

ORIENTACIÓN EN NUTRICIÓN FAMILIAR DIRIGIDA A PACIENTES HIPERTENSOS DEL CENTRO DE SALUD DE JARAMIJÓ

ORIENTACIÓN EN NUTRICIÓN FAMILIAR DIRIGIDA A PACIENTES HIPERTENSOS

AUTORES: Cristina Luisana Vera Posligua¹

Gabriel Rodolfo García Murillo²

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: grgarcia@utm.edu.ec

Fecha de recepción: 19 - 11 - 2017

Fecha de aceptación: 22 - 01 - 2018

RESUMEN

El estudio llevado a cabo abordó como tema “Orientación en Nutrición Familiar dirigido a Pacientes Hipertensos del Centro de Salud de Jaramijo”, la hipertensión arterial es una problemática que afronta en su gran mayoría los ecuatorianos, constituyéndose de esta manera en un problema social. Considerándose una de las principales causas de muerte en el mundo, representando el 30% de muertes en toda América Latina; ubicándose el Ecuador en el sexto puesto con una tasa de 17.1% con relación a los hombres y en el quinto puesto con referencia a las mujeres, en lo concerniente a las diez principales causas de muerte en nuestro país. En la actualidad es común ver a personas jóvenes que sufren problemas e hipertensión. Estudios epidemiológicos concluyen que varios factores de riesgo guardan relación con la hipertensión arterial, dentro de estos se citan la edad, el sexo, color de la piel, la herencia, las dietas ricas en sodio, los oligoelementos, los factores socioculturales, el alcoholismo, el hábito de fumar, la hiperlipidemia y las enfermedades como la cardiopatía isquémica, la enfermedad cerebro vascular, y la diabetes mellitus. El objetivo fue conocer los hábitos alimentarios de los adultos mayores con diagnóstico de Hipertensión Arterial y brindar información a este grupo sobre el contenido de sodio de los diferentes grupos de alimentos, ya que en su mayoría desconocen el contenido de sodio presente en los alimentos y en el día sobrepasa las cantidades básicas que el organismo requiere. Cabe recalcar que como aporte de este artículo; y en base a resultados establecidos que resulta primordial e importante mantener la asistencia de un profesional especializado en dietética y nutrición, conjuntamente con atención médica provocarán en la persona que padecen de hipertensión controlen la

¹ Licenciada. Estudiante de la Especialidad en Orientación Familiar Integral. Instituto de Postgrado. Universidad Técnica de Manabí. Portoviejo, Ecuador.

² Licenciado. Magíster. Docente de la Facultad de Filosofía Letras y Ciencias de la Educación. Universidad Técnica de Manabí, Ecuador.

enfermedad mediante la ingesta de una adecuada dieta. Se consideran muchos factores como los derivantes de esta enfermedad, ocasionados por la sociedad globalizada en la que vivimos que lleva al consumismo deliberante, lo que influye de manera negativa con el desarrollo de esta enfermedad.

PALABRAS CLAVE: Alimentación; Hipertensión; autocuidado; nutrición.

ORIENTATION IN FAMILY NUTRITION ADDRESSED TO HYPERTENSIVE PATIENTS OF THE HEALTH CENTER OF JARAMIJÓ

ABSTRACT

The study carried out on board as a topic "Guidance in Family Nutrition for Hypertensive Patients of the Health Center of Jaramijo", hypertension is a problem that faces the vast majority of Ecuadorians, thus becoming a social problem. Considered one of the leading causes of death in the world, accounting for 30% of deaths throughout Latin America; Ecuador was placed in the sixth place with a rate of 17.1% in relation to men and in fifth place with reference to women, with regard to the ten leading causes of death in our country. Currently it is common to see young people suffering from problems and hypertension Epidemiological studies conclude that several risk factors are related to high blood pressure, within these are cited age, sex, skin color, inheritance, diets rich in sodium, trace elements, sociocultural factors, alcoholism, smoking, hyperlipidemia and diseases such as ischemic heart disease, cerebrovascular disease, and diabetes mellitus. The objective was to know the dietary habits of the elderly with a diagnosis of arterial hypertension and to provide information to this group about the sodium content of the different food groups, since most of them do not know the content of sodium present in food and the day exceeds the basic quantities that the organism requires. It should be noted that as a contribution of this article; and based on established results that is essential and important to maintain the assistance of a professional specializing in dietetics and nutrition, together with medical care will cause the person suffering from hypertension to control the disease by ingesting an adequate diet. Many factors are considered as the derivatives of this disease, caused by the globalized society in which we live that leads to deliberative consumerism, which negatively influences the development of this disease.

KEYWORDS: Food; Hypertension; self-care; nutrition.

INTRODUCCIÓN

La hipertensión arterial es una de los primordiales factores de riesgo que induce mayor morbilidad y mortalidad cardiovascular en el mundo. Afectando aproximadamente a mil millones de personas a nivel mundial, por lo que es considerado como uno de los problemas más trascendentales de salud pública por el notable incremento en su prevalencia. Conociéndoselo como el asesino silencioso, una persona hipertenso puede permanecer asintomática durante

años y después sufrir complicaciones graves, tales como enfermedades cardiovasculares, arteriales periféricas y renales, a causa de la elevación crónica de la presión arterial.

Para muchos individuos el manejo de la hipertensión arterial sólo se enfoca en la prescripción de diversos medicamentos, ya que no hay un enfoque claro de manejo nutricional o interdisciplinario de la patología.

Todo el tratamiento se limita al consumo de un medicamento y ante una evolución no satisfactoria, sólo se aumenta la dosis. Sin embargo, se sabe que la dieta afecta significativamente la enfermedad e influye en la severidad de las enfermedades cardiovasculares donde, muchos factores dietéticos y del estilo de vida están implicados en el desarrollo de la hipertensión.

El principal factor ambiental predisponente para el desarrollo de la hipertensión arterial es la alimentación, siendo uno de los factores de mayor relevancia en la etiología de esta enfermedad el consumo excesivo de sodio en la alimentación, ya que por lo general estos pacientes están medicados y no le dan importancia a la cantidad de sodio que consumen en el día.

En nuestro país la dieta habitual contiene un promedio de 6 a 8 gramos de cloruro de sodio, algunos países llegan a consumir hasta 12 gramos como mucho más de lo que realmente necesita el organismo, que es aproximadamente 2,5g/día.

Por tal motivo el interés radica en estudiar los hábitos alimentarios de la población de adultos mayores hipertensos para que en caso de ser necesario se concientice a este grupo etario y tomen así conocimiento sobre hábitos alimentarios adecuados para la HTA, para disminuir o evitar el riesgo cardiometabólico. (Longo, 2007)

Los hábitos alimenticios saludables y la práctica de algún tipo de deportes juegan un papel importante en el tratamiento y control de la hipertensión arterial, tornándose como la cura definitiva para unos y como la terapia de recuperación y control de la enfermedad para otros, mediante la correcta ingesta de los alimentos se controlará los niveles de la presión, pero si demuestra la efectividad de los fármacos cuando se los combina de manera correcta.

DESARROLLO

Examinando los archivos digitales en la Universidad Abierta Interamericana se encontró una tesis con el tema: "Hipertensión Arterial y Hábitos alimentarios en adultos mayores" (Rodriguez, 2013); concluye que es conveniente concientizar a este grupo etario y a sus familiares con la información necesaria acerca de los diferentes alimentos con alto contenido en sodio que les son desconocidos, así como también hacerle saber sobre la dieta DHAS; Alimentos fuentes de calcio, potasio, magnesio (frutas, verduras, cereales, lácteos descremados, ácidos grasos monoinsaturados, pescado, aves, nueces) y pobre en ácidos grasos

saturados (carnes rojas, bebidas azucaradas y dulces), tiene un efecto hipotensor, independientemente de la restricción de sal y del descenso de peso.

Los problemas de hipertensión tienen su principal fuente a la mala alimentación seguida del sedentarismo lo que conlleva que cada vez se presenten más casos de hipertensión dentro de la población ecuatoriana, como se dijo anteriormente la hipertensión es un problema silencioso que denota cuando el organismo no resiste más dicha enfermedad.

La hipertensión Arterial es el factor de riesgo más importante para la enfermedad cardiocerebrovascular, a menudo se asocia con otros factores de riesgo tales como patrones dietéticos, elevación de lípidos sanguíneos, obesidad, tabaquismo, diabetes mellitus, sedentarismo y estrés.

Existe una agregación familiar de la hipertensión tanto en mujeres como en varones, Se estima que el riesgo individual de hipertensión es 2,5 veces mayor si uno de los parientes en primer grado es hipertenso y aumenta hasta casi 4 veces si los dos parientes en primer grado presentan hipertensión. (Palma, 2013)

Según Blanco (2007) la hipertensión puede definirse como la "elevación anormal de la presión sistólica en forma crónica, sostenida y permanente, cuyas consecuencias, inicialmente funcionales, son una mayor prevalencia de morbilidad y mortalidad en la población hipertensa por enfermedades cardiovasculares".(p. 3). La hipertensión es la causa de muerte más común en los países desarrollados, es fácil diagnosticar esta enfermedad pero es mínima la importancia que se le da a la misma, no existe un control adecuado de la misma lo que conlleva a que se deteriore la salud, llamada también el enemigo silencioso porque en muchos casos esta enfermedad asintomática y peligrosa representa el factor de riesgo más importante de derrame cerebral y uno de los tres mayores de enfermedad coronaria.

Uno de los principales problemas que se ha originado como consecuencia de los cambios socioculturales y económicos en la sociedad moderna ha sido el cambio en los estilos de vida del ser humano, en relación a sus patrones de alimentación, trabajo, descanso y la incorporación de elementos perjudiciales para la salud y que son aceptados socialmente tal y como es el caso del alcohol y el cigarrillo, exceso de estrés, el alto consumo de grasas animales y sales, y la adopción de patrones inadecuados de descanso, costumbres sedentarias adoptadas por la mayoría de la población, la falta de ejercicios o la inconstancia en su realización y la ausencia de un control médico adecuado, son factores que en su conjunto incrementan de manera significativa la posibilidad de aparición de la HTA.

La presión arterial es la presión necesaria para hacer circular un suministro de sangre adecuado a través de las arterias a todas las partes del cuerpo, incluyendo los órganos clave. La presión varía según ciertos factores corporales. Después de dormir la presión arterial es más baja; después de esfuerzos físicos y durante los momentos de ansiedad, la presión arterial tiende a ser mayor.

Otro dato importante es que el estrés y el ruido elevan la presión arterial en algunas personas.

El aumento de la presión es uno de los principales condicionantes de la arteriosclerosis, formación de placas duras de material fibroso que ocluyen el interior de los vasos sanguíneos y limitan la elasticidad normal de las arterias, lo que les impide que lleven los nutrientes a los tejidos, particularmente el oxígeno.

Cuando la hipertensión está presente en una persona está tiende a tener el corazón más grande y acelerado de lo normal, lo que origina que el corazón debe funcionar más, para bombear la cantidad requerida de sangre

Un acontecimiento que incidió de forma relevante entre los especialistas del tema fue el famoso experimento de las ratas de Dahl, con el cual pudo demostrar hipertensiones esenciales no sensibles y sensibles a la sal. Algunos autores consideran que los individuos sensibles pueden alcanzar un rango del 10 % de la población hipertensa. Por supuesto, el problema radica en que no tenemos medios fáciles de detección para poder evaluar quién sería sensible a la sal y quién no; es por ello que al médico práctico no le queda otra solución que hacer una indicación de tipo general, lo cual no implica ningún daño para el paciente que no tuviera esa necesidad, a no ser el de incidir sobre un hábito de nuestra civilización, que es el uso de la sal para la cocción de los alimentos.

Sin embargo, hay autores que después de estudiar series de pacientes hipertensos tratados con dietas hiposódicas, no han hallado variaciones en las cifras tensionales.

Una persona hipertensa debe realizar cambios en su dieta, ya que es comprobado que una dieta balanceada ayuda a controlar la hipertensión arterial. Uno de los componentes alimenticios a que le atribuye el incremento de la presión arterial es a la sal, por lo tanto se recomienda tener mucha precaución al momento de ingerir la misma.

Nautera (2016) señala que "la dieta es un factor decisivo en su prevención, así como la realización de ejercicios y eliminación del consumo de bebidas alcohólicas, tabaco, alimentos fritos y exceso de trabajo y preocupaciones".(p. 15), para este autor da a conocer que la hipertensión arterial requiere de cambios radicales en los hábitos de vida de la persona que lo padece, una persona hipertensa debe realizar ejercicios físicos habitualmente así como ingerir alimentos sanos bajos en grasas y sales.

Causa de la Hipertensión

La causa de la hipertensión no siempre puede identificarse. Cuando una causa no puede ser determinada, lo cual sucede en cerca del 90 por ciento de los casos, la enfermedad se llama hipertensión primaria; si se puede determinar la causa es denominada secundaria. Las causas comunes incluyen enfermedad renal, trastornos hormonales, el embarazo y los anticonceptivos orales.

Como en muchas enfermedades, existen poblaciones específicas en las que la hipertensión tiene características especiales. En el caso de la raza negra, encontramos una cantidad de hombres hipertensos dos veces mayor que el número que corresponde a la raza blanca, y cuatro veces más complicaciones relacionadas con la hipertensión que en estos últimos.

Vale manifestar que cualquier persona puede sufrir de hipertensión o presión arterial alta, existen tabú que la presión arterial alta solo la sufren las personas obesas y ansiosas, pero incluso las personas más calmadas y delgadas tienden a sufrir de esta dolencia; esta enfermedad también es hereditaria, pero no en todos los casos esta es la causa.

Los alimentos ya contienen todas las sales necesarias para su salud. Por lo tanto, no es necesario que añada al cocinar o que ponga el salero en la mesa. También hay que evitar las comidas preparadas que tengan mucha sal, como las conservas o los alimentos precocinados. Acostumbrarse es fácil, y las ventajas son muy grandes.

Algunos consejos para reducir la ingesta total de sodio:

Tener el peso justo. A cada edad y altura le corresponde un peso adecuado. Si tiene exceso de peso, haga una dieta de pocas calorías. Adelgace lentamente, huyendo de los "regímenes milagrosos". Se encontrará mejor y su presión también.

Mover el esqueleto. Pasear un rato cada día e, incluso, practicar algún tipo de ejercicio físico adecuado a su edad, le hará estar más ágil y se sentirá mejor. Mejorará en vitalidad y ganará el campeonato de su salud.

Poco alcohol. Un poco de vino o cerveza en las comidas no le perjudicará, pero intente reducir al máximo el consumo de alcohol. A partir de hoy, procure beber bebidas no alcohólicas. Este sí que será un brindis a su salud.

Adiós "pucho". Haga que, a partir de ahora, sus pulmones tengan siempre aire puro. Mucha gente ha conseguido dejar de fumar. Seguro que usted también puede hacerlo. Es cuestión de proponérselo y si lo cree conveniente- de contar con la ayuda de algún programa de deshabituación.

Medicación al pie de la letra

El hecho de que usted se encuentre bien no quiere decir que pueda dejar, reducir o modificar su medicación. Acuérdesse cada día. Tómela exactamente como le ha dicho el médico. Es la mejor manera de tener la presión controlada. Sólo usted puede controlar su presión. Hacerlo es fácil e importante. Como usted ya sabe, la hipertensión (tener la presión alta) es un factor de riesgo para su salud, un factor que no puede eliminarse, pero que se puede controlar.

En general, la hipertensión no da molestias, frecuentemente nos olvidamos de tomar la medicación o seguir los consejos del médico. Tener la presión controlada es fácil, pero sólo usted puede hacerlo. Si hace una vida saludable y toma la medicación, aumentará su bienestar y mejorará su calidad de vida.

La hipertensión arterial es una patología crónica degenerativa presente en 20% de las personas de riesgo importante para las enfermedades cardiovasculares, cerebro vasculares, renales y vasculares periféricas.

El manejo no farmacológico, es decir, la modificación del estilo de vida está indicada como medida inicial, o bien, como suplementaria al manejo con medicamentos para el paciente con hipertensión arterial; incluye la disminución en la ingesta de sodio, alcohol y grasas saturadas, así como el incremento de la actividad física durante el tiempo libre del hipertenso. Este manejo es efectivo para disminuir las cifras de presión arterial de las personas con niveles normales en límites altos y en los pacientes con hipertensión. Al evaluar el impacto de la enfermedad y del tratamiento, es esencial medir y evaluar el grado de alivio de los síntomas, mismos que podrían traducirse en una mejoría de la calidad de vida (CV), considerada esta última como la sensación de bienestar físico y de satisfacción emocional, psíquica y social del individuo. Para evaluar la CV se emplean instrumentos que abarcan diferentes dominios relacionados con los valores subjetivos del paciente, determinados a su vez por los contextos sociales, culturales y económicos, que también se ven afectados por la enfermedad o por el tratamiento mismo. La respuesta al tratamiento, su duración, la severidad de la enfermedad y el estado y la magnitud de los cambios esperados son criterios que influyen en la elección de los componentes de la CV que se van a evaluar. El uso de escalas visuales análogas implica que la intensidad o la frecuencia de un síntoma puede representarse con una escala linear continua, y que el respondiente de la escala también entiende esta representación.

Aunque la hipertensión arterial leve a moderada tiene pocas manifestaciones sintomáticas por sí misma, los efectos secundarios del manejo están asociados con la poca adherencia o el franco abandono del tratamiento medicamentoso. Para algunos pacientes el hecho de ingerir medicamento implica un problema más grande que la enfermedad misma; a pesar de la frecuencia con que se presenta esta situación, pocos estudios clínicos han intentado evaluar los diferentes aspectos de la CV en este tipo de pacientes. Se evaluó el efecto de una intervención educativa sobre la calidad de vida del paciente con hipertensión arterial leve a moderada.

Otros nutrientes

Otros componentes de la dieta que influyen en las cifras de TA son los carbohidratos, la fibra, los ácidos grasos omega 3, la vitamina D, la vitamina C, los flavonoides y la cafeína.

El papel aislado de los hidratos de carbono sobre la TA no se conoce del todo bien. Su efecto se debe sobre todo a su relación con las proteínas. Dietas ricas en proteínas aportan menos cantidad de carbohidratos y viceversa. Este tipo de dietas disminuyen la TA, como se ha señalado anteriormente.

Los alimentos ricos en fibra como los cereales integrales, legumbres, frutas y verduras producen saciedad y reducen la ingesta energética. En 2 metanálisis

se sugiere que la fibra dietética puede reducir la TA en pacientes con HTA, con un efecto menor en individuos normotensos. Se desconoce si este efecto se debe al magnesio y al potasio que contienen los alimentos ricos en fibra.

Por último, la cafeína induce un aumento inmediato de la TA por activación simpática. Este incremento desaparece 4h después de la ingesta de café y es menor en consumidores habituales de este tipo de bebida. Un metanálisis de 11 estudios de intervención observa un aumento de la TA sistólica y diastólica con el consumo de una media de 5 tazas de café/día. En pacientes hipertensos mal controlados se debe aconsejar sustituir el café puro por descafeinado.

La hipertensión arterial (HTA) es la más común de las patologías que afectan la salud de los individuos y las poblaciones en todas partes del mundo, y es una de las enfermedades crónicas que con más frecuencia padece el adulto. Se considera un problema de salud de proporciones epidemiológicas en el siglo XX. Esta es considerada en los países occidentales como un relevante problema de salud pública, tanto por su trascendencia sanitaria, como económica y social. La HTA es un proceso insidioso que puede provocar accidentes cerebro vasculares, cardiopatía isquémica, y cuanto mayor sea la presión sanguínea, mayor será el riesgo de accidentes vasculares, de ataques coronarios, enfermedad arterial periférica e insuficiencia renal.

La adopción de estilos de vida saludables por todos los individuos es imprescindible para prevenir la elevación de la PA y es indispensable como parte del manejo de los sujetos hipertensos. La modificación de los estilos de vida demostró descender la PA, incluyendo reducción de peso en obesos y sobrepeso, lo que a su vez se convierte en un indicador de calidad de vida de estos pacientes.

La mayoría de las personas con presión arterial alta no presentan síntomas. La única manera de saber si su presión arterial es demasiado elevada es que sea medida por un profesional de salud.

Si no sabes cuál es tu presión arterial, es recomendable que te la midas. Las personas con presión arterial alta con frecuencia no se sienten enfermas. De hecho, la presión arterial es a menudo un "asesino silencioso", ya que puede no causar síntomas durante mucho tiempo.

El corazón bombea sangre hacia las arterias con fuerza suficiente para empujar la sangre a los confines de cada órgano desde la parte superior de la cabeza hasta la planta de los pies. La presión sanguínea puede ser definida como la presión que hace la sangre sobre las paredes de las arterias a medida ésta que circula a través del cuerpo. La presión arterial es mayor cuando la sangre sale del corazón por la aorta y va disminuyendo gradualmente a medida que ésta entra en los vasos sanguíneos cada vez más pequeños (arterias, arteriolas y capilares). La sangre es devuelta a las venas para que regrese al corazón con la ayuda de la gravedad y de la contracción muscular.

La hipertensión es el término médico para la presión arterial alta. Se le conoce como el "asesino silencioso", ya que no tiene síntomas iniciales, pero puede conducir a una enfermedad a largo plazo y a complicaciones.

Mucha gente tiene la presión arterial alta sin saberlo

Entre las complicaciones importantes de la presión arterial alta no controlada o mal tratada podemos incluir el infarto de miocardio, la insuficiencia cardíaca congestiva, el accidente cerebrovascular, la insuficiencia renal, la enfermedad arterial periférica y los aneurismas aórticos (debilitamiento de la pared de la aorta, lo que lleva a la ampliación o a la distensión de la aorta).

La conciencia pública frente a estos peligros ha aumentado. La hipertensión se ha convertido en la segunda causa más común de visitas médicas en Estados Unidos.

En este tema, la utilización del concepto calidad de vida permite valorar las condiciones y estilos de vida de las personas y comunidades, para poder estimar el grado de progreso alcanzado y seleccionar las formas de interacción entre los hombres y de estos con el medio ambiente más adecuadas lo que nos permite acercarnos progresivamente a una existencia digna, saludable y con equidad. Este concepto en el marco de la salud y la enfermedad promueve acciones que acercarían cada vez más a estos polos que dividen la vida de las personas en sanas o enfermas.

El concepto calidad de vida que es utilizado en relación con la salud, ha sido estructurado teniendo en cuenta los aportes de varias disciplinas de contenidos muy diferentes. Se define entonces como "La sensación subjetiva de bienestar del individuo" (Chartudeni, 2014). Para mejorar la calidad de la vida no sólo hay que prevenir y tratar la enfermedad, sino además es importante promover el bienestar físico, psíquico y social. Los agentes de atención primaria... pueden desempeñar una importante función a este respecto.

Para Costa (2015) "La educación para la salud, como proceso orientado a la utilización de estrategias efectivas para ayudar a los individuos a adoptar o modificar conductas que mejoren la salud o prevengan problemas de salud", es un asunto reciente y antiguo a la vez en el ejercicio de la práctica de enfermería, ya que esta profesional actúa como maestra al proporcionar mediante los cuidados de atención directa y el establecimiento de la comunicación terapéutica con el enfermo y sus familiares, la información sobre las medidas preventivas, el manejo de secuelas de una patología determinada permitiendo al usuario de los centros de salud mejorar su calidad de vida mediante la satisfacción de necesidades básicas.

La salud bajo la concepción del bienestar integral del hombre implica necesariamente el equilibrio de éste con su medio ambiente. En este sentido Lancaster (1983), al referirse al enfoque ecológico relacionado con la salud comunitaria expresa que:

Su valor reside en la manera de concebir el sistema hombre-ambiente. La Ecología obliga a los profesionales de salud a estudiar el organismo en su totalidad, no sólo sus órganos o aparatos. Describe sistemas y comunidades humanas que necesariamente comprenden a individuo. Un punto de vista lo concibe como un grupo de órganos, ideas y sentimiento encerrados por un límite: el cuerpo. Otro punto de vista afirma que el individuo no es más que un aspecto del sistema mayor: la sociedad.

De acuerdo a la cita referenciada se deduce la importancia que juega la interacción entre el hombre y su medio. Es por ello, que los orígenes de la enfermedad no sólo se hayan en las perturbaciones de los individuos, sino en un sistema mayor como puede ser el ambiente.

En este sentido la promoción de hábitos de salud ayudaría al individuo a establecer relaciones armónicas con su ambiente y a evitar enfermedades tales como la hipertensión arterial, así como las consecuencias derivadas de un mal manejo de esta enfermedad al observar una conducta adecuada que le permitan al hombre adaptarse al medio ambiente; y así, minimizar las posibles alteraciones que puedan afectar su equilibrio.

Según la Organización Mundial de la Salud (1990):

Para mejorar la calidad de la vida no sólo hay que prevenir y tratar la enfermedad, sino además es importante promover el bienestar físico, psíquico y social. Los agentes de atención primaria... pueden desempeñar una importante función a este respecto.

Al analizar la cita anterior, puede evidenciarse una vez más la necesidad de promoción de hábitos de salud por parte de la enfermera, que permitan al paciente mejorar su calidad de vida, gracias a la información proporcionada al paciente sobre los hábitos que favorecen la prevención y control de la hipertensión.

Esta promoción de los hábitos de salud por parte de la enfermera juega un papel determinante en el desarrollo de los programas sustentados en la educación para la salud. Según Costa, Benito, González y López (1998), "La educación para la salud, como proceso orientado a la utilización de estrategias efectivas para ayudar a los individuos a adoptar o modificar conductas que mejoren la salud o prevengan problemas de salud", es un asunto reciente y antiguo a la vez en el ejercicio de la práctica de enfermería, ya que esta profesional actúa como maestra al proporcionar mediante los cuidados de atención directa y el establecimiento de la comunicación terapéutica con el enfermo y sus familiares, la información sobre las medidas preventivas, el manejo de secuelas de una patología determinada permitiendo al usuario de los centros de salud mejorar su calidad de vida mediante la satisfacción de necesidades básicas.

La hipertensión arterial puede ser favorecida por factores de diversas índoles, sin embargo, a pesar de que existen elementos de tipo hereditario que

contribuyen a la aparición de la HTA, la mayoría de sus causas se encuentran relacionados de manera directa con los hábitos de vida observados por las personas.

Prevención de las Complicaciones de la Hipertensión Arterial.

Como ya se ha mencionado la prevención de las complicaciones de la HTA, puede lograrse mediante la modificación de los hábitos de salud y los autocuidados.

En este sentido Escobar, Aular y Mejías (2009), señalan que para reducir las complicaciones asociadas a la HTA deben:

1. Reducirse el consumo de grasas saturadas de origen animal (huevo, manteca, mantequilla, mayonesa, leche queso y piel de pollo)
2. Incluir en la dieta alimentos tales como hortalizas, frutas, granos y cereales, ya que ayudan a disminuir el nivel de colesterol y triglicéridos en la sangre.
3. Disminuir el consumo de carnes rojas e incluir lácteos descremados, pescado, aceite de maíz, ajonjolí, maní, oliva y girasol.
4. Evitar frituras y reducir el consumo de sal.
5. Eliminar alimentos ahumados, embutidos y enlatados, y no abusar del té y del café.
6. La mujer menopáusica debe controlar sus niveles hormonales.
7. Practicar ejercicios regularmente, dormir como mínimo ocho horas, manejar el estrés de manera adecuada, no enojándose, ni preocupándose por pequeñeces.

Un aspecto fundamental para evitar las complicaciones que pueden derivarse de la HTA, está referido a la terapia medicamentosa, la cual se relaciona con la ingestión en las cantidades y horas reglamentarias de las medicinas recetadas por el doctor, para mantener la tensión arterial dentro de niveles aceptables. Bajo ninguna circunstancia deben obviarse las medicinas destinadas al control de la tensión pues podría sobrevenir accidentes cerebro y cardiovasculares y otras complicaciones serias que podrían ocasionar inclusive hasta la muerte o dejar secuelas de por vida.

Montoya (2008) manifiesta, las enfermedades cardiovasculares, y en especial la hipertensión arterial es el resultado de la confluencia de diversos factores, "razón por la cual la enfermera debe participar de manera activa en la educación del paciente para la prevención de la misma".

Las causas posibles de hipertensión influyen en la hiperactividad del sistema nervioso simpático, estimulación excesiva del sistema renina-angiotensina y dieta baja en potasio. La inflamación crónica puede participar también en el desarrollo de la hipertensión.

Dieta adecuada para la prevención

Se recomienda no consumir alimentos ricos en sal y reducir la ingestión de ésta. Si la sangre contiene exceso de sal, el riñón retendrá más y eliminará menos agua. El aumento del volumen de sangre resultante hace aumentar la presión arterial.

La dieta en la prevención de la hipertensión se basa en una alimentación rica en: frutas y verduras, cereales integrales, legumbres, pescado blanco y azul, carne magra o menos grasa y aceite de oliva. Se recomienda reducir los productos en conserva o precocinados (ricos en sal), los salazones, los curtidos y los alimentos ricos en grasas saturadas (lácteos enteros, embutidos, productos cárnicos grasos (hamburguesas, salchichas), bollería, pastelería, etc. por ser perjudiciales para el corazón y, por consiguiente alterar la presión arterial.

Prescinda de la sal de mesa (normal, marina, yodada) y de cocinar los alimentos con sal. Se debe evitar el hábito de llevar el salero a la mesa.

Para ensalzar el sabor del plato utilice hierbas aromáticas y condimentos: albahaca, hinojo, comino, estragón, laurel, tomillo, perejil, pimienta,...

Evite los productos precocinados por su alto porcentaje en sales. Una alternativa muy saludable es congelar los alimentos después de su cocinado.

Reduzca el consumo de alimentos que utilizan gran cantidad de sodio como conservante y en su procesado (conservas, encurtidos, carnes saladas o ahumadas, embutidos, panceta, patatas fritas, frutos secos, pepinillos)

Existen alimentos en el mercado que incluyen el sodio (Na) como aditivo:

Sal o cloruro sódico (ClNa)

Bicarbonato sódico o soda (agua con gas, refrescos con gas, helados, pasteles, productos horneados)

Carbonato sódico (mantequilla, cremas, helado de crema, encurtidos)

Glutamato monosódico (carnes, condimentos, encurtidos y sopas)

Para reducir el sodio de los alimentos se puede utilizar el remojo prolongado (más de 10 horas) doble cocción (cambiar el agua a mitad de la cocción). Estas técnicas se pueden utilizar en las verduras envasadas, legumbres envasadas, pescados congelados y conservas.

Evite técnicas de cocción con exceso de grasas como guiso, rebozado y frito. Elija cocciones más saludables como plancha, parrilla, hervido, cocido, vapor u horno.

La cocción al vapor mantiene mejor las propiedades del alimento que el hervido, y evita sazonar con sal porque conserva el sabor.

Se debe moderar el consumo de alcohol. Abusar de él dispara las cifras de tensión arterial.

Elija agua natural o agua mineral de baja mineralización y evite el agua con gas y las bebidas carbonatadas ya que contienen sodio.

El ejercicio físico practicado de forma regular y con una intensidad moderada ayuda a mejorar la tensión arterial.

El estrés mantenido produce elevaciones de la tensión arterial, por tanto es necesario aprender a relajarse.

CONCLUSIONES

Los resultados de los estudios observacionales y de intervención demuestran que la dieta ejerce un papel importante sobre la TA. Con la ayuda de los familiares se lleva a cabo una buena orientación sobre el adecuado régimen alimenticio

La realización de un programa de nutrición adecuado y balanceado va ayudar a familia que tengan familiares que padezcan este tipo de trastorno hipertensivo.

El efecto o el impacto que tiene una adecuada alimentación está basado en un único nutriente que es disminuir la tensión arterial Por lo que se debe consumir fruta, verdura, lácteos desnatados y poca sal de forma habitual. Este tipo de dietas pueden prevenir el inicio de la HTA, mejorar las cifras de TA en pacientes hipertensos y potenciar el efecto de los fármacos hipotensores.

A través de los resultados obtenidos en el presente trabajo, se puede concluir que los pacientes con hipertensión arterial, en su mayoría manifiestan hábitos alimentarios inadecuados para su patología debido a su alta ingesta de sodio, ya sea por consumir sal propiamente dicha o alimentos que contienen aditivos alimentarios utilizados como conservantes, desconociendo las consecuencias que traen.

Muchos de los familiares de pacientes hipertensos no consideran a la hipertensión como una enfermedad y a la vez como un factor de riesgo cardiovascular que predispone de forma directa a una cardiopatía, accidente cerebro vascular, insuficiencia cardíaca, enfermedad arterial periférica y renal. A su vez afecta al núcleo familiar porque se debe cambiar todo el régimen alimenticio

Es por ello que es de suma importancia llevar una correcta alimentación o nutrición adecuada durante toda la vida, dentro de una constituida con el fin de prevenir las complicaciones que puede acarrear la hipertensión arterial si no es bien tratada.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Blanco, H. (2007). *La Hipertensión Arterial: Causas y Consecuencias*. Colombia: Ediciones Interamericanas.

Chartudeni, M. (2014). *La Hipertensión Arterial como Problema de Salud Comunitaria*. Barcelona: Ediciones Científicas y Técnicas.

Costa, M. (2015). *Educación Sanitaria de Pacientes: El Autocuidado*. Madrid: Sevillana.

Longo, E. (2007). *El plan de alimentacion en las enfermedades cardiovasculares*. Barcelona: El Ateneo.

Montoya, R. (2008). *Evaluación y Garantía de la Calidad en la Atención Primaria de Salud*. Publicación de la Organización Mundial de la Salud.: Ginebra.

Nautera, B. (07 de Septiembre de 2016). La Hipertensión Arterial: un Enemigo Silencioso. *Diario de Caracas*, pág. 4.

Palma, J. R.-J. (2013). *Hipertensión Arterial*. Barcelona: Masson.

Rodríguez, V. (2013). *Hipertensión Arterial y Habitos Alimentarios en adultos mayores*. España: UNiversidad Abierta Internacional.