



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Medicina

Unidad de Posgrado

Programa de Segunda Especialización en Enfermería

Conocimientos sobre las medidas de prevención de la hipertensión arterial, en los pacientes del Centro de Salud Huáscar II - S.J.L. - 2016

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Para optar el Título de Especialista en Enfermería Cardiológica

AUTOR

Doema MONTEZA RIMARACHIN

ASESOR

Juana Elena Durand Barreto

Lima, Perú

2017

RESUMEN

AUTOR : DOEMA MONTEZA RIMARACHIN

ASESOR : JUANA ELENA DURAND BARRETO

El **Objetivo** fue determinar los conocimientos sobre las medidas de prevención de la Hipertensión Arterial en los pacientes del Centro de Salud Huáscar II. San Juan de Lurigancho. Lima – Perú. 2016. **Material y Método.** El estudio fue de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, método descriptivo de corte transversal. La población estuvo conformada por 30. La técnica fue la encuesta y el instrumento un cuestionario, aplicado previo consentimiento informado. **Resultados.** Del 100% (30), 67% (20) no conoce y 33% (10) conoce. Los aspectos que no conocen 47% (14) expresan que las frutas y verduras son los alimentos que favorecen la presión arterial, 47% (14) que se debe consumir de 7 a 8 vasos de agua diaria, 40% (12) deben controlar su peso mensualmente, 33% (10) dormir de 7 a 8 horas para prevenir la hipertensión arterial; mientras que los aspectos que conocen 77% (23) que la cantidad máxima de alcohol que se puede consumir es 15 ml, que los hábitos nocivos que pueden ocasionar hipertensión arterial son fumar y beber alcohol, 67% (20) daña el pulmón, corazón, cerebro y ojos, y 63% (19) que realizar caminatas y asistir a reuniones son las medidas para controlar el estrés o ansiedad. **Conclusiones.** El mayor porcentaje de los pacientes no conocen sobre la prevención de la hipertensión arterial, referido a que los alimentos grasos esenciales adecuados para prevenir la HTA son el omega 6 y 3, y 60% (18) que uno de los riesgos posibles a que se expone la persona con exceso de peso es la hipertensión arterial, seguido de un porcentaje considerable que conocen que los ejercicios que debe realizar con frecuencia para prevenir la HTA son caminar, correr y realizar aeróbicos, los riesgos que ocasiona dormir menos de 8 horas está dado por aumento de la presión arterial, y los tipos de ejercicios está dado por los aeróbicos, caminar y correr.

PALABRAS CLAVES: Conocimientos en pacientes. Prevención de hipertensión arterial. Hipertensión Arterial en Adultos. Enfermería Cardiológica.

SUMMARY

AUTHOR: DOEMA MONTEZA RIMARACHIN

ADVISORY: JUANA ELENA DURAND BARRETO

The objective was to determine the knowledge about the measures of prevention of the Arterial Hypertension in the patients of the Center of Health Huascar II. San Juan de Lurigancho. Lima Peru. 2016. Material and Method. The study was of application of level, quantitative type, descriptive cross-sectional method. The population consisted of 30. The technique of the survey and the instrument a questionnaire, applied prior informed consent. Results. Of the 100% (30), 67% (20) does not know and 33% (10) knows. (14) who do not know 47% (14) say that fruits and vegetables are foods that promote blood pressure, 47% (14) consumed 7 to 8 glasses of water daily, 40% Su Weight monthly, 33% (10) sleep from 7 to 8 hours to prevent high blood pressure; While the few who know 77% (23) that the maximum amount of alcohol they can consume is 15 ml, that harmful habits that can cause high blood pressure to smoke and drink alcohol, 67% (20) damages the lung, heart , Brain and eyes, and 63% (19) who take walks and attend meetings to measure stress or anxiety. Conclusions. The highest percentage of patients do not know about the prevention of hypertension, referring to what the essential fatty foods adequate to prevent hypertension are omega 6 and 3, and 60% (18) Exposes the person with the weight of weight In high blood pressure, followed by a considerable percentage who know that the exercises that must be performed with frequency to prevent HBOT son walking, running and performing aerobics, the risks that causes less than 8 hours is given by the increase in blood pressure , And types of exercises are given by aerobics, walking and running.

KEYWORDS: Knowledge in patients. Prevention of hypertension. Arterial Hypertension in Adults. Cardiology Nursing.