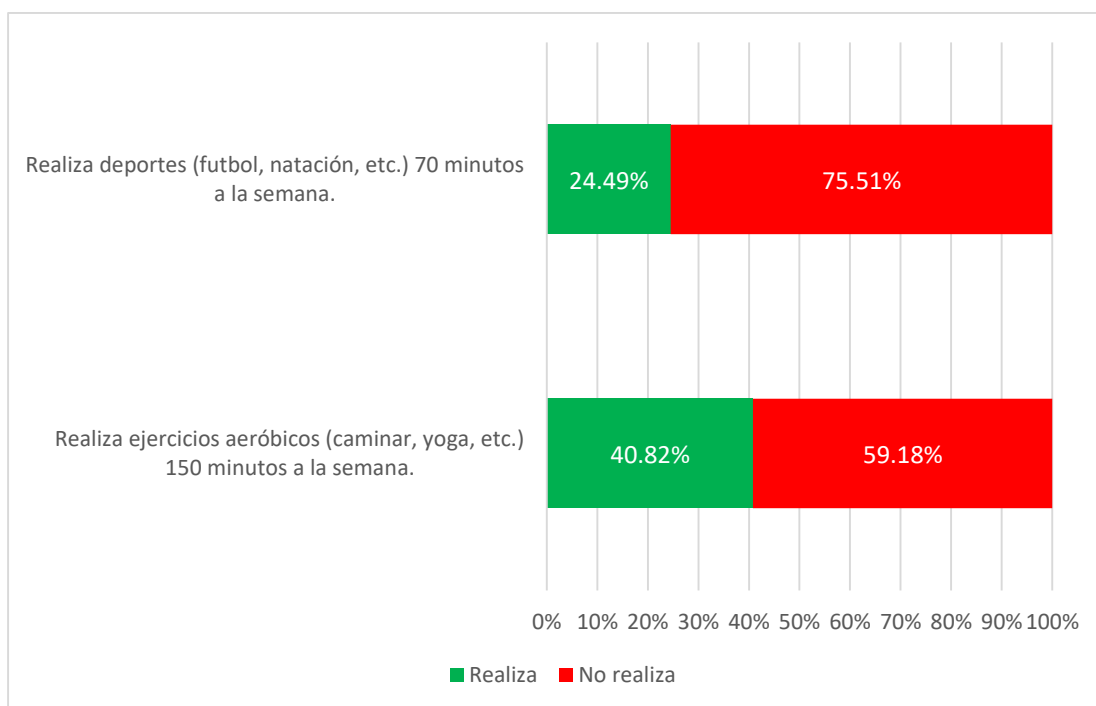
Con respecto a la figura 2, se aprecia que del 100% (98) de estudiantes, el 71,4% (70), 72,4% (71) y 62,2% (61) realizan las prácticas de autocuidado en relación con la prevención de hipertensión arterial con respecto a la alimentación, hábitos nocivos y salud mental y el 51,0% (50) refieren no realizar prácticas de autocuidado a la dimensión de actividad física.

Figura 3. Prácticas de autocuidado en la dimensión alimentación que realizan los estudiantes del cuarto año de enfermería de la UNMSM, Lima – 2023.



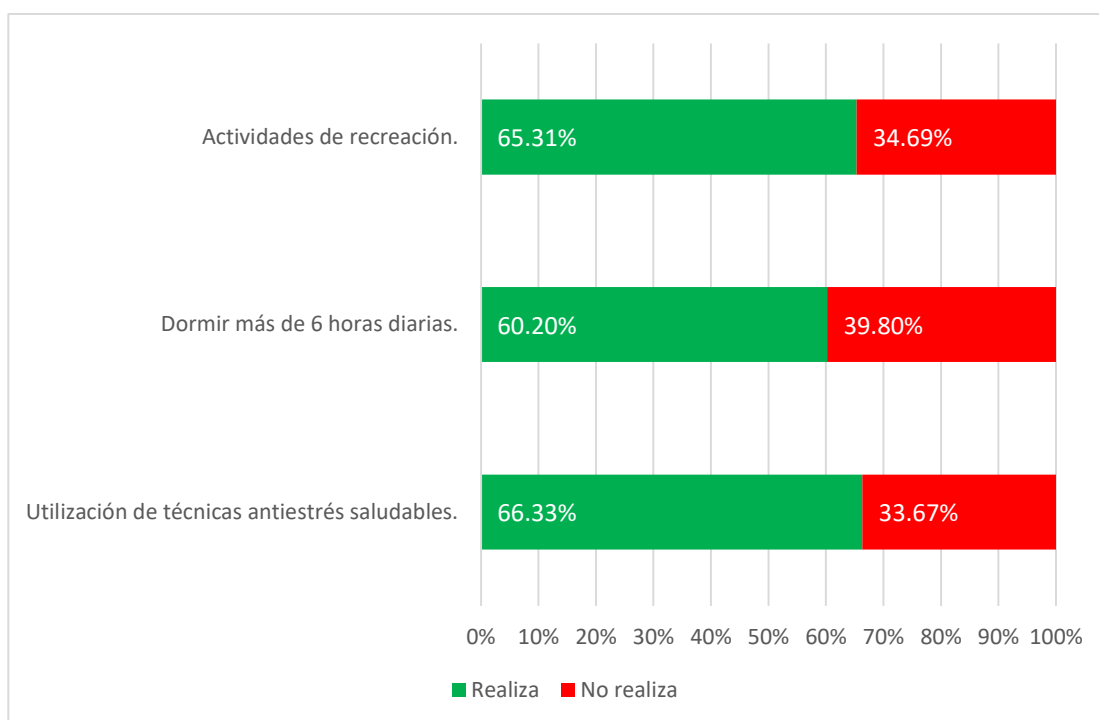
Con respecto a la figura 3, se observa las prácticas de autocuidado que realizan los estudiantes en relación con la dimensión “alimentación” que, del total de encuestados 100% (98), el 90,8% (89) consume de forma diaria cereales naturales, de igual manera un 81,6% (80) refiere evitar el consumo de comidas rápidas. Además, un 55,0% (54) refiere un consumo mayor de 5g de sal al día, mientras el 51,0% (50) no consume frutas de forma diaria.

Figura 4. Prácticas de autocuidado en la dimensión actividad física que realizan los estudiantes del cuarto año de enfermería de la UNMSM, Lima – 2023.



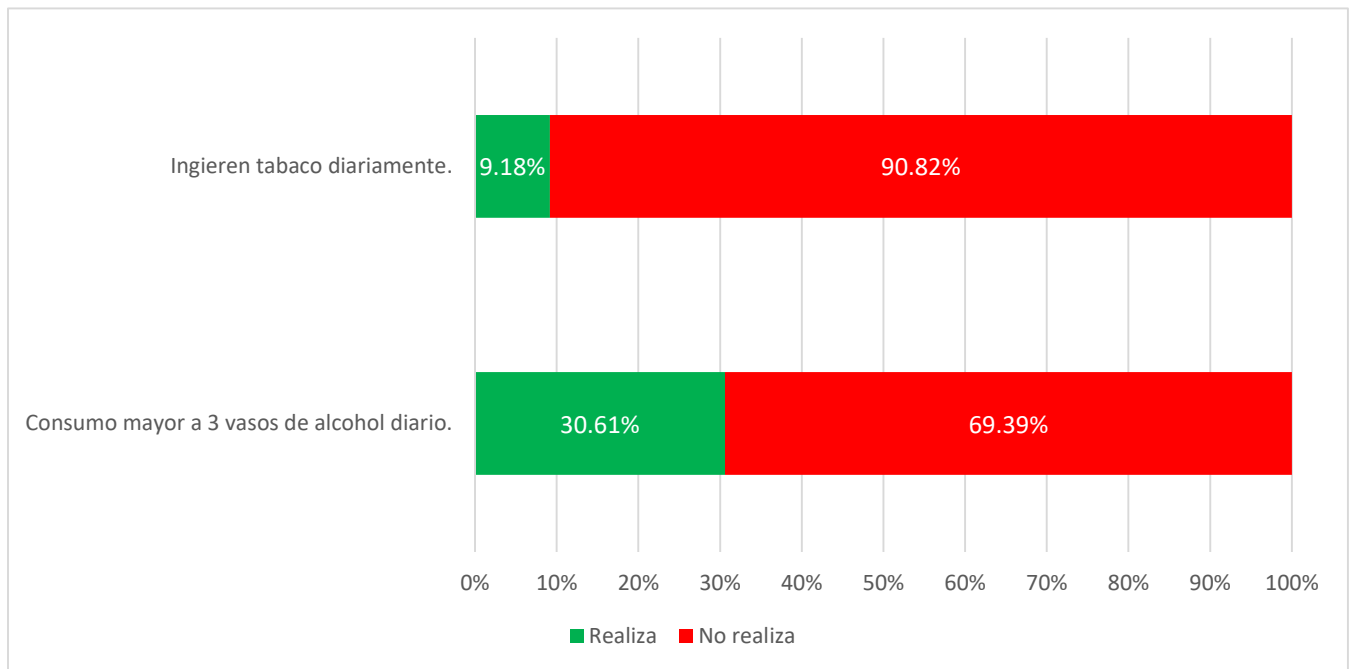
Con respecto a la figura 4, respecto a las prácticas de autocuidado en relación con la “dimensión actividad física”, del 100% (98) de encuestados, el 75,5% (74) refiere no realizar ningún deporte, mientras que el 59,1% (58) refiere si realizar ejercicios aeróbicos durante la semana.

Figura 5. Prácticas de autocuidado en la dimensión salud mental que realizan los estudiantes del cuarto año de enfermería de la UNMSM, Lima – 2023.



Con respecto a la figura 5, se observan en relación con las prácticas de autocuidado en la “dimensión salud mental” del 100% (98) de estudiantes, el 65,3% (64) refiere realizar en su tiempo libre diversas actividades de recreación, así mismo, 66,3% (65) refiere utilizar técnicas para manejar el estrés y el 60,2% (59) duerme más de 6 horas diarias.

Figura 6. Prácticas de autocuidado en la dimensión hábitos nocivos que realizan los estudiantes del cuarto año de enfermería de la UNMSM, Lima – 2023.



Con respecto a la figura 6, en relación con las prácticas de autocuidado dentro de la “dimensión hábitos nocivos” que del 100% (98) de estudiantes, el 90,8% (89) no ingiere tabaco diariamente, mientras que el 69,3% (68) evita consumir de forma alcohol de forma diaria.

VI. DICUSIÓN

En la presente investigación el objetivo fue determinar las prácticas de autocuidado en los estudiantes del cuarto año de enfermería, siendo este un tema fundamental para mantener la salud de dicho grupo, ya que así se permite prevenir enfermedades no transmisibles (ENT), siendo uno de los más resaltantes la hipertensión arterial (HTA), es por ello, que realizar las practicas es beneficioso para la vida de los estudiantes, aun así, investigaciones demuestran que existen falencias en realizar las prácticas de autocuidado.

Según el Minsa⁹, la HTA, es una enfermedad donde la sangre ejerce una fuerza elevada hacia las paredes de las arterias, lo cual lleva a generar diversas enfermedades relacionadas al corazón y otros órganos, pudiendo causar la muerte, convirtiéndose así en una amenaza para la salud a nivel mundial, esta enfermedad a través del tiempo se ha ido incrementando en la población mundial, dentro de los diversos grupos etarios, en uno de estos grupos donde se ha visto un incremento son los jóvenes y adultos incidiendo de manera negativa en su bienestar. Dentro de este grupo, encontramos a los estudiantes universitarios, cuya población se encuentra expuesta a diversos factores de riesgo para contraer enfermedades no transmisibles como la hipertensión arterial, diabetes, entre otros.^{4,10,11}

En este sentido, el MINSA⁵⁵ brindo las directrices para que las Universidades brinden las disposiciones necesarias donde se pudiera crear un clima saludable dentro de la educación, el cual permite tener un mayor compromiso para el cuidado de la salud de los estudiantes, aplicando así diversas prácticas de autocuidado entorno a la alimentación saludable, actividad física, salud mental, evitar hábitos nocivos, infraestructura adecuada, entre otros, con el fin de prevenir diversas enfermedades en los estudiantes, creando una cultura de autocuidado y así poder mantener su salud. Sin embargo, a pesar de haberse brindado dichas directrices, el número de estudiantes afectado por diversas enfermedades no transmisibles sigue en aumento y con ello se ha incrementado la morbimortalidad en dicha población.

Es así que para poder evitar que se siga incrementando el número tanto de jóvenes como adultos diagnosticados con HTA, se debe aplicar las prácticas de autocuidado los cuales son importantes para prevenir el riesgo a tener dicha enfermedad, existen estudios como el de Garay G²³. en donde recalcan la importancia de poder incluir en el día a día la alimentación saludable, actividad física, salud mental y evitar hábitos nocivos, reduciendo el riesgo de presentar HTA, conservando su estado de salud óptimo en el estudiante.

Dentro de la presente investigación se halló que la mayoría de los estudiantes del cuarto año de enfermería refieren realizar las prácticas de autocuidado en relación a la alimentación, salud mental e hábitos nocivos, pero por otro lado refieren no realizar dichas prácticas en relación a la actividad física, resultados que coinciden con León J.²², donde halló que la mayor parte de los estudiantes presentan una alimentación saludable, salud mental y evitan los hábitos nocivos, por otro lado resultado contrarios los de Garay G., la cual halló que la mayoría presentaba prácticas de autocuidado inadecuada, en cuanto a la actividad física los resultados coinciden con Cesar V.¹⁴ donde los alumnos refieren no realizan prácticas de autocuidado en dicha dimensión.

En la presente investigación si bien es cierto que en su mayoría los estudiantes del cuarto año de enfermería realizan prácticas de autocuidado para prevenir la hipertensión arterial, llama la atención que un porcentaje menor de estudiantes no realice dichas prácticas, este hallazgo podría deberse a diversas causas, donde estarían relacionadas con: la gestión del tiempo, entorno familiar y amical, responsabilidades académicas, responsabilidades laborales, entre otros.

Por ello, dichos resultados son un llamado a establecer mediante estrategias que fomenten la prevención y promoción de la salud el cual motive y concientice a los estudiantes sobre la importancia de realizar la prevención de enfermedades a través de las prácticas de autocuidado, tomando así la responsabilidad de mantener su salud.

En cuanto a la **dimensión de alimentación** (ver figura 3) se halló que la mayoría refiere realizar prácticas de autocuidado, donde se evidencio un consumo

adecuado de verduras, pescado, carnes rojas, cereales, legumbres, agua, huevo, leche y derivados. Según el INS⁴² una alimentación saludable debe contener alimentos únicos en calidad y sabor, ya que esto va a permitir que la persona pueda cubrir de forma adecuada sus necesidades nutricionales, previniendo el sobrepeso/obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes, entre otras; es por ello, que el realizar una adecuada elección de los alimentos va a aportar grandes beneficios a la salud. El consumo del pescado es fundamental ya que contribuye a reducir el riesgo a presentar HTA, esto se da gracias que a sus ácidos grasos ricos en omega-3 ⁶⁶, de igual manera el consumo de verduras brinda los aportes necesarios para reducir el riesgo de presentar dicha enfermedad, dándose esto gracias al que estos alimentos son abundantes en potasio, lo cual disminuye la presencia del sodio, reduciendo el agua excedente dentro del organismo y bajando así la presión en las arterias ³⁹. Sin embargo, se encontró que los estudiantes presentaron un elevado consumo de bebidas azucaradas, contradiciendo así las recomendaciones del INS ⁴² en el cual manifiesta evitar el consumo de dichos productos, poniendo así en alto riesgo a que presenten HTA, resultados que son contrarios a los de Hanco D.²⁴ , el cual determino que los estudiantes de enfermería presentaban inadecuados hábitos alimentaciones, lo cual los colocaba con mucha probabilidad a que presentaran sobrepeso y obesidad, poniendo los en riesgo a que se desarrolle la HTA, de igual manera Cesar V.¹⁴ ,encontró que la mayoría de estudiantes consumía grandes cantidades de alimentos azucarados, contribuyendo a presentar dicha enfermedad.

Al respecto, la alimentación es fundamental para poder prevenir la HTA debido a que a los diversos productos como los vegetales, cereales, pescado, entre otros, tienen propiedades que ayudan a que el organismo tenga un equilibrio; según diversas investigaciones científicas el alto consumo de sal hace que se dé un aumento del ácido úrico y una mayor excreción de la albumina en la orina, lo cual son señales de una posible alteración principalmente en el sistema renal el cual ocasiona una mayor presión arterial ^{67,68} , aumentando así el riesgo a que presente HTA. Asimismo, el hecho que más de un 50 % de los estudiantes no consuman frutas de acuerdo con los requerimientos los podría llevar a que sean susceptibles de presentar dicha enfermedad, ya que la fruta aporta cantidades de potasio el cual actúa como regularizador contrarrestando el sodio y así aporta reducir la

presión arterial, por lo que un inadecuado consumo de dicho alimento aporta a que se presente HTA, además de otras enfermedades como la diabetes que pueden complicar el cuadro clínico.^{39,62}

Respecto en la **dimensión actividad física** se encontró que la mayoría de estudiantes no realiza dicha práctica, donde presentan una frecuencia baja e igual la intensidad de los ejercicios lo cual no cumple con lo mínimo requerido por los organismos internacionales, resultado que concuerdan con los de Josefina R. et al,¹² donde encontraron un nivel bajo de actividad física en el 62.8 % de los estudiantes de enfermería; también se hallaron resultados similares con el estudio de León J.²² , donde más del 50.0% de la población encuestada tenía un nivel medianamente adecuado, resultados similares a los hallados en la presente investigación. Al respecto, la literatura nos hace referencia que la actividad física es de suma importancia, ya que ayuda a las arterias para que tengan una mayor capacidad de dilatarse, beneficiando al aumento de la sangre en el organismo contribuyendo así a todos los órganos del cuerpo, de igual manera reduce los niveles de colesterol en la sangre, lo cual es fundamental para la prevención de la HTA, además, el realizar una actividad física con un tiempo reducido favorece al sobrepeso y obesidad, afectando así al sistema cardiovascular; por lo que, la actividad física es una práctica de autocuidado que favorece al organismo y los estudiantes al realizarlo reducirán el riesgo de presentar HTA.^{9,42,43}

Lo señalado puede deberse a que los estudiantes no cuentan con los espacios suficientes para poder hacer ejercicios, una inadecuada gestión del tiempo para poder ejercitarse, tener un nivel bajo de conciencia en relación con los beneficios que brinda la actividad física y que trae como posible consecuencia el no ponerla en práctica. Es por esto, que fomentar la actividad física en los estudiantes de enfermería es fundamental, esto se realiza a través de la implementación de cursos electivos que promueva dicha práctica; así como que se concientice a los estudiantes de la importancia realizar actividad física.

Con relación a la **dimensión salud mental**, se encontró que la mayor parte de los estudiantes refieren realizar las prácticas de autocuidado en relación con reducir el estrés, ansiedad o depresión a través de la utilización de técnicas de relajación,

realizar actividades de recreación y descansar más horas, resultados que concuerdan con los de Sales G.¹⁹ y Fabian, C.⁶⁹, los cuales encontraron que más del 50% de los estudiantes encuestados presenta un nivel adecuado de salud mental. Así mismo, Duran L.⁴⁸, manifiesta que los niveles elevados de estrés generan un aumento del gasto cardiaco, aumentando los niveles de catecolaminas, lo cual es perjudicial para la presión arterial, es por ello, de suma importancia llevar a la práctica diversas técnicas de relajación, realizar meditación, entre otras prácticas, las cuales también son importantes en el caso del descanso. Carillo P.⁵⁰, nos hace referencia en el caso del sueño si este no es de calidad en donde influye principalmente las horas para poder dormir que son de 6 a 8 horas, esto causa que la presión arterial tienda a aumentar, lo cual a largo del tiempo contribuye a que se presente la HTA. Por lo tanto, la salud mental hoy en día es fundamental para la prevención de la HTA, dichas prácticas son realizadas por los estudiantes estudiados en la presente investigación.

Con respecto a la **dimensión hábitos nocivos** se encontró que la mayoría de los estudiantes de enfermería refieren realizar prácticas de autocuidado donde refirieron la mayoría el no consumir en exceso el tabaco y alcohol, sustancias que, según OMS⁵⁴ tienen un impacto negativo en la salud de las personas, ya que contribuyen en el riesgo de presentar HTA, enfermedades hepáticas, entre otras. Siendo los resultados contrarios a los de la investigación de Morales M. et al.²¹, el cual hayo que en más del 55% de estudiantes de enfermería consumía dichas sustancias, lo cual va a contribuir a que se presente con mayor rapidez la HTA, en el caso del tabaco según la OMS⁵⁴ el monóxido de carbono ingresa al organismo y causa que el oxígeno no llegue de forma óptima al organismo, lo cual contribuye a la aparición de diversas enfermedades cardiovasculares como la HTA y derrames cerebrales, de igual manera en el caso del consumo excesivo del alcohol este tiende a aumentar la presión arterial. Dichos hábitos nocivos están ligados en la mayoría de las veces con un nivel alto de estrés, influencia del entorno más cercano, como distractor, factores que el estudiante de enfermería está expuesto y lo cual puede contribuir a que consuma dichas sustancias nocivas. En consiguiente, tener la información necesaria, llevar a la práctica y ser conscientes que dichas sustancias ponen en alto riesgo nuestra vida es de suma importancia para la prevención de la HTA, la población estudiada en el presente

trabajo de investigación refiere realizar dichas prácticas de autocuidado, lo cual favorece a que no aparezca la HTA tanto en corto y largo plazo.

Por todo ello, si bien es cierto la mayoría de los estudiantes realizan prácticas de autocuidado, aún existe un porcentaje que no realiza dichas prácticas por lo que requieren tener la mayor información, veraz y confiable sobre la enfermedad y las prácticas preventivas para que puedan asumir su propio cuidado a través de las prácticas de autocuidado. Al respecto, el enfermero debe asumir el rol protagonista para poder fomentar dichas prácticas, que serán transmitidas a través de la educación y el autocuidado, el cual coincide con el sistema educativo que plantea Orem en su teoría, de igual manera el personal de enfermería debe realizar prácticas enfocadas en desarrollar actividades preventivo-promocionales dirigidas a los estudiantes de enfermería, de igual manera al personal docente y administrativo el cual tendrá como fin poder contribuir a mantener la vida y prevenir la aparición de enfermedades como la HTA.

VII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1 Conclusiones

- La mayoría de los estudiantes de enfermería del cuarto año realizan las prácticas de autocuidado para la prevención de la hipertensión arterial en relación con las dimensiones de alimentación, salud mental y hábitos nocivos, pero refieren no realizar dichas prácticas en la dimensión de actividad física, poniéndolos en alto riesgo a presentar hipertensión arterial.
- La mayoría de los estudiantes de enfermería del cuarto año realizan las prácticas de autocuidado en la relación a la dimensión de alimentación para la prevención de la hipertensión arterial; sin embargo, se encontró que algunos estudiantes realizan un consumo excesivo de sal, de bebidas azucaradas y bajo consumo de frutas, contribuyendo así en dichos estudiantes a desarrollar hipertensión arterial, diabetes, etc.
- En cuanto a la dimensión de actividad física la mayoría de los estudiantes de enfermería del cuarto año refieren no realizar esta práctica de autocuidado, lo cual podría influir en desarrollar enfermedades derivadas al sedentarismo y sobrepeso o obesidad, como la hipertensión arterial, diabetes, entre otras.
- En cuanto a la dimensión de salud mental la mayoría de los estudiantes de enfermería del cuarto año refieren realizar prácticas de autocuidado; sin embargo, se halló que no duermen las 6 a 8 horas de forma diaria recomendada por los organismos internacionales, de igual manera un gran porcentaje de estudiantes no llevaba a la práctica técnicas antiestrés saludables, lo cual afecta de manera negativa en su salud física, poniendo en riesgo a desarrollar enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes, entre otras.

- En cuanto a la dimensión de hábitos nocivos la mayoría de los estudiantes de enfermería del cuarto año refieren realizar las prácticas de autocuidado para la prevención de la hipertensión arterial; sin embargo, un porcentaje significativo consume alcohol y tabaco de forma excesiva, colocándolos en alto riesgo a presentar enfermedades cardiovasculares como la hipertensión arterial, de igual manera otras enfermedades como cáncer, derrame cerebral, entre otros.

7.2 Recomendaciones

- A las autoridades de Enfermería de la UNMSM, realizar las coordinaciones correspondientes con el departamento de nutrición para que se realicen consejerías y brinde las orientaciones correspondientes sobre la alimentación saludable, fundamentalmente con relación a los alimentos que se deben consumir de forma moderada, de acuerdo con las guías alimentarias aprobadas por los organismos correspondientes.
- A las autoridades de Enfermería de la UNMSM, se recomienda incluir cursos electivos en relación con la actividad física siendo esto según los parámetros establecidos por la OMS, de igual manera incentivar con información llamativa y relevante a los estudiantes para que se incluyan en dichos cursos.
- A las autoridades de Enfermería de la UNMSM, se recomienda realizar las coordinaciones necesarias junto al área de psicología donde se brinde las orientaciones necesarias, inculcando así la salud mental en los alumnos, tanto con relación a la aplicación de técnicas antiestrés saludables, como el descanso mayor a 6 horas diarias, de igual manera se propone llevar controles psicológicos a los alumnos de manera periódica.
- Se recomienda a los alumnos asumir la responsabilidad respecto a mantener una alimentación saludable, evitar el consumo excesivo de sal, de las bebidas azucaradas y consumir más frutas, realizar actividad física por

lo menos 30 minutos al día, poner en práctica las técnicas de antiestrés saludables, dormir más de 6 horas diarias y evitar el consumo de alcohol y tabaco para así poder conservar su salud.

- Se recomienda realizar trabajos de investigación con mayor población y que se incorporen a otros profesionales de la salud, de igual manera, se sugiere llevar investigaciones en diferentes periodos de tiempo para conocer las prácticas de autocuidado a través del tiempo.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- (1). Organización Mundial de la Salud. Nuevas directrices sobre autocuidado como complemento de la atención de salud. 2020. [Citado 6 marzo 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240052239>
- (2). Estíbaliz Añón Escriban. Lo importante es medir: 5 modelos para conocer nuestro nivel de Cultura Preventiva. 2021. [Citado 6 marzo 2023]. Disponible en: <https://www.prlinnovacion.com/lo-importante-es-medir-5-modelos-para-conocer-nuestro-nivel-de-cultura-preventiva/>
- (3). Galdames S., et al. “Creencias sobre salud y prácticas de autocuidado en adultos jóvenes: Estudio biográfico de estilos de vida.” Hacia la Promoción de la Salud, Vol. 24, No.1, pg. 28 - 43. 2019. [Citado 7 marzo 2023]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v24n1/0121-7577-hpsal-24-01-00028.pdf>
- (4). Organización Mundial de la Salud. Enfermedades no transmisibles. 2022. [Citado 7 marzo 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- (5). Organización Panamericana de la Salud. Prevención de Enfermedades No Transmisibles en Adolescentes y Jóvenes. 2019. [Citado 9 marzo 2023]. Disponible en: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=6680:2012-preventing-non-communicable-diseases-adolescents-young-adults&Itemid=1001&lang=es#gsc.tab=0
- (6). Organización Panamericana de la Salud. Hipertensión. 2020. [Citado 9 marzo 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/hipertension>
- (7). Instituto Nacional de Estadística e Informática. Programa de Enfermedades No Transmisibles. En Perú: Enfermedades no transmisibles y transmisibles, [Internet], 2021 (CAPITULO I ed., Vol. 1, pp. 25–26). [Citado 9 marzo 2023]. Disponible en: https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2021/SALUD/ENFERMEDADES_ENDES_2021.pdf

(8) Organización Mundial de la Salud. (s. f.). Hipertensión. OMS. [Citado 9 marzo 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

(9). Ministerio de Salud. Guía Técnica: Guía de práctica clínica para el diagnóstico, tratamiento y control de la enfermedad hipertensiva. [Citado 9 marzo 2023]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/normas-legales/195692-031-2015-minsa>

(10). Gordillo S. Estilo de vida de los estudiantes universitarios en Latinoamérica, período 2013-2019 [Tesis de investigación documental de bachiller]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Enfermería; 2021. [Citado 10 marzo 2023]. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/16808/Gordillo_ss.pdf?sequence=1&isAllowed=y

(11). Escobar M., Mejía A., Betancur S. Cambios en el autocuidado de estudiantes de enfermería colombianos, durante la formación profesional. 2015. Colombia. 2017. [Citado 10 marzo 2023]. Disponible en: <https://repositorio.ucaldas.edu.co/handle/ucaldas/16155>

(12). Macías Alvia, A. M., Rincón Ríos, T., Sanipatin Pincay, J. A., & Zambrano Santos, R. O. (2018). Sobrepeso y autocuidado en estudiantes de la carrera enfermería. *Revista Vive*, 1(3), 139–146. [Citado 10 marzo 2023]. Disponible en: <https://doi.org/10.33996/revistavive.v1i3.14>

(13). Reynoso Vazquez, J., Jiménez Sánchez, R. C., González Trejo, M. F., Ruvalcaba Ledezma, J. C., Arias Rico, J., & Morales Castillejos, L. (2022). Conductas de autocuidado en estudiantes de enfermería. *Educación Y Salud Boletín Científico Instituto De Ciencias De La Salud Universidad Autónoma Del Estado De Hidalgo*, 10(20), 1-6. [Citado 10 marzo 2023]. Disponible en: <https://doi.org/10.29057/icsa.v10i20.7341>

(14). Vera C. Prácticas de autocuidado en los estudiantes de enfermería del cuarto año de una universidad pública, Lima – 2019 [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Enfermería; 2022. [Citado 10 marzo 2023]. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/18568/Vera_dc.pdf?sequence=3&isAllowed=y

(15). Naranjo Hernández Ydalsys, Concepción Pacheco José Alejandro, Rodríguez Larreynaga Miriam. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. Gac Méd Espirit [Internet]. [Citado 10 marzo 2023].; 19(3): 89-100. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009&lng=es.

(16). Raile M., Marriner A. Modelo de Promoción de la Salud. Modelos y teorías en enfermería. 7ma edición. Estados Unidos: ElServier; 2011. [Internet]. [Citado 10 marzo 2023]. Disponible en:

(17). Aristizábal G., Blanco D., Sánchez A., Ostiguin R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. México. 2011. [Citado 12 marzo 2023]. Disponible en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>

(18). Marengo M. Prevalencia de hipertensión arterial en adolescentes y factores de riesgo asociados. Argentina. 2016. [Citado 12 marzo 2023]. Disponible en: http://pa.bibdigital.uccor.edu.ar/1278/1/TF_Marengo.pdf

(19). Sales G. Autocuidado de la salud mental en estudiantes de la carrera de licenciatura en Enfermería de la Universidad Rafael Landívar. Campus Quetzaltenango. Guatemala. Año 2020. [Citado 12 Marzo 2023]. Disponible en: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2021/09/02/Sales-Gilberto.pdf>

(20). Suárez-Landazábal O, Villarreal-Sotomayor C, Parody A, Rodríguez-Delgado A, Rebolledo-Cobos R. “Prevalencia de hipertensión arterial y sus factores de riesgo en estudiantes universitarios de Barranquilla, Colombia”. Revista de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad del Cauca. 2019; 21 (2) 16 – 23. [Citado 12 marzo 2023]. Disponible en: <https://revistas.unicauca.edu.co/index.php/rfcs/article/view/1372/1087>

(21). Morales M., Gómez V. García C., “Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México”. Rev. Colomb. Enfer., 2018. [Citado 12 marzo 2023]. Disponible en: <http://revistacolombianadeenfermeria.unbosque.edu.co/> o.

(22). León J. Conocimiento y prácticas de prevención de la hipertensión arterial en estudiantes de enfermería, Universidad Nacional Federico Villarreal, 2021. [Tesis]. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2021. [Citado 14 marzo 2023]. Disponible en: <http://190.12.84.13/handle/20.500.13084/6693>

- (23). Garay G. Autocuidado y estado de salud en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica. Conocimientos y prácticas de autocuidado sobre hipertensión arterial en adultos mayores que acuden al centro geriátrico naval, callao – 2021. [Citado 14 marzo 2023]. Disponible en: https://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/6146/TESIS_2DAESP_GARAY_FCS_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- (24). Hanco D. Autocuidado en estudiantes de enfermería que asisten a prácticas clínicas, Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2018-II. Perú. 2019. [Citado 14 marzo 2023]. Disponible en: <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3279148>
- (25). Organización Mundial de la Salud (OMS). Preguntas frecuentes, definición de salud. 1948. [Citado 14 marzo 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>
- (26). Uribe J. Tulia Maria. “El autocuidado y su papel en la promoción de la salud”. [Internet], 1999. [Citado 14 marzo 2023]. Disponible en: [file:///C:/Users/joagu/Dropbox/Mi%20PC%20\(LAPTOP-2S257A6O\)/Downloads/Dialnet-ElAutocuidadoYSuPapelEnLaPromocionDeLaSalud-5331981%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/joagu/Dropbox/Mi%20PC%20(LAPTOP-2S257A6O)/Downloads/Dialnet-ElAutocuidadoYSuPapelEnLaPromocionDeLaSalud-5331981%20(1).pdf)
- (27). Naranjo Y., Concepción J., Rodríguez M. La teoría del Déficit de autocuidado. Dorothea Elizabeth Orem. Cuba. 2019. [Citado 15 marzo 2023]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009
- (28). Tobon, O. El Autocuidado: Una habilidad para vivir. Universidad de Caldas. Colombia. 2012. [Citado 15 marzo 2023]. Disponible en: <https://repositorio.ucaldas.edu.co/handle/ucaldas/13246>
- (29). Prado Solar, Liana Alicia, González Reguera, Maricela, Paz Gómez, Noelvis, & Romero Borges, Karelia. “La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención”. [Internet], 2014. Revista Médica Electrónica, 36(6), 835-845. [Citado 15 marzo 2023]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S168418242014000600004&lng=es&tlng=es
- (30). Sillas D. “Autocuidado, Elemento Esencial en la Práctica de Enfermería.” [Internet]. 2011 [Citado 15 marzo 2023]. Disponible en: <http://www.index-f.com/dce/19pdf/19-067.pdf>

- (31). Pinargote Castro María Geoconda(2022)Intervención de Enfermería en Pacientes con Hipertensión Arterial Fundamentado en la Teoría Nola Pender. Jipijapa - Unesum.Facultad de Ciencias de la Salud.77pg. [Citado 15 marzo 2023]. Disponible en: <http://repositorio.unesum.edu.ec/handle/53000/3903>
- (32). Raile M., Marriner A. Modelo de Promoción de la Salud. Modelos y teorías en enfermería. 7ma edición. Estados Unidos: ElServier; 2011. [Citado 15 marzo 2023].
- (33). Aristizábal G., Blanco D., Sánchez A., Ostiguin R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. México. 2011. [Citado 16 marzo 2023]. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003
- (34). Organización Panamericana de la salud. Alimentación Saludable.2022 [Citado 16 marzo 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>
- (35). Organización mundial de la salud. Campaña Mundial de Salud Pública: Alimentación Saludable. 2020. [Citado 16 marzo 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/healthy-diet>
- (36). Chambi A. Relación entre factores personales y conductas de autocuidado de la salud en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno-2015. Perú. 2017. [Citado 16 marzo 2023]. Disponible en: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/5626>
- (37). Ellenberg C., Verdi B., Ayala L., Ferri C., Marcano Y., Vivas J. Síndrome del comedor nocturno: nuevo trastorno de conducta alimentaria. Venezuela. 2006. [Citado 16 marzo 2023]. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522006000100006
- (38). Organización Panamericana de la Salud. Reducción de sal. [Citado 18 marzo 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/reduccion-sal>
- (39). AS. 5 claves y algunos consejos para una alimentación saludable [Internet]. [Citado 18 marzo 2023]. Disponible en: https://as.com/deporteyvida/2018/10/09/portada/1539102690_098224.html

(40). Duran Tarazona, Lucila Paula. "Conocimientos, prácticas y actitudes de autocuidado en pacientes hipertensos pertenecientes a la cartera del adulto mayor en el Hospital Uldarico Rocca Fernández Villa El Salvador". [Tesis]. [Citado 18 marzo 2023]. Disponible en: file:///C:/Users/joqu/OneDrive/Escritorio/Duran_Tarazona_Lucila_Paula_2015.pdf

(41). Rodríguez Sirgado, Mariola. "El Consumo de Comida Rápida". [Internet],2011. [Citado 18 marzo 2023]. Disponible en: <https://www.abc.es/gestordocumental/uploads/Sociedad/comida-rapida.pdf>

(42). Instituto Nacional de Salud. Guías Alimentarias para la Población peruana. Perú. 2019. [Citado 18 marzo 2023]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/guias-alimentarias>

(43). Organización Mundial de la Salud. Actividad Física. 2020. [Citado 18 marzo 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

(44). Organización mundial de la salud. Salud Mental: fortalecer nuestra respuesta. 2018. [Citado 18 marzo 2023]. Disponible en: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mentalhealth-strengthening-our-response>

(45). Organización Mundial de la Salud (OMS). No hay salud sin salud mental. 2020. [Citado 20 marzo 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/8-10-2020-no-hay-salud-sinsalud-mental>

(46). Organización mundial de la salud. En tiempos de estrés, Haz lo que importa: Una guía ilustrada. 2020. [Citado 20 marzo 2023]. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336218/9789240009561-spa.pdf>

(47). Lombera F., Barrios V., Soria F., Placer L., et al. Guías de práctica clínica de la Sociedad Española de Cardiología en Hipertensión arterial. [Citado 20 marzo 2023]. Disponible en: <https://www.revespcardiol.org/es-guias-practica-clinica-sociedad-espanola-articulo-X0300893200413176>

(48). Duran L. Conocimientos, prácticas y actitudes de autocuidado en pacientes hipertensos pertenecientes a la cartera del adulto mayor en el hospital Uldarico Rocca Fernández Villa el Salvador. 2015 [Citado 20 marzo 2023]. Disponible en:

https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/13375/Duran_Tarazona_Lucila_Paula_2015.pdf?sequence=1

(49). Ministerio de salud del Perú. Más peruanos tienen problemas para conciliar el sueño debido a la pandemia COVID 19. Perú. 2021. [Citado 20 marzo 2023]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/349257-minsa-mas-peruanostienen-problemas-para-conciliar-el-sueno-debido-a-la-pandemia-por-covid-19>

(50). Carrillo P., Barajas K., Sánchez I., Rangel M. Trastornos del sueño: que son y cuáles son sus consecuencias. México. 2018. [Citado 21 marzo 2023]. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422018000100006

(51). Aguirre-Crespo A, Reyes-Cárdenas G, Martínez-Ramírez B, Caballero-García M, Sánchez-Vega C, Siliceo-Murrieta JI. 60 Caracterización del patrón de sueño en estudiantes de la Universidad de Quintana Roo. Revista Salud Quintana ROO ISSN 2007 – 1671. Volumen 7 No. 29 julio - diciembre 2014. [Citado 21 marzo 2023]. Disponible en: <http://www.salud.qroo.gob.mx/revista/revistas/29/04/04.pdf>

(52). Organización Panamericana de Salud. Alcohol. [Citado 21 marzo 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/alcohol>

(53). Gómez Z., Ramírez L., Pérez N., Martínez P., Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas en jóvenes universitarios. Revista Salud Pública y Nutrición. Diciembre, 2017 Vol. 16, Núm. 4. [Citado 21 marzo 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2012/PAHO-Factsheet-Adolescentes-NCDS-Spa-2012.pdf>

(54). Organización mundial de la salud. Tabaco. 2022. [Citado 23 marzo 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/tobacco>

(55). Ministerio de Salud. Resolución Ministerial N° 485-2015 MINSA. [Citado 23 marzo 2023]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/normas-legales/194123-485-2015-minsa>

(56). Ministerio de Salud. Documento técnico: Orientaciones técnicas para promover Universidades Saludables. Perú. 2015. [Citado 23 marzo 2023]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3396.pdf>

(57). Unidad de Bienestar Universitario. Universidad Nacional Mayor de San Marcos Facultad de medicina San Fernando. Perú. [Citado 23 marzo 2023]. Disponible en: <https://medicina.unmsm.edu.pe/categoria/unidad-de-bienestar-universitario/>

(58). Dirección General de Responsabilidad Social – UNMSM. Foro Nacional de Universidad Saludable. 2020.[Citado 25 marzo 2023]. Disponible en: <https://dgrs.unmsm.edu.pe/2020/05/14/la-direccion-general-de-responsabilidad-social-de-la-unmsm-organiza-foro-nacional-de-universidad-saludable-reuniendo-a-mas-de-32-universidades-del-peru-y-el-mundo-para-promover-intervenciones-de-promo/>

(59). Lujan L. Medidas de autocuidado para la prevención del COVID-19 en efectivos policiales que laboran en Lima y Callao. 2021 [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Enfermería; 2022. [Citado 25 marzo 2023]. Disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/18418/Lujan_tl.pdf?sequence=1&isAllowed=y

(60). Escuela Profesional de Enfermería. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Perú. [Citado 25 marzo 2023]. Disponible en: <https://medicina.unmsm.edu.pe/categoria/escuela-profesional-de-enfermeria/>

(61). Hernández Vilcapoma, Karla Solansh. “Actividades de autocuidado que realizan los adolescentes de la I.E. La Flor para la prevención de diabetes mellitus tipo 2, Lima 2019”. [Tesis]. [Citado 26 marzo 2023]. Disponible en: file:///C:/Users/joaju/Zotero/storage/FEN53JNU/Hernandez_vk.pdf

(62). Pender N. cuestionario de perfil de estilo de vida saludable (PEPSI-I). Estados Unidos. 1996. [Citado 26 marzo 2023]. Disponible en: <https://drjcgm.wixsite.com/cuestionario>

(63). Ruiz G. Conocimientos sobre medidas preventivas de hipertensión arterial en pacientes de consultorio de medicina del Centro Materno Infantil Cesar López Silva de Villa el Salvador. Lima - Perú 2015 [Trabajo de Investigación de segunda especialidad]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Unidad de Posgrado; 2016. [Citado 26 marzo 2023]. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/5966/Ruiz_rg.pdf?sequence=3&isAllowed=y

(64). Vildoso PSV, Pinho Junior JS, Mattos APA, Rocha GS, Barroso SG, Huguenin GVB, Matos AC. Análisis del perfil bioquímico y antropométrico, y de la ingesta de micronutrientes antioxidantes en pacientes con hipertensión arterial resistente. *Nutr Hosp* 2020;37(6):1209-1216. [Citado 28 marzo 2023]. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v37n6/0212-1611-nh-37-6-1209.pdf>

(65). Salas-Salvadó J, Maraver F, Rodríguez-Mañas L, Sáenz de Pipaon M, Vitoria I, Moreno LA. Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual. *Nutr Hosp* 2020;37(5):1072-1086. [Citado 28 marzo 2023]. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v37n5/0212-1611-nh-37-5-1072.pdf>

(66). Nasiff-Hadad, Alfredo, & Meriño-Ibarra, Erardo. (2003). Ácidos grasos omega-3: pescados de carne azul y concentrados de aceites de pescado. Lo bueno y lo malo. *Revista Cubana de Medicina*, 42(2), 128-133. [Citado 1 setiembre 2023]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75232003000200008&lng=es&tlng=es.

(67). Valdés Stromilli, Gloria. (2009). Sal e Hipertensión Arterial. *Revista chilena de cardiología*, 28(1), 107-114. [Citado 1 setiembre 2023]. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-85602009000100013&lng=es&tlng=es.

(68). Relación entre consumo de sal e hipertensión arterial. Sociedad Española de Cardiología. [Citado 25 marzo 2023]. Disponible en: <https://secardiologia.es/blog/4240-relacion-entre-consumo-de-sal-e-hipertension-arterial>

(69). Fabian, C. Medidas de autocuidado para mantener la salud mental realizados por los internos de enfermería de una universidad pública. Lima, 2018 [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Enfermería; 2019. [Citado 25 marzo 2023]. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/10359/Fabian_cc.pdf?sequence=3&isAllowed=y

(70). Hernández, R., Mendoza, C., Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Editorial Mc Graw Hill Education. Año de edición: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714 p. [Citado 25 marzo 2023].

ANEXOS

INDICE DE ANEXOS

- A. Matriz de operacionalización de la variable
- B. Instrumento
- C. Informe de juicio de expertos
- D. Consentimiento informado
- E. Libro de Códigos
- F. Matriz de datos
- G. Tablas
- H. Evidencias

ANEXO A

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES (ASPECTOS)	VALOR FINAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL
Prácticas de autocuidado para la prevención de la Hipertensión Arterial que refieren realizar los estudiantes de enfermería del cuarto año de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima - 2023.	Son aquellas actividades que realizan las personas las cuales están destinadas a mantener su salud y promover la prevención de la hipertensión arterial la cual causa enfermedades del corazón y donde las actividades de prevención se relacionan en torno a la alimentación, actividad física, salud mental y hábitos nocivos.	Alimentación	<ul style="list-style-type: none"> - Consumo recomendado de agua. - Consumo adecuado de frutas, verduras, cereales, de carnes rojas, proteínas de origen animal y vegetal. - Ingesta de comidas principales. - Evitar el alto consumo de sal. - Evitar el consumo de comidas rápidas. - Evitar el consumo excesivo de azúcares refinados y bebidas azucaradas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizan (63 a 84 puntos) • No realizan (21 a 62 puntos) 	Son aquellas acciones que refieren realizar los estudiantes de enfermería del cuarto año con la finalidad de mejorar su calidad de vida, promover su salud y la prevención de la Hipertensión Arterial en relación con las dimensiones alimentación, actividad física, salud mental y hábitos nocivos, las cuales serán recolectadas a través de un cuestionario y los cuales serán valoradas en realiza y no realiza.
		Actividad Física	<ul style="list-style-type: none"> - Frecuencia de la actividad física. - Tipos de actividad física. 		
		Salud Mental	<ul style="list-style-type: none"> - Descanso: Frecuencia, tiempo. - Actividades de recreación. - Técnicas para el manejo del estrés. 		

		Hábitos Nocivos	<ul style="list-style-type: none">- Evitar la ingesta excesiva del alcohol.- Evitar la ingesta de tabaco.		
--	--	--------------------	--	--	--



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN
MARCOS
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ANEXO B

INSTRUMENTO

CUESTIONARIO

I. PRESENTACION

Buen día, mi nombre es Joaquin Gutierrez Díaz, estudiante de la Escuela profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos; me encuentro realizando la presente investigación que tiene por objetivo determinar las prácticas de autocuidado para la prevención de la Hipertension Arterial que realizan los estudiantes de enfermería del cuarto año de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, siendo el presente cuestionario de forma anónima y confidencial, es decir sus respuestas solo serán utilizadas para la investigación, por lo que se le solicita responder todas las preguntas sinceramente.

Se le agradece de antemano su participación.

II. INSTRUCCIONES

A continuación, se presenta una serie de enunciados en relación con las diferentes dimensiones, lea detenidamente los siguientes enunciados y responda marcando con un aspa (x) según crea conveniente.

III. DATOS GENERALES

1. Edad:

a) 16 a 20 años ()

b) 20 a 29 años ()

c) 30 a más ()

2. Sexo:

a) Masculino ()

b) Femenino ()

3. ¿Usted tiene familiares con Hipertension arterial?

a) Si () b) No ()

4. ¿Usted se encuentra diagnosticado (a) con Hipertensión arterial?

a) Si () b) No ()

Si su respuesta fue "SI" responda la siguiente pregunta, si fue "NO" pase a la pregunta N°7.

5. ¿Usted cuenta con tratamiento médico para la Hipertension arterial?

a) Si () b) No () Mencione el fármaco: _____

6. ¿Con que frecuencia se mide la presión arterial?

a) Diario b) Semanal c) Mensual d) Anual e) No me mido

IV. CONTENIDO ESPECIFICO

N°	ÍTEMS	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
----	-------	---------	--------------	------------------	-------

“ALIMENTACIÓN”

1	Ingiero grandes proporciones azucares refinados (gomitas, caramelos, galletas, entre otros)				
2	Ingiero cereales naturales (arroz, fideos, pan, etc) en mi alimentación diaria.				
3	Incluyo en mi dieta al menos cinco porciones de legumbres (frejoles, pallar, lentejas, etc.)				
4	Consumo al día menos de 5 gramos de sal (una cucharadita)				
5	Consumo de forma diaria mis comidas principales (desayuno, almuerzo, cena)				
6	En mi día a día, evito el consumo de bebidas azucaradas (gaseosas, jugos, entre otros).				
7	Consumo tres porciones diarias de frutas (mandarina, plátano, naranja, frutos secos, otros).				
8	Consumo dos porciones diarias de verduras (lechuga, tomate, otros).				
9	Consumo 3 veces por semana carnes rojas (res, cerdo, otros).				
10	Ingiero proteínas de origen animal (pescado, pollo, huevos, leche, otros) al				

	menos de 2 a 3 veces por semana.				
11	Consumo de forma diría comidas rápidas (hamburguesas, salchipapa, entre otros).				
12	Ingiero de 6 a 8 vasos de agua de forma diaria.				
“ACTIVIDAD FISICA”					
13	Realizo algún tipo de ejercicio físico aeróbicos de moderada intensidad (yoga, caminata, manejar bicicleta a paso moderado, entre otros).				
14	Realizo ejercicios físicos aeróbicos durante 150 minutos a la semana.				
15	Realizo algún deporte (futbol, vóley, natación, entre otros).				
16	Realizo algún deporte durante 70 minutos a la semana.				
“SALUD MENTAL”					
17	Cuando percibo situaciones estresantes utilizo alguna técnica antiestrés para manejarlo (respiración, meditación)				
18	Duermo de forma diaria menos de 6 horas de forma continua.				
19	En mi tiempo libre incluyo actividades de recreación (como leer, dibujar, realizar hobbies, etc.)				

“HABITOS NOCIVOS”

20	Consumo más de 3 vasos de alcohol diarios (cerveza, vino, etc.)				
21	En mi día a día en cualquier situación consumo al menos un cigarrillo.				

ANEXO C

INFORME DE JUECES DE EXPERTOS

TABLA DE CONCORDANCIA

Item	J1	J2	J3	J4	J5	Σx_{ij}	(Mx)	CVCi	Pei	CVCic
1	5	3	5	4	4	21	4.2000	0.8400	0.00032	0.8397
2	5	4	5	4	4	22	4.4000	0.8800	0.00032	0.8797
3	5	4	5	4	4	22	4.4000	0.8800	0.00032	0.8797
4	5	4	5	4	4	22	4.4000	0.8800	0.00032	0.8797
5	5	4	5	4	4	22	4.4000	0.8800	0.00032	0.8797
6	5	5	4	4	4	22	4.4000	0.8800	0.00032	0.8797
7	5	5	5	4	5	24	4.8000	0.9600	0.00032	0.9597
8	5	4	4	4	4	21	4.2000	0.8400	0.00032	0.8397
9	5	5	4	4	3	21	4.2000	0.8400	0.00032	0.8397
10	5	5	4	4	4	22	4.4000	0.8800	0.00032	0.8797
11	5	5	4	4	3	21	4.2000	0.8400	0.00032	0.8397
12	5	5	4	4	5	23	4.6000	0.9200	0.00032	0.9197
13	5	5	5	4	4	23	4.6000	0.9200	0.00032	0.9197
14	5	5	4	4	4	22	4.4000	0.8800	0.00032	0.8797
15	5	5	3	4	4	21	4.2000	0.8400	0.00032	0.8397
16	5	5	3	4	3	20	4.0000	0.8000	0.00032	0.7997
17	5	5	5	3	3	21	4.2000	0.8400	0.00032	0.8397
18	5	3	4	4	4	20	4.0000	0.8000	0.00032	0.7997
19	5	5	5	4	5	24	4.8000	0.9600	0.00032	0.9597
20	5	5	4	3	4	21	4.2000	0.8400	0.00032	0.8397
21	5	5	4	3	4	21	4.2000	0.8400	0.00032	0.8397

		Σ	18.2333
Items	21	CVct	0.8683
		CVCtc	0.8679

ANEXO D

CONSENTIMIENTO INFORMADO DEL PARTICIPANTE

La presente investigación esta conducida por JOAQUIN ENRIQUE GUTIERREZ DIAZ de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. El cual tiene por objetivo recolectar información sobre las prácticas de autocuidado para la prevención de la Hipertension Arterial que realizan los estudiantes de enfermería del cuarto año de una Universidad Pública de Lima.

Si usted accede a participar en el presente estudio, se le solicitara responder un cuestionario el cual se responde de forma voluntario y tomara aproximadamente 15 minutos. Si alguna de las preguntas le parecen incómodas o no las entiende tiene usted el derecho de no responderlas.

La información recolectada en la presente encuesta es confidencial y solo se usará para fines de la presente investigación, al igual sus respuestas serán de forma anónima.

De tener dudas sobre su participación en el estudio, puede cantar al Sr. JOAQUIN ENRIQUE GUTIERREZ DIAZ con teléfono 933641835.

Firma del participante: _____

Fecha: _____

ANEXO E

LIBRO DE CODIGOS

I. DATOS GENERALES

EDAD	PUNTAJE
16 a 20	1
20 a 29	2
30 a más	3

SEXO	PUNTAJE
Masculino	1
Femenino	2

ANTECEDENTES DE HTA	PUNTAJE
Si	1
No	2

DIAGNOSTICO DE HTA	PUNTAJE
Si	1
No	2

TRATAMIENTO HTA	PUNTAJE
Si	1
No	2

MEDICIÓN DE HTA	PUNTAJE
Diario	1
Semanal	2
Mensual	3
Anual	4
No me mido	5

II. DATOS ESPECÍFICOS

ENUNCIADOS NEGATIVOS	PUNTAJE
Nunca	4
Algunas Veces	3
Casi Siempre	2
Siempre	1

ENUNCIADOS POSITIVOS	PUNTAJE
Nunca	1
Algunas veces	2
Casi Siempre	3
Siempre	4

N° ENUNCIADOS	TIPO
2,3,5,6,7,8,9,10,12,13,14,15,16,17,19	Positivos
1,4,11,18,20,21	Negativos

ANEXO F

MATRIZ DE DATOS

N°	DATOS GENERALES						Dimensión Alimentación													Dimensión Actividad Física					Dimensión Salud Mental				Dimensión Hábitos Nocivos			Valor Final Total
	Edad	Sexo	Antec.	Diag.	Trata.	Medi.	P. 1	P. 2	P. 3	P. 4	P. 5	P. 6	P. 7	P. 8	P. 9	P. 10	P. 11	P. 12	St.	P. 13	P. 14	P. 15	P. 16	St.	P. 17	P. 18	P. 19	St.	P. 20	P. 21	St.	
1	2	2	1	2	2	4	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	32	2	3	3	3	11	4	4	4	12	4	4	8	Realiza
2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	35	4	3	3	3	13	2	3	2	7	4	4	8	Realiza
3	2	1	1	2	2	4	3	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	41	1	1	1	1	4	4	3	4	11	4	4	8	Realiza
4	2	2	1	2	2	3	3	3	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	42	2	3	1	1	7	2	2	2	6	4	4	8	Realiza
5	2	2	2	2	2	4	4	4	2	1	4	4	2	4	2	4	3	4	38	3	3	2	2	10	3	3	4	10	4	4	8	Realiza
6	2	2	1	2	2	4	3	4	4	2	1	3	3	3	3	4	3	3	36	3	3	2	2	10	3	4	4	11	3	4	7	Realiza
7	2	2	2	2	2	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	34	3	3	2	2	10	4	4	4	12	4	4	8	Realiza
8	2	2	2	2	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	2	4	3	39	3	3	2	3	11	3	3	4	10	1	4	5	Realiza
9	2	2	1	2	2	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	34	3	3	3	3	12	4	2	4	10	3	4	7	Realiza
10	2	2	1	2	2	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	4	3	4	40	4	4	2	4	14	2	3	3	8	3	4	7	Realiza
11	2	2	1	2	2	1	3	4	2	2	3	2	2	2	1	4	4	4	33	4	4	4	4	16	2	1	3	6	4	4	8	Realiza
12	2	2	1	2	2	4	2	2	3	3	3	2	1	2	1	3	3	4	29	1	1	1	1	4	4	3	2	9	2	4	6	No Realiza
13	2	2	2	2	2	4	2	4	3	3	4	2	4	4	3	4	4	4	41	2	2	2	1	7	2	3	2	7	4	4	8	Realiza
14	2	2	1	2	2	2	1	4	2	2	4	1	3	2	2	3	1	3	28	2	2	1	1	6	2	2	3	7	1	4	5	No Realiza
15	2	1	2	2	2	4	3	3	4	3	4	2	3	3	4	4	3	4	40	4	4	4	4	16	2	1	2	5	3	4	7	Realiza
16	2	2	1	2	2	3	3	3	2	1	2	3	2	2	2	4	3	3	30	4	4	4	4	16	4	4	4	12	1	4	5	Realiza
17	2	2	1	2	2	4	3	4	2	3	2	2	2	2	2	3	3	1	29	3	3	3	3	12	2	3	2	7	2	3	5	No Realiza
18	2	2	2	2	2	4	3	4	2	2	3	2	2	2	1	3	3	2	29	2	2	1	1	6	2	3	2	7	3	4	7	No Realiza
19	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	1	1	2	4	3	3	28	2	3	1	1	7	3	3	3	9	2	4	6	No Realiza
20	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	4	3	36	4	3	4	4	15	3	3	3	9	3	4	7	Realiza
21	2	2	2	2	2	4	3	3	3	2	4	3	2	2	2	4	3	3	34	2	2	1	1	6	3	2	2	7	2	4	6	No Realiza
22	2	1	2	2	2	4	3	3	2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	29	2	2	2	2	8	1	2	3	6	2	4	6	No Realiza
23	2	1	2	2	2	1	3	2	2	1	4	4	4	4	3	4	4	4	39	4	4	4	4	16	4	1	4	9	1	4	5	Realiza
24	2	2	1	2	2	3	3	4	3	1	3	3	3	4	3	4	3	3	37	2	2	4	4	12	2	2	3	7	4	4	8	Realiza
25	2	2	1	2	2	3	2	4	2	2	4	4	3	2	3	4	4	2	36	3	4	1	1	9	2	3	4	9	1	4	5	No Realiza
26	2	2	1	2	2	3	3	2	4	3	2	4	4	4	4	4	3	41	3	4	3	3	13	4	1	4	9	2	4	6	Realiza	
27	2	2	2	2	2	3	2	3	3	4	2	4	2	2	4	3	3	3	35	3	3	2	2	10	4	3	3	10	4	4	8	Realiza
28	2	1	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	28	2	2	1	1	6	3	3	3	9	4	4	8	No Realiza
29	2	2	1	2	2	4	3	4	2	3	3	2	2	2	2	4	3	2	32	2	2	2	1	7	2	3	3	8	3	4	7	No Realiza

30	2	2	2	2	2	4	3	4	2	2	4	2	2	3	2	4	3	3	34	1	1	1	1	4	2	3	4	9	3	4	7	No Realiza
31	2	2	1	2	2	3	3	3	2	1	3	4	3	3	2	3	3	3	33	2	2	3	3	10	4	4	4	12	4	4	8	Realiza
32	2	2	1	2	2	3	3	3	2	4	3	4	3	2	2	4	4	4	38	2	2	1	1	6	4	3	4	11	4	4	8	Realiza
33	2	1	2	2	2	3	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	44	1	1	1	1	4	3	3	1	7	4	4	8	Realiza
34	2	2	1	2	2	2	3	3	4	3	4	2	4	4	2	4	2	4	39	4	4	3	3	14	4	3	4	11	1	4	5	Realiza
35	2	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	35	3	3	3	3	12	3	2	3	8	4	4	8	Realiza
36	2	2	2	2	2	4	3	2	2	1	3	3	2	2	1	4	3	3	29	2	2	1	1	6	2	1	1	4	1	4	5	No Realiza
37	1	2	1	2	2	4	2	4	3	3	4	4	4	1	2	1	4	4	36	1	1	3	2	7	4	4	4	12	4	4	8	Realiza
38	2	2	1	2	2	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	32	3	3	3	3	12	3	4	4	11	4	4	8	Realiza
39	2	2	2	2	2	3	2	4	3	1	4	2	2	3	3	4	3	3	34	4	4	1	1	10	4	4	4	12	4	4	8	Realiza
40	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	1	3	3	2	30	2	2	1	1	6	3	2	3	8	4	4	8	No Realiza
41	2	2	2	2	2	3	3	4	4	4	2	3	4	3	3	3	2	4	39	3	3	3	3	12	3	2	3	8	2	4	6	Realiza
42	2	2	2	2	2	4	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	31	2	2	1	1	6	2	3	4	9	4	4	8	No Realiza
43	2	2	1	2	2	4	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2	4	2	27	2	2	2	2	8	2	3	2	7	4	4	8	No Realiza
44	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	4	3	3	31	2	2	1	1	6	3	3	3	9	3	4	7	No Realiza
45	2	1	1	2	2	3	3	4	2	3	4	2	2	4	4	4	4	2	38	3	3	2	3	11	4	2	2	8	4	4	8	Realiza
46	2	2	1	2	2	3	3	4	3	2	4	2	2	3	1	4	3	2	33	2	2	2	1	7	2	2	2	6	3	4	7	No Realiza
47	2	2	1	2	2	4	3	4	2	3	4	3	2	3	2	4	3	3	36	1	1	1	1	4	1	2	3	6	4	4	8	No Realiza
48	2	2	1	2	2	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	43	4	4	4	4	16	4	1	4	9	4	4	8	Realiza
49	2	1	2	2	2	4	2	4	2	3	4	2	2	2	2	4	3	3	33	3	4	3	4	14	3	3	2	8	4	4	8	Realiza
50	1	2	1	2	2	4	3	4	2	4	4	3	2	2	2	4	4	3	37	3	3	3	3	12	1	3	3	7	3	4	7	Realiza
51	2	1	2	2	2	1	3	3	3	2	4	4	2	2	3	4	4	4	38	3	3	2	4	12	3	2	2	7	3	4	7	Realiza
52	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	4	2	1	2	2	2	3	2	30	1	1	1	1	4	1	2	3	6	4	4	8	No Realiza
53	2	1	2	2	2	4	1	4	4	1	4	2	4	4	2	4	1	2	33	4	4	4	4	16	4	3	4	11	1	4	5	Realiza
54	2	2	1	2	2	4	3	4	2	3	4	3	1	2	3	2	4	2	33	2	1	1	1	5	2	3	4	9	4	4	8	No Realiza
55	2	2	2	2	2	4	3	4	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	32	3	3	3	3	12	3	4	4	11	4	4	8	Realiza
56	2	2	2	2	2	4	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	28	3	3	2	3	11	2	3	2	7	2	3	5	No Realiza
57	2	1	1	2	2	4	4	3	3	1	3	3	2	3	2	3	3	3	33	2	2	1	1	6	2	3	2	7	4	4	8	No Realiza
58	1	2	1	2	2	4	3	3	2	4	3	3	3	2	3	4	3	4	37	4	4	2	2	12	2	2	2	6	4	4	8	Realiza
59	1	2	1	2	2	4	3	4	2	4	4	2	2	2	2	4	4	4	37	2	2	1	1	6	4	4	4	12	4	4	8	Realiza
60	2	1	2	2	2	4	3	4	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	35	2	2	1	1	6	2	2	2	6	1	4	5	No Realiza
61	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	28	2	2	2	2	8	3	2	3	8	4	4	8	No Realiza
62	2	2	2	2	2	4	3	4	4	1	3	3	3	3	2	4	3	4	37	2	4	2	2	10	3	2	4	9	4	4	8	Realiza

63	1	2	2	2	2	4	3	4	3	1	3	2	3	3	2	4	3	3	34	2	2	3	3	10	4	4	4	12	4	4	8	Realiza	
64	2	2	2	2	2	4	2	4	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	30	4	4	3	3	14	4	4	4	12	4	4	8	Realiza	
65	2	1	1	2	2	3	3	3	2	2	4	3	3	2	2	2	3	3	32	3	3	3	2	11	4	4	4	12	4	4	8	Realiza	
66	2	1	1	2	2	3	2	3	4	3	3	2	2	3	1	3	2	3	31	3	3	3	2	11	3	1	4	8	1	3	4	No Realiza	
67	2	2	1	2	2	4	3	3	2	3	3	3	2	2	2	4	4	3	34	2	2	1	1	6	3	2	3	8	2	3	5	No Realiza	
68	2	1	2	2	2	4	4	3	2	3	4	2	3	3	3	2	3	4	36	3	3	2	3	11	3	2	3	8	4	4	8	Realiza	
69	2	2	1	2	2	4	2	4	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	37	3	4	3	3	13	2	3	2	7	3	3	6	Realiza	
70	2	2	1	2	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	2	4	4	2	38	2	1	1	1	5	4	4	4	12	4	4	8	Realiza	
71	2	2	1	2	2	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	4	29	3	4	3	3	13	3	3	2	8	1	4	5	No Realiza
72	2	2	2	2	2	4	4	4	2	1	4	4	2	1	3	4	4	4	37	2	2	1	1	6	4	4	4	12	4	4	8	Realiza	
73	2	2	1	2	2	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	4	4	3	37	2	2	1	1	6	2	2	3	7	1	4	5	No Realiza	
74	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	38	2	2	2	2	8	3	4	3	10	4	4	8	Realiza	
75	2	2	2	2	2	4	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	37	1	1	2	2	6	4	4	4	12	4	4	8	Realiza	
76	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	3	4	2	1	4	2	2	1	30	2	2	1	1	6	2	2	3	7	1	4	5	No Realiza	
77	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	4	4	3	2	3	3	4	4	37	2	2	1	1	6	4	4	4	12	4	4	8	Realiza	
78	2	2	2	2	2	4	4	3	3	4	3	3	2	1	1	2	1	2	29	1	2	2	2	7	2	2	2	6	4	1	5	No Realiza	
79	2	2	1	2	2	4	4	3	3	4	3	2	4	4	4	3	3	3	40	1	1	2	2	6	4	3	2	9	4	4	8	Realiza	
80	2	2	1	2	2	3	3	2	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	30	2	2	1	1	6	4	1	1	6	2	2	4	No Realiza	
81	2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	2	1	3	1	2	3	1	28	1	1	1	1	4	3	2	2	7	1	4	5	No Realiza	
82	2	2	1	2	2	1	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	38	4	4	4	4	16	4	3	2	9	3	3	6	Realiza	
83	2	1	2	2	2	4	2	4	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	30	1	1	1	1	4	4	2	1	7	4	1	5	No Realiza	
84	2	2	2	2	2	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	39	1	1	1	1	4	4	4	4	12	4	4	8	Realiza	
85	2	2	1	2	2	4	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	41	1	1	2	2	6	4	4	4	12	3	4	7	Realiza	
86	2	2	2	2	2	4	3	1	1	1	4	2	4	4	3	1	1	2	27	2	2	1	1	6	2	2	2	6	3	1	4	No Realiza	
87	2	2	1	2	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	40	2	2	1	1	6	3	2	4	9	4	4	8	Realiza	
88	2	2	2	2	2	3	2	3	1	3	2	2	1	2	2	2	4	3	27	2	1	1	1	5	2	2	3	7	2	1	3	No Realiza	
89	2	1	2	2	2	4	3	4	2	2	2	2	1	1	3	3	3	4	30	1	1	1	1	4	3	2	2	7	1	1	2	No Realiza	
90	2	2	1	2	2	4	3	3	3	3	3	2	4	4	2	3	3	3	36	3	3	4	4	14	4	3	3	10	3	3	6	Realiza	
91	2	2	2	2	2	4	2	4	2	2	1	3	3	1	2	2	3	3	28	3	1	1	1	6	3	2	2	7	2	2	4	No Realiza	
92	2	2	2	2	2	4	4	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	4	37	4	4	4	4	16	3	3	2	8	4	3	7	Realiza	
93	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	1	29	1	1	1	1	4	1	3	2	6	1	2	3	No Realiza	
94	2	2	1	2	2	4	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	1	28	3	1	1	1	6	3	2	2	7	2	2	4	No Realiza	
95	2	2	1	2	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	39	1	1	1	1	4	4	4	4	12	4	4	8	Realiza	

96	2	2	1	2	2	4	4	3	3	4	2	2	3	3	4	3	3	3	37	1	1	2	2	6	4	4	4	12	4	4	8	Realiza
97	2	2	2	2	2	3	4	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	30	1	1	1	1	4	3	3	1	7	2	3	5	No Realiza
98	2	2	1	2	2	4	4	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	39	1	1	1	1	4	4	4	4	12	4	4	8	Realiza

ANEXO G

TABLAS

Tabla 1. Datos generales de los estudiantes de enfermería del cuarto año de la UNMSM, Lima – 2023.

Datos Sociodemográficos		Estudiantes de Enfermería	
		N°	%
1. Edad	16 - 20	5	4.63
	20 - 29	102	94.44
	30 a más	1	0.93
2. Sexo	Masculino	20	18.52
	Femenino	88	81.48
3. Antecedente familiares hipertensión arterial	Si	63	58.33
	No	41	37.96
4. Diagnostico hipertensión arterial	Si	10	9.26
	No	98	90.74
5. Tratamiento hipertensión arterial	Si	10	9.26
	No	98	90.74
6. Medición de la presión arterial	Diario	7	6.48
	Semanal	9	8.33
	Mensual	32	29.63
	Anual	60	55.56
	Nunca	0	0

Tabla 2. Prácticas de autocuidado en los estudiantes de enfermería del cuarto año de una universidad pública, Lima – 2023.

PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO	ESTUDIANTES DEL CUARTO AÑO DE ENFERMERÍA	
	N°	%
Realiza	62	63
No realiza	36	36
Total	98	100

Tabla 3. Prácticas de autocuidado según dimensiones en los estudiantes de enfermería del cuarto año de una universidad pública, Lima – 2023.

PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO	Realiza		No realiza		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
Alimentación	70	71 %	28	28 %	98	100
Actividad Física	48	48 %	50	51 %	98	100
Salud Mental	61	62 %	37	37 %	98	100
Hábitos Nocivos	71	72 %	27	27 %	98	100

Tabla 4. Prácticas de autocuidado en la dimensión de alimentación los estudiantes de enfermería del cuarto año de una universidad pública, Lima – 2023.

PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO	Realiza		No realiza		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
Evitar el consumo excesivo de azúcares refinados.	72	73 %	26	26 %	98	100
Consumo de cereales naturales.	89	90 %	9	9 %	98	100
Consumo de legumbres.	55	56 %	43	43 %	98	100
Consumo mayor a 5g de sal al día.	54	55 %	44	44 %	98	100
Consumo de comidas principales al día.	75	76 %	23	23 %	98	100
Ingieren bebidas azucaradas	41	41 %	57	58 %	98	100
Consumo frutas.	49	50 %	49	50 %	98	100
Consumo de verduras.	50	51 %	48	48 %	98	100
Consumo de carnes rojas.	50	51 %	48	48 %	98	100
Consumo de proteínas de origen animal.	73	74 %	25	25 %	98	100
Evitar consumo de comidas rápidas.	84	85 %	14	14 %	98	100
Ingieren de 6 a 8 vasos de agua diario.	70	71 %	28	28 %	98	100

Tabla 5. Prácticas de autocuidado en la dimensión de actividad física los estudiantes de enfermería del cuarto año de una universidad pública, Lima – 2023.

PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO	Realiza		No realiza		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
Realiza ejercicios aeróbicos (caminar, yoga, etc.) 150 minutos a la semana.	40	40 %	58	59 %	98	100
Realizo deportes (futbol, natación, etc.) 70 minutos a la semana.	24	24 %	74	75 %	98	100

Tabla 6. Prácticas de autocuidado en la dimensión de salud mental los estudiantes de enfermería del cuarto año de una universidad pública, Lima – 2023.

PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO	Realiza		No realiza		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
Utilización de técnicas antiestrés.	72	73 %	26	26 %	98	100
Duelmo más de 6 horas diarias.	89	90 %	9	9 %	98	100
En mi tiempo libre realizo actividades de recreación.	55	56 %	43	43 %	98	100

Tabla 7. Prácticas de autocuidado en la dimensión de hábitos nocivos los estudiantes de enfermería del cuarto año de una universidad pública, Lima – 2023.

PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO	Realiza		No realiza		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
Evitar consumir, más de 3 vasos de alcohol.	68	69 %	30	30 %	98	100
No ingiero tabaco.	89	90 %	9	9 %	98	100

ANEXO H

EVIDENCIAS

CONSENTIMIENTO INFORMADO DEL PARTICIPANTE

La presente investigación esta conducida por JOAQUIN ENRIQUE GUTIERREZ DÍAZ de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. El cual tiene por objetivo recolectar información sobre las prácticas de autocuidado para la prevención de la Hipertension Arterial que realizan los estudiantes de enfermería del cuarto año de una Universidad Pública de Lima.

Si usted accede a participar en el presente estudio, se le solicitara responder un cuestionario el cual se responde de forma voluntario y tomara aproximadamente 15 minutos. Si alguna de las preguntas le parecen incómodas o no las entiende tiene usted el derecho de no responderlas.

La información recolectada en la presente encuesta es confidencial y solo se usará para fines de la presente investigación, al igual sus respuestas serán de forma anónima.

De tener dudas sobre su participación en el estudio, puede cantar al Sr. JOAQUIN ENRIQUE GUTIERREZ DÍAZ con teléfono 933641835.

Firma del participante: _____

Fecha: 23 / 08 / 2023

