



**UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ**

**FACULTAD DE ESPECIALIDADES TECNOLÓGICAS EN LAS ÁREAS DE  
LA SALUD**

**CARRERA: NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

**TESIS PREVIO A LA OBTENCION DEL TÍTULO DE LICENCIADAS EN  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

**TEMA**

“INFLUENCIA DEL ESTRÉS EN LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL EN  
PACIENTES QUE ASISTEN A LA CONSULTA EXTERNA EN EL HOSPITAL  
MIGUEL H. ALCÍVAR DE LA CIUDAD DE BAHIA DE CARAQUEZ DEL  
CANTÓN SUCRE. DURANTE EL PERÍODO DE MAYO A OCTUBRE DEL  
AÑO 2011”

**AUTORAS:**

CEDEÑO ZAMBRANO MARIA AUXILIADORA  
NAVARRO PIZARRO SUSANA PILAR

**DIRECTORA DE TESIS**

LCDA. ESTHER NARANJO A. M.g. G.s.

2011 – 2012

MANTA-MANABÍ-ECUADOR

## TEMA

“INFLUENCIA DEL ESTRÉS EN LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL EN PACIENTES QUE ASISTEN A LA CONSULTA EXTERNA EN EL HOSPITAL MIGUEL H. ALCÍVAR DE LA CIUDAD DE BAHIA DE CARAQUEZ DEL CANTÓN SUCRE. DURANTE EL PERÍODO DE MAYO A OCTUBRE DEL AÑO 2011”

## CERTIFICACIÓN

En mi calidad como directora de tesis de las alumnas de la carrera de nutrición y dietética certifico:

Que el presente proyecto de tesis ha sido elaborado por las estudiantes Cedeño Zambrano María Auxiliadora y Navarro Pizarro Susana Pilar, dirigida y aprobada así como autorizada su impresión previo a la obtención del Título de **LICENCIADAS EN NUTRICION Y DIETETICA.**

Siendo el respectivo tema del proyecto de tesis:

“Influencia del estrés en la hipertensión arterial en pacientes que asisten a la consulta externa en el Hospital Miguel H. Alcívar de la ciudad de Bahía de Caráquez del Cantón Sucre. Durante el período de mayo a octubre del año 2011”

Por ser un trabajo de investigación, acción y desarrollo original de sus autoras y habiendo cumplido la reglamentación, considero oportuna su presentación con la finalidad de que las autoridades de la Facultad determinen lo pertinente para la sustentación pública correspondiente.

Bahía de Caráquez, 02 de Mayo del 2011

---

Lcda. Esther Naranjo A. M.G. G.S.

DIRECTOR DE TESIS

## DECLARATORIA

Nosotras: Cedeño Zambrano María Auxiliadora con C.I 131187772-2 y Navarro Pizarro Susana Pilar con C.I 091488389-7, presentamos a continuación nuestro trabajo de Investigación “Influencia del estrés en la hipertensión arterial en pacientes que asisten a la consulta externa en el Hospital Miguel H. Alcívar de la ciudad de Bahía de Caráquez del Cantón Sucre. Durante el período de mayo a octubre del año 2011”. Previo a la obtención del Título de Licenciadas en Nutrición y Dietética, el cual fue realizado con amor, sacrificio y esfuerzo por parte de sus autoras.

### AUTORAS:

Cedeño Zambrano María Auxiliadora

Navarro Pizarro Susana Pilar





**UNIVERSIDAD LAICA” ELOY ALFARO” DE MANABÍ**  
**FACULTAD DE ESPECIALIDADES EN ÁREAS DE LA SALUD**



**TEMA**

*“INFLUENCIA DEL ESTRÉS EN LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL EN PACIENTES QUE ASISTEN A LA CONSULTA EXTERNA EN EL HOSPITAL MIGUEL H. ALCÍVAR DE LA CIUDAD DE BAHIA DE CARAQUEZ DEL CANTÓN SUCRE. DURANTE EL PERÍODO DE MAYO A OCTUBRE DEL AÑO 2011”*

**CALIFICACIÓN**

\_\_\_\_\_  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

\_\_\_\_\_  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

**AGRADECIMIENTO**

Nuestro agradecimiento a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí por habernos abierto las puertas a la enseñanza y aprendizaje, al Dr. Hernán Rodríguez, Decano de la Facultad de Especialidades en Áreas de la Salud, por permitirnos adquirir conocimientos a nivel intra aula en esta nuestra querida Facultad, a la Lcda. Ester Naranjo Mg. Gs., Directora de tesis, quien fue nuestra guía, amiga, nuestro apoyo durante todo el proceso universitario, a la Dra. Virginia Moreno por haber compartido con nosotras sus conocimientos y ser uno de nuestros miembros del tribunal, al Dr. Fernando Barreiro Director del Hospital Miguel H. Alcivar de la ciudad de Bahía de Caráquez, a la Dra. María del Carmen Zambrano Nutricionista del Hospital, muchas gracias por su ayuda y sus conocimientos y demás personas que hicieron posible que se ejecute nuestro proyecto de tesis en esta unidad de salud.

No podíamos también dejar de lado a nuestros demás docentes, que contribuyeron día a día en nuestra preparación profesional.

Agradecemos y felicitamos por la importante labor y trabajo ya que como internas de la carrera de nutrición y dietética nos permite aprender muchas cosas que posteriormente nos servirán en nuestra carrera profesional en el área de la salud. Esperando que no se desmaye ese espíritu y esas ganas de seguir trabajando y colaborando con los estudiantes de las distintas carreras en el área de la salud.

**AUTORAS:**

Cedeño Zambrano María Auxiliadora

Navarro Pizarro Susana Pilar

**DEDICATORIA**

Dedicamos éste trabajo de investigación, a nuestros padres, hermanos, profesores y quienes colaboraron para la ejecución de ésta tesis.

Como premio al esfuerzo y sacrificio que vosotros habéis realizado para guiarnos por los senderos de la vida hasta llegar a la meta deseada, cual es culminar nuestros estudios superiores.

Al Hospital Miguel H. Alcívar de la Ciudad de Bahía de Caráquez que sin su ayuda y colaboración, nuestro proyecto no hubiera tenido el resultado deseado, siendo este el símbolo de nuestro esfuerzo y dedicación.

Y no podía faltar nuestra Directora de Tesis y amiga la Licenciada Esther Naranjo, que sin su apoyo, dedicación y colaboración, no hubiéramos podido dar buenos resultados en nuestras actividades diarias. Sin dejar de lado a la Dra. Virginia Moreno que nos ayudó a encaminar nuestra investigación.

Y para culminar a nuestros compañeros (as) y amigos (as), a aquellos que concediéndonos tiempo y paciencia para escucharnos fueron lumbre de profundidad en nuestro diario vivir.

**AUTORAS:**

Cedeño Zambrano María Auxiliadora

Navarro Pizarro Susana Pilar

## I INTRODUCCIÓN

La hipertensión arterial (HTA) es un trastorno de carácter multicausal, lo cual determina la existencia de diferentes vías etiológicas y obliga a la evaluación de efectos interactivos de distintas variables sobre la presión arterial. La identificación de los factores de riesgo constituye una tarea importante para su prevención, tratamiento y control. Dentro de los factores que han sido investigados en relación con los trastornos hipertensivos se destaca el estrés.

En el presente trabajo nos proponemos poner de manifiesto la influencia del estrés sobre la hipertensión arterial.

Con cierta frecuencia encontramos en nuestras consultas a pacientes hipertensos que señalan que su hipertensión es emotiva, pues reconocen que generalmente los incrementos en su presión arterial se asocian a situaciones estresantes aun cuando se encuentran bajo tratamiento con fármacos hipotensores.

El estrés como fenómeno multifactorial constituye una respuesta de adaptación del organismo para hacer frente a demandas del medio para las cuales la persona tiene o cree tener limitados recursos. Sin embargo, cuando estas repuestas ante las situaciones estresantes son muy intensas, frecuentes o duraderas, el estrés puede traer complicaciones en la salud, ya sea desencadenando la aparición de un trastorno, complejizando su cuadro clínico o perpetuando su sintomatología.

De ahí que en el presente trabajo nos hemos propuesto ofrecer una panorámica del estado actual sobre el papel del estrés como factor de riesgo en la hipertensión arterial esencial.

## II PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La hipertensión arterial es el aumento de la presión arterial de forma crónica. Es una enfermedad que no da síntomas durante mucho tiempo y, si no se trata, puede desencadenar complicaciones severas como un infarto de miocardio, una hemorragia o trombosis cerebral, Es una de las enfermedades más estudiadas en el mundo, no en vano ha sido denominada **asesina silenciosa**, ya que a veces nos percatamos de su existencia cuando es demasiado tarde. Actualmente las cifras de personas afectadas por la hipertensión arterial en el Ecuador son muy altas.

Esta enfermedad se relaciona con múltiples factores de índole económica, social, cultural, ambiental y étnica; la prevalencia se ha mantenido en aumento asociada a patrones dietéticos, disminución de la actividad física y otros aspectos conductuales en su relación con los hábitos tóxicos

Describieron que aquellos sujetos que vivían en áreas urbanas muy estresantes, definidas por su alta densidad de población, estado socioeconómico bajo, alta morbilidad y altas tasas de separación matrimonial, mostraban una presión arterial más elevada que aquellos que habitaban en zonas de bajo estrés.

### III JUSTIFICACIÓN

Como estudiantes del último semestre de estudio de Licenciatura en la facultad de Áreas de la Salud en la especialidad de Nutrición y Dietética, nace nuestro interés por realizar este trabajo de investigación que va a permitir determinar en que influye el estrés en la hipertensión arterial, así como también para dar a conocer terapias de ejercicios y relajación que nos ayuden para el tratamiento de la enfermedad.

Existe también un gran interés de nuestra parte para hacer conocer la influencia que tiene el estrés sobre la hipertensión, y como este puede afectar en la vida cotidiana de los pacientes que asisten diariamente al área de consulta externa del Hospital Miguel H. Alcívar de la Ciudad de Bahía de Caráquez.

La Hipertensión arterial puede considerarse cosmopolita, se encuentra distribuida en todas las regiones del país atendiendo a múltiples factores de índole económicos, sociales ambientales y étnicos, en todo el Ecuador se ha producido un aumento de la prevalencia evidentemente relacionado con patrones diversos que van desde la alimentación inadecuada hasta los hábitos tóxicos y el sedentarismo.

La investigación de la hipertensión arterial relacionada con la influencia de la sociedad resulta un tema al que debe concedérsele particular importancia. El aspecto socio psicológico sin duda debe ser analizado.

Fueron nuestros objetivos, revisar el tema de la hipertensión en el contexto de su relación con las influencias socio psicológico y los factores que pueden y de hecho son causas para el surgimiento de estrés e inseguridad, el cual representa una condición importante en la aparición de esta enfermedad.



## IV OBJETIVO GENERAL

- ❖ Detectar si el estrés influye en la hipertensión arterial en los pacientes que asisten a la consulta externa en el Hospital Miguel H. Alcívar de la ciudad de Bahía de Caráquez del Cantón Sucre. Durante Mayo a Octubre del año 2011.

## V OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ❖ Identificar al grupo de pacientes hipertensos que asisten a la Consulta Externa en el Hospital Miguel H. Alcívar de la ciudad de Bahía de Caráquez del Cantón Sucre.
- ❖ Valorar el estado nutricional al grupo de pacientes hipertensos escogido para la investigación.
- ❖ Valorar el nivel de estrés al grupo de pacientes hipertensos escogido para la investigación.
- ❖ Desarrollar terapias.(ejercicios físicos moderados, bailoterapia) para mejorar la hipertensión arterial y los niveles de estrés en los pacientes escogidos para la investigación.
- ❖ Elaborar una guía nutricional alimentaria que mejore el estado nutricional del paciente con hipertensión.

VI ESQUEMA DEL CONTENIDO DEL MARCO  
TEÓRICO

CAPÍTULO 1

1. HIPERTENSION

1.1. CAUSAS

1.2. SINTOMAS

1.3. FACTORES DE RIESGO IMPLICADOS EN EL DESARROLLO DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

1.4. CLASIFICACIÓN DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

1.5. MEDIDAS GENERALES EMPLEADAS EN EL TRATAMIENTO Y LA PREVENCIÓN DE LA HIPERTENSION ARTERIAL

1.6. RELACION DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL CON EL ESTRÉS

CAPÍTULO 2

2. EL ESTRÉS

2.1. CAUSAS

2.2. SIGNOS PROVOCADOS POR EL ESTRÉS

2.2.1. SIGNOS EMOCIONALES

2.2.2. SIGNOS DE COMPORTAMIENTO

2.2.3. SIGNOS FÍSICOS

2.3. TIPOS DE ESTRÉS

2.4. GRADOS DE ESTRÉS

2.5. SIGNOS DEL ESTRÉS

2.6. SÍNTOMAS DEL ESTRÉS

2.7. TERAPIAS ANTI - ESTRÉS



### CAPÍTULO 3

#### 3. RELACION DEL ESTRÉS Y SU INFLUENCIA EN LA HIPERTENSION ARTERIAL

### CAPÍTULO 4

#### 4. TERAPIAS PARA DISMINUIR LOS VALORES DE HIPERTENSION Y NIVELES DE ESTRÉS DE LOS PACIENTES HIPERTENSOS

4.1. BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA

4.2. PARA OBTENER MEJORES RESULTADOS

4.3. PRECAUCIONES ANTES DE INICIAR UN EJERCICIO

4.4. MAYOR EFECTO

4.5. EL EJERCICIO IDEAL

4.5.1. CAMINAR O CORRER

4.5.2. BAILOTERAPIA

4.5.3. NATACION

4.6. EXCUSAS MÁS UTILIZADAS POR LOS PACIENTES PARA NO REALIZAR EJERCICIOS

# MARCO TEÓRICO



## **HIPERTENSIÓN ARTERIAL**

La hipertensión arterial (HTA) es un síndrome caracterizado por elevación de la presión arterial (PA) y sus consecuencias.

Cuando se mide esta presión arterial, se suele registrar la presión máxima y la mínima. La más alta corresponde a lo que los médicos llaman presión sistólica, y es la presión que hay en el sistema arterial cuando el corazón se contrae para expulsar la sangre para que vaya a los tejidos llevando oxígeno.

La más baja corresponde a lo que los médicos llaman presión diastólica y es la presión que hay cuando el corazón está relajado y se está llenando de sangre. Se mide en milímetros de mercurio (mmHg).

Se considera que una persona sufre una hipertensión arterial cuando en varias tomas, en diferentes días, las cifras son superiores a 140/90 mmHg.

### **1.1 CAUSAS**

En un 90% de los casos no conocemos las causas, a ello lo llamamos Hipertensión Primaria o Esencial.

En un 10% podemos encontrar las causas, a ello denominamos: Hipertensión Secundaria.

Las siguientes son causas identificables de HTA secundaria:

- Apnea del sueño.
- **Medicamentos: corticoesteroides,** antiinflamatorios no esteroideos, algunos anticonceptivos orales, ciclosporina, tacrolimus, algunos antidepresivos
- **Enfermedades renales:** glomerulonefritis, tumores renales, poliquistosis, estenosis vascular renal.

- **Transtornos hormonales:** feocromocitoma, síndrome de Cushing, hiperaldosterenismo primario, enfermedades de la tiroides, enfermedades de la paratiroides.
- **Consumo de Substancias psicoactivas:** cocaína, abuso del alcohol, anfetaminas; etc.
- **Coartación de aorta.**

### **1.2 SINTOMAS**

- Puede ser Asintomática
- Ansiedad
- Mareos
- Fatiga
- Dolor de cabeza
- Confusión
- Distorsión de la visión
- Náuseas y Vómitos
- Dolor de pecho
- Respiración entrecortada
- Zumbidos de Oídos
- Hemorragia nasal

### **1.3 FACTORES DE RIESGO IMPLICADOS EN EL DESARROLLO DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL**

- Edad y Sexo
- Herencia y factores genéticos
- Factores gestacionales y natales
- Sobrepeso y obesidad
- Factores nutricionales (exceso de sal y calorías)

- Hiperlipidemia
- Alcoholismo
- Tabaquismo
- Sedentarismo
- Factores psicosociales
- Baja actividad física

#### **1.4 CLASIFICACIÓN DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL**

	TA SISTÓLICA (MM HG)	TA DIASTÓLICA (MM HG)
<b>GRADO 1</b>	<b>140-159</b>	<b>90-99</b>
<b>GRADO 2</b>	<b>160-179</b>	<b>100-109</b>
<b>GRADO 3</b>	<b>≥ 180</b>	<b>≥ 110</b>
<b>HIPERTENSIÓN SISTÓLICA AISLADA</b>	<b>≥ 140</b>	<b>&lt; 90</b>

La hipertensión presenta numerosas sub-clases, que incluyen: hipertensión Grado I, hipertensión Grado II, hipertensión Grado III, e hipertensión sistólica aislada. La hipertensión sistólica aislada se refiere a la presencia de una presión sistólica elevada conjuntamente con una presión diastólica normal, una situación frecuente en las personas de edad avanzada.

Para el trabajo investigativo elegimos a los pacientes que se encuentran desde el grado I hasta el grado III de la tabla de clasificación de la hipertensión arterial.

### **1.5 MEDIDAS GENERALES EMPLEADAS EN EL TRATAMIENTO Y LA PREVENCIÓN DE LA HIPERTENSION ARTERIAL**

Lo más importante es practicar un estilo de vida saludable, y esto consiste en lo siguiente:

- **Disminuir el peso:** Si el paciente está con sobrepeso u obesidad, está demostrado que al reducir 10 kilogramos, la presión arterial va a disminuir entre 5 a 20 mmHg. Esto se logra con una dieta adecuada, actividad física, y si corresponde el uso de fármacos.
- **Dejar de Fumar:** El tabaco es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular, además hay datos existentes de que interfiere en los efectos beneficiosos de algunos fármacos antihipertensivos (betabloqueantes).
- **Moderar el consumo del alcohol:** El alcohol eleva la presión arterial y también atenúa los efectos de algunos fármacos antihipertensivos. Su disminución implica reducir la presión entre 2 a 4 mmHg.
- **Disminuir el sodio (sal) de la dieta:** Evitar los alimentos salados, y productos embazados que utilizan al sodio como perseverante.
- **Hacer actividad física:** Caminar, correr o nadar 30 a 45 minutos, entre 3 a 4 veces por semana. Es necesario para esto consultar con el médico si es factible hacerlo. La actividad física también se ha demostrado que baja la presión arterial.

### **1.6 RELACION DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL CON EL ESTRÉS**

Hay una estrecha relación entre la hipertensión y el estrés ya que este último es el responsable de que nuestro cuerpo tenga una serie de descompensaciones como es la hipertensión arterial.

Cuando nuestro cuerpo está en constante ansiedad y no podemos remedio a la larga se convierte en estrés aumentando los latidos cardíacos y por ello la presión sanguínea también aumenta su ritmo. Si tratamos el estrés también tratamos la hipertensión arterial.

Además de los mecanismos psicofisiológicos que evidencian una relación directa del estrés con la HTA, hay otra razón por la cual se relaciona indirectamente con la hipertensión arterial: el efecto interactivo del estrés con hábitos y conductas de riesgo, como son el consumo de cafeína, tabaco y alcohol, la obesidad, el sedentarismo y otros.

Por otro lado, a pesar de que se han difundido los beneficios potenciales del ejercicio físico, el estilo de vida actual restringe su práctica y, además, las personas que se encuentran estresadas suelen sentirse cansadas y/o resistentes para iniciar o mantener su práctica. Todo lo anterior incrementa el riesgo de la obesidad, que se reconoce como uno de los principales factores de riesgo asociados a la hipertensión.





## EL ESTRÉS

Es una exigencia que el medio ambiente impone a un organismo. El individuo se encuentra frente a una situación amenazante y agresiva ante la cual ha de utilizar sus recursos adaptativos con el fin de evitar un deterioro de su salud física y/o mental.

Una misma situación puede ser valorada como amenazante o no por diferentes individuos, por lo que su capacidad estresante resulta diferente para cada uno de ellos.

La reacción al estrés es muy compleja y la constituyen una sucesión de acontecimientos de tipo neuronal, muscular, cardiovascular, inmunológico y hormonal. Los experimentos de laboratorio muestran que el sistema cardiovascular es muy sensible a los estímulos externos amenazantes.

El estrés es un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles. La persona se siente ansiosa y tensa y se percibe mayor rapidez en los latidos del corazón.

### **2.1 CAUSAS**

Las situaciones vitales y el estrés pueden desempeñar un papel importante en el desarrollo y mantenimiento de la hipertensión arterial. Estos factores psicológicos se sumarían a otros factores como el tabaquismo o a los derivados de la dieta como la obesidad o la ingesta de sal en exceso.

Entre las causas más notorias que conocemos están:

- ✓ **Fisiológicas:** Estas causas están relacionadas con las enfermedades y lesiones del cuerpo que aumentan la tensión interior de la persona produciendo un nivel de estrés que se vuelve contraproducente hacia uno mismo.
- ✓ **Psicológicas:** Se relaciona con la vulnerabilidad emocional y cognitiva.
  - **Crisis vitales por determinados cambios:** infancia, adolescencia, madurez, vejez.
  - **Relaciones interpersonales conflictivas o insuficientes.**

- ✓ **Sociales:** Cambios sociales en los que cada época trae nuevos retos a afrontar. Cambios tecnológicos acelerados que la persona no puede integrar, etc.
- ✓ **Ambientales:** Lugares de trabajo con poca seguridad o con carga electrostática, microorganismos patógenos, catástrofes, entre otras.

## **2.2 SIGNOS PROVOCADOS POR EL ESTRÉS**

### **2.2.1 Signos emocionales**

- ✓ Apatía e indiferencia, ansiedad, miedo, sensación de inutilidad.
- ✓ Depresión, irritabilidad y estado defensivo.
- ✓ **Fatiga mental:** problemas de concentración, pensamiento poco fluido, esfuerzo continuo, dificultad para emprender nuevas acciones.
- ✓ **Negación:** Ignorar síntomas, negar problemas, continuar trabajando a pesar de estar demasiado cansado para continuar.
- ✓ **Arrebatos de emoción:** sentimientos que afloran y desaparecen súbitamente en lugar de perdurar como un estado de ánimo predominante.
- ✓ **Preocupaciones y pensamientos obsesivos:** una conciencia continua del evento estresante que irrumpe de manera recurrente, más allá de los límites del pensamiento necesario para resolver un problema.
- ✓ **Ideas intrusivas:** sorpresivas y súbitas, pensamientos que no tienen nada que ver con la tarea mental en curso.
- ✓ Pensamientos, sensaciones y emociones persistentes o ideas que la persona es incapaz de detener.
- ✓ **Hipervigilancia:** un estado de alerta, indagación y búsqueda desproporcionada, que se caracteriza por una tensa expectativa.
- ✓ **Insomnio:** imágenes e ideas persistentes que dificultan la conciliación del sueño.
- ✓ **Malos sueños:** pesadillas y despertares angustiosos

### **2.2.2 Signos de comportamiento**

- ✓ **Evasión:** del trabajo, de las amistades, de la responsabilidad.
- ✓ **Drogadicción:** Alcoholismo, drogas, juego, derroche.
- ✓ **Abandono:** Atraso del trabajo, desaseo, vestir descuidado.

- ✓ **Problemas legales:** Deudas, infracciones, accidentes, robos, violencia.

### **2.2.3 Signos físicos**

- ✓ Enfermedades frecuentes de todo tipo, contracturas musculares y dolores de columna vertebral como lumbalgia, ciática o dolor cervical.
- ✓ Dolencias menores: Náuseas, insomnio, dolor de cabeza, problemas digestivos, cambios de peso, cambios de apetito, problemas sexuales.
- ✓ Agotamiento físico: Fatiga continua, cansancio sin causa.

## **2.3 TIPOS DE ESTRÉS**

**2.3.1 ESTRES FISICO:** es aquel que no permite que la persona se desempeñe correctamente por cambios en el ambiente o en la rutina diaria

**2.3.2 ESTRES PSIQUICO:** es aquel causado por las exigencias que se hace la persona a cumplir en un lapso de tiempo determinado. El cumplimiento de horarios, tareas y oficios donde lo que se exija es mayor a las capacidades de la persona, provoca la aparición del estrés que, lejos de mejorar el rendimiento de la persona, lo empeora y elimina todo sentido de la auto-superación.

## **2.4 GRADOS DE ESTRÉS**

- **Hipoestres:** poco estrés.
- **Hiperestres:** mucho estrés.
- **Estres agudo:** se trata de un estrés de poca duración o pasajero, pero muy fuerte, como una especie de shock emocional.
- **Estres cronico:** se trata de un estrés fuerte o débil que se prolonga demasiado o que nunca se deja de tener.

### **2.5 SIGNOS DEL ESTRÉS**

El estrés afecta órganos y funciones de todo el organismo. Los síntomas más comunes son

- ✓ Dolores de cabeza
- ✓ Dolor en la espalda
- ✓ Insomnio
- ✓ Sarpullidos
- ✓ Disfunción sexual
- ✓ Nerviosismo
- ✓ Presión arterial alta
- ✓ Sube o baja de peso
- ✓ Tensión en el cuello
- ✓ Palpitaciones rápidas
- ✓ Calambres
- ✓ Irritabilidad

### **2.6 SÍNTOMAS DEL ESTRÉS**

- ✓ Ansiedad
- ✓ Estreñimiento o diarrea
- ✓ Depresión
- ✓ Fatiga
- ✓ Insomnio
- ✓ Falta de respiración
- ✓ Malestar estomacal

- ✓ Indigestión
- ✓ Falta de concentración

## **2.7 TERAPIAS ANTI - ESTRÉS**

- ✓ **Ejercicio físico.** El uso de la actividad física para mantenerse en forma, liberar tensión y mejorar el estado de ánimo.
- ✓ **Tratamiento nutricional (dietética).** Se centra en mejorar el estado de ánimo a través de unos buenos hábitos dietéticos y una suplementación específica de determinados nutrientes (vitaminas, minerales, sustancias naturales, etc....)

Por lo general, siempre se ha relacionado el hecho de ocupar un cargo profesional de responsabilidad con un mayor grado de estrés. Sin embargo, esto no es del todo cierto, si tenemos en cuenta que el estrés está directamente relacionado con una situación personal de incertidumbre e inseguridad que puede no estar vinculada a la actividad profesional. Esta situación, unida al grado de responsabilidad en el trabajo, puede hacer a las personas más vulnerables ante el estrés.

Los determinados rasgos psicosociales como la variabilidad emocional negativa, que suele acompañarse de menor satisfacción social, mayor percepción de estrés diario, rasgos de ansiedad y síndrome depresivo suelen asociarse a una mayor respuesta de presión arterial y frecuencia cardíaca ante las emociones negativas percibidas a lo largo del día.



## **1. RELACION DEL ESTRÉS Y SU INFLUENCIA EN LA HIPERTENSION ARTERIAL**

La hipertensión arterial (HA) es una de las primeras causas de morbilidad en el país y contribuye al incremento de la mortalidad, por ser uno de los importantes factores de riesgo de las coronariopatías y los trastornos cerebrovasculares. En su aparición se invocan diferentes condicionales, entre las que están además de las de carácter biológico, las psicosociales, como el estrés y el estilo de vida.

Al hablar de estrés se acepta el enfoque transaccional mediante el cual la evaluación y el afrontamiento de las situaciones constituyen su esencia, integradas para nosotros en la personalidad; mientras que el estilo de vida se ve como en el que se expresan los mecanismos internos de regulación de personalidad, por tratarse de las conductas que adoptan los hombres en su vida diaria y en las que se reflejan no sólo el nivel socioeconómico, sino el educacional y el cultural, entre otros; y que unidos a las emociones, el patrón de conducta y los eventos vitales, forman parte los llamados moduladores psicosociales del proceso salud-enfermedad.

Los diferentes eventos de nuestra vida, en especial los que provocan emociones negativas como la ira, miedo o tristeza, han sido reconocidas desde hace mucho tiempo, como capaces de producir un temporario aumento en los valores de la presión arterial. Desde que las técnicas fueron utilizadas para evaluar las respuestas cardiovasculares y neuroendócrinas al estrés, se ha podido demostrar que muchas otras experiencias pueden producir también respuestas de corto tiempo, como son los estímulos cognitivos, los físicos y las emociones tanto negativas como positivas.



A pesar de los conocimientos que actualmente se tienen sobre el estrés, no hay todavía un consenso definitivo sobre la definición científica del término. Para algunos autores, es un síndrome de adaptación general, donde cualquier clase de estímulo ambiental excesivo, desencadena una reacción común defensiva, a consecuencia de la activación simpática y la consiguiente liberación de catecolaminas, que varían de acuerdo a la naturaleza del estímulo. Los factores capaces de producir estrés, son filtrados y sometidos a una valoración cognitiva antes de producir la respuesta biológica, por lo cual, la percepción psicológica del mismo, puede variar de acuerdo al individuo y a un mismo estrés, y provocar una respuesta individual diferente. El estrés es considerado uno de los mayores factores del medio ambiente relacionados con la patogenia de la hipertensión arterial (HTA). La importancia de la naturaleza y la complejidad de los mecanismos multifactoriales que ligan al estrés con la HTA, han sido desde hace mucho tiempo extensamente estudiados en condiciones artificiales.

Por lo expuesto, podemos decir que el estrés ambiental y psicosocial tienen un claro impacto sobre la presión arterial en el corto tiempo y que las respuestas exageradas de la misma podrían tener un papel en el comienzo y progresión de la hipertensión en individuos genética o ambientalmente susceptibles a la misma. Ciertos patrones de personalidad y comportamiento, estarían asociados a la hiperreactividad cardiovascular y a un mayor riesgo de desarrollar Hipertensión Arterial y enfermedades cardiovasculares. Las terapias de anti - estrés, podrían ayudar a reducir los efectos adversos del mismo. La vida moderna en especial en los países en vías de desarrollo como el nuestro, con profundas alteraciones y cambios socioeconómicos frecuentes, inevitablemente exponen a la mayoría de la población a un constante estrés, lo que debería alentar a una mayor investigación sobre estrategias para reducir los efectos del mismo y sus consecuencias negativas sobre el sistema cardiovascular.



# CAPÍTULO

# 4

#### **4 TERAPIAS PARA DISMINUIR LOS VALORES DE HIPERTENSION Y NIVELES DE ESTRÉS DE LOS PACIENTES HIPERTENSOS**

En 1989, y después de numerosos estudios, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Sociedad Internacional de Hipertensión Arterial incluyeron, por primera vez, la recomendación de realizar ejercicio físico entre las medidas no farmacológicas destinadas a disminuir los valores de tensión arterial. Desde entonces, la mayoría de los estudios coinciden en su utilidad en el tratamiento y prevención de esta enfermedad.

La prescripción de un programa de ejercicio físico adaptado a las necesidades del paciente como complemento al tratamiento antihipertensivo o bien como sustitución, puede ayudar a controlar las cifras de presión arterial en los pacientes hipertensos y a prevenir este factor de riesgo cardiovascular en la población general.

El ejercicio físico en sí mismo mejora el riesgo cardiovascular de los individuos. En cuanto a la hipertensión arterial, sirve, en primer lugar, para prevenir su aparición en pacientes con riesgo de desarrollarla en su vida futura, y, en segundo, para tratar hipertensiones arteriales ya declaradas.

La prescripción de un programa de ejercicio adaptado a cada paciente como complemento al tratamiento antihipertensivo y a las medidas dietéticas puede ayudar a controlar las cifras de presión arterial en hipertensos graves. En pacientes con hipertensión leve sólo la práctica de actividad física y el cambio en el estilo de vida reducirán las cifras.

Además del programa, uno de los principales objetivos de la terapia es concienciar al paciente para que cambie su estilo de vida e incorpore en su rutina diaria el ejercicio. De esta forma se pueden llegar a reducir, controlar y prevenir todos los factores de riesgo cardiovascular.

*Para que el ejercicio muestre su beneficio como modulador de la presión arterial debe realizarse a una intensidad determinada, de forma regular y mantenida en el tiempo, ya que los efectos no persisten de forma indefinida. Se recomienda un tipo de actividad en la que el paciente ejercite la mayor parte de sus músculos, de tal manera que alcance un gasto energético entre el 40 y el 60% de su consumo máximo de oxígeno, lo que equivale a mantener una frecuencia cardíaca máxima durante el ejercicio entre el 60 y el 75%. Por ello, el ejercicio físico más recomendado en hipertensos sedentarios sería caminar a paso ligero o la carrera suave.*

#### **4.1 BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA**

- Aun cuando la reducción de los valores de tensión arterial parezca pequeña, puede ser suficiente para traducirse en una rebaja significativa de la incidencia de accidentes cerebrovasculares e infartos de miocardio.
- Te sentirás progresivamente más sano y en mejor forma física.
- Mantiene el peso corporal y previene la obesidad.
- Ayuda a que el corazón funcione mejor: reduce el número de latidos por minuto, mejora su contracción y desarrolla nuevas arterias.
- Evita la ansiedad, la depresión y el estrés.
- Controla la tensión arterial, los niveles de colesterol y de glucosa.

#### **4.2 PARA OBTENER MEJORES RESULTADOS**

- Practique ejercicio 3 o más veces por semana.
- Dedique 5 minutos a calentamiento (por ejemplo andando lentamente o realizando estiramientos), haga ejercicio durante 25 a 30 minutos (por ejemplo andar a buen paso, o actividades que le supongan un

esfuerzo equivalente), y a continuación dedique 5 minutos a enfriamiento (reduciendo la intensidad de la actividad).

- Si no practica ejercicio regularmente, tómese con calma y no se precipite: por ejemplo pasee durante 20 minutos a una velocidad que le resulte cómoda, es decir, que pueda conversar al mismo tiempo que camina, y gradualmente vaya progresando a sesiones más largas y más intensas.

#### **4.3 PRECAUCIONES ANTES DE INICIAR UN EJERCICIO**

- Antes de comenzar un programa de ejercicio físico, debes consultar con tu médico. Según tus cifras de tensión, él te recomendará medidas adicionales como restringir la ingesta de sal o tomar medicación.
- Teniendo en cuenta que durante el ejercicio puede subir la tensión arterial, el especialista puede decidir bajar primero tus valores de tensión antes de iniciar una actividad deportiva.
- Si levantas pesas, no hagas ejercicios puramente isométricos, como empujar contra un objeto fijo, porque pueden elevar tu tensión hasta niveles peligrosos.

#### **4.4 MAYOR EFECTO**

El efecto de la actividad física es mayor cuanto más grave es la hipertensión y produce un descenso entre el 9- 10 mm Hg en presión arterial sistólica y de 7-8 mm Hg en la diastólica. "Hay que realizar medicina preventiva, ya que en estos casos en que el efecto es más manifiesto, aunque bajen más las cifras absolutas no se alcanzan medidas normales". Los médicos de primaria y los del deporte son los idóneos para recomendar a los pacientes un programa de ejercicio personalizado.

#### **4.5 EL EJERCICIO IDEAL**

Son efectivos los programas que incluyen actividades como caminar, bailar, correr, nadar y montar en bicicleta, de 30 a 60 minutos al día y al menos de tres a cinco días por semana. Bien realizados, estos ejercicios pueden llegar a reducir los valores de tensión arterial en personas hipertensas hasta situar sus valores dentro de la normalidad.

La actividad física regular puede recomendarse como complemento al tratamiento antihipertensivo o como sustitutivo.

Las actividades físicas aeróbicas de intensidad moderada son las más adecuadas para disminuir la presión arterial. Entre ellas se encuentra caminar a buen paso, correr, nadar, utilizar la cinta rodante o la bicicleta estática. Escoja las actividades que le resulten más sencillas y agradables y practíquelas regularmente.

##### **4.5.1 Caminar o correr**

El papel del ejercicio físico como modulador de la presión arterial, siempre que se practique de forma periódica – explica esta especialista –, “produce un efecto vasodilatador arterial que sólo se alcanza cuando se realiza una actividad física repetitiva, a una intensidad adecuada y mantenida en el tiempo. Se recomienda un tipo de actividad en la que el paciente ejercite la mayor parte de sus músculos, de tal manera que alcance un gasto energético entre el 40-60% de su consumo máximo de oxígeno, lo que equivale a mantener una frecuencia cardíaca durante el ejercicio entre 60-75% de frecuencia cardíaca máxima. Por todo ello, el ejercicio físico más recomendado en pacientes hipertensos sedentarios sería caminar a paso ligero o la carrera suave”.

Además, la actividad física muestra efectos beneficiosos en la prevención de otras enfermedades ligadas al riesgo cardiovascular como la obesidad, la hipercolesterolemia y la diabetes. La práctica de ejercicio físico contribuye a elevar las cifras del colesterol HDL, “colesterol bueno”, y ayuda a disminuir

los niveles de colesterol LDL, “colesterol malo”, así como los triglicéridos. Respecto a la obesidad, la grasa corporal está íntimamente relacionada con la resistencia a la insulina, por ello las personas obesas que hacen ejercicio físico aumentan la capacidad de metabolizar la glucosa y evitan el desarrollo de la diabetes.

Según algunos estudios la acción vasodilatadora de la práctica del ejercicio físico es mayor en hombres que en mujeres. Mientras que en los hombres realizar actividad física puede suponer un descenso entre 7 – 8 mm Hg en sus cifras de tensión arterial sistólica, en las mujeres llega a los 6 – 7 mm Hg. Esto puede suponer que un paciente que parte con unas cifras de presión arterial de 145 mm Hg, al cabo de 6 a 8 semanas de práctica de ejercicio físico regular, puede llegar a cifras de 137 – 138 mm Hg, situándose en los niveles recomendados.

A la vista de estos datos, “es aconsejable que el médico que trate a un paciente hipertenso conozca en qué situación se encuentra el paciente (evaluación del riesgo cardiovascular, forma física, etc.) y qué objetivo, en cuanto al control de la hipertensión, se pretende conseguir.

#### **4.5.2 Bailoterapia**

Practicar el baile es una forma efectiva de promover la salud y prevenir enfermedades, pues además de ayudar al funcionamiento del organismo permite esparcimiento y diversión. En el caso de la tercera edad el baile contribuye a erradicar el sedentarismo. Asumen que el baile de salón es una forma de permanecer activos físicamente, lo que además contribuye a mejorar su coordinación psicomotriz, su postura más aún si se trata de personas jubiladas que quieran oxigenar su cuerpo seguir en actividad. Dirigido a hombres, mujeres. Mensualidad económica profesores especializados inclusive en fisioterapia para no lastimar su cuerpo

### 4.5.3 Natación

El medio acuático es una de las formas en las que se puede practicar actividad física sin ningún tipo de impacto. La natación para los hipertensos es entonces un medio de lo más eficaz para aumentar su aptitud física y poder verse y sentirse saludable.

La natación combina movimientos de brazos y piernas, por tanto aumenta el gasto calórico, eliminando grasas y ejercitando casi todo el sistema muscular en forma simultánea.

### 4.6 EXCUSAS MÁS UTILIZADAS POR LOS PACIENTES PARA NO REALIZAR EJERCICIOS

No hay ninguna excusa para no hacer ejercicio.

Muchas de las personas que no hacen ejercicio dan excusas que son fácilmente rebatibles:

- **"No me gusta hacer deporte"**. Muy bien, pero es que hacer ejercicio no significa hacer deporte. Quiere decir cuidar de su salud y calidad de vida.
- **"No tengo tiempo"**. De acuerdo, pero para practicar ejercicio físico basta con 45 minutos dos o tres días a la semana.
- **"Me canso mucho"**. ¿Por qué? Descartada cualquier patología que provoque alguna anomalía o facilite el cansancio, cuando se practica ejercicio se comprueba que se tiene más vigor y agilidad.
- **"Me aburro"**. ¿Cómo es eso? En este caso hay que cambiar de actividad o buscarse buenos compañeros.
- **"Tengo una enfermedad"**. ¡Cuidado! Si el médico le desaconseja hacer ejercicio físico debe obedecer, pero hay algunas patologías, como la hipertensión arterial, hipercolesterolemia o la diabetes, que mejoran con el ejercicio. Otros, como la osteoporosis, se ven aliviadas. Siempre se puede encontrar un ejercicio adecuado para



cada persona. Ante cualquier problema hay que consultar al médico o el farmacéutico.

- **"Soy demasiado grande"** No es verdad, seguro que hay un ejercicio indicado para sus años y estado de salud.
- **"No hay ningún lugar cerca de casa para hacer ejercicio"**. Pues hay que buscarlo. No sólo se puede hacer ejercicio en los gimnasios. Un parque es un lugar ideal.

### **VIII HIPOTESIS GENERAL**

Se desconoce la influencia que presenta el estrés en los pacientes hipertensos que asisten a la consulta externa en el Hospital Miguel H. Alcivar de la Ciudad de Bahía de Caráquez del Cantón Sucre, ameritando en ello una especial atención desde su condición de salud por parte del equipo de salud, con fines recuperativos para el grupo de estudio beneficiando así a los pacientes y a su familia los cuales asisten a dicho Centro Médico.

### **IX HIPOTESIS ALTERNATIVA**

Con terapias alternativas al grupo de pacientes en estudio, una capacitación adecuada a los familiares de los pacientes con la intervención de las internas de nutrición y el equipo multidisciplinario de salud, se logrará reducir en parte el nivel de hipertensión y el grado de estrés, para así mejorar el estilo de vida de los pacientes que acuden a la consulta externa de dicho centro médico, con énfasis de beneficio del paciente y su familia.

**X DEFINICION DE VARIABLES**

1. La hipertensión arterial es una de las enfermedades más predominantes y con mayor repercusión que afectan a los pacientes que asisten a la Consulta Externa en el Hospital Miguel H. Alcívar de la Ciudad de Bahía de Caráquez del Cantón Sucre.
2. Los diferentes grados de estrés influyen de tal manera que alteran la presión arterial en los pacientes que presentan hipertensión arterial, trayendo consigo diferentes tipos de síntomas que afectan a la enfermedad antes mencionada.
3. A través de terapias, capacitación y ejercicio físico en la población de hipertensos que asisten a la consulta externa en el Hospital Miguel H. Alcívar de la Ciudad de Bahía de Caráquez del Cantón Sucre, se lograra disminuir los altos índices de esta patología y las complicaciones a la que conlleva esta enfermedad.

## **XI CONSTRUCCION DE VARIABLES E HIPOTESIS ESPECÍFICAS**

### **HIPOTESIS 1**

1. La hipertensión arterial es una de las enfermedades más predominantes y con mayor repercusión que afectan a los pacientes que asisten a la Consulta Externa en el Hospital Miguel H. Alcívar de la Ciudad de Bahía de Caráquez del Cantón Sucre.

✓ **VARIABLE DEPENDIENTE**

La Hipertensión arterial afecta a los pacientes que asisten a la Consulta Externa en el Hospital Miguel H. Alcívar de la Ciudad de Bahía de Caráquez del Cantón Sucre

✓ **VARIABLE INDEPENDIENTE**

Problemas socio – económicos,  
Problemas socio - culturales

✓ **VARIABLE INTERVINIENTE**

Solvencia económica. (Falta de dinero en el hogar)  
Malos hábitos de vida. (Sedentarismo, alimentación inadecuada)  
Consumo de Substancias psicoactivas. (Alcohol, tabaco)

### **HIPOTESIS 2**

2. Los diferentes grados de estrés influyen de tal manera que alteran considerablemente la presión arterial en los pacientes que presentan hipertensión arterial, trayendo consigo diferentes tipos de síntomas que afectan a la enfermedad antes mencionada.

✓ **VARIABLE DEPENDIENTE**

Los niveles altos de estrés influyen en el comportamiento de los pacientes hipertensos provocando diferentes tipos de reacciones, alterando la presión arterial.

✓ **VARIABLE INDEPENDIENTE**

Fisiológicas:

Psicológicas:

Relaciones interpersonales conflictivas o insuficientes

✓ **VARIABLE INTERVINIENTE**

*Insomnio* (imágenes e ideas persistentes que dificultan la conciliación del sueño).

*Malos sueños* (pesadillas y despertares angustiosos).

*Problemas legales* (Deudas, infracciones, accidentes, robos, violencia).

Dolencias (Náuseas, insomnio, dolor de cabeza, problemas digestivos, cambios de peso, cambios de apetito, problemas sexuales).

Agotamiento físico (Fatiga continua, cansancio sin causa aparente).

**HIPOTESIS 3**

3. A través de terapias, capacitación y ejercicio físico en la población de hipertensos que asisten a la consulta externa en el Hospital Miguel H. Alcívar de la Ciudad de Bahía de Caráquez del Cantón Sucre, se lograra disminuir los altos índices de esta patología y las complicaciones a la que conlleva esta enfermedad.

✓ **VARIABLE DEPENDIENTE**

Disminuir los niveles de estrés e hipertensión.

✓ **VARIABLE INDEPENDIENTE**

Capacitar a los pacientes sobre las complicaciones a la que conlleva la hipertensión.

Realizar terapias de ejercicios y relajación para disminuir en un porcentaje adecuado los niveles de estrés e hipertensión.

✓ **VARIABLE INTERVINIENTE**

Sedentarismo

Falta de educación

Poco tiempo para realizar actividades físicas

## **XII CONCEPTUALIZACION DE VARIABLES E HIPOTESIS ESPECÍFICAS**

### **HIPOTESIS 1**

1. La hipertensión arterial es una de las enfermedades más predominantes y con mayor repercusión que afectan a los pacientes que asisten a la Consulta Externa en el Hospital Miguel H. Alcívar de la Ciudad de Bahía de Caráquez del Cantón Sucre.

✓ **VARIABLE DEPENDIENTE**

La Hipertensión arterial afecta a los pacientes que asisten a la Consulta Externa en el Hospital Miguel H. Alcívar de la Ciudad de Bahía de Caráquez del Cantón Sucre

La hipertensión arterial (HA) es una de las primeras causas de morbilidad en Bahía de Caráquez y contribuye al incremento de la mortalidad, por ser uno de los importantes factores de riesgo de las coronariopatías y los trastornos cerebrovasculares. En su aparición se invocan diferentes condicionales, entre las que están además de las de carácter biológico, las psicosociales y el estilo de vida.

✓ **VARIABLE INDEPENDIENTE**

Problemas socio – económicos,  
Problemas socio – culturales

Las malas condiciones económicas y culturales empeoran el estado de salud, y el mal estado de salud evita la productividad en todos los sentidos

✓ **VARIABLE INTERVINIENTE**

Solvencia económica. (Falta de dinero en el hogar)

Malos hábitos de vida. (Sedentarismo, alimentación inadecuada)

Consumo de Sustancias psicoactivas. (Alcohol, tabaco)

La falta de solvencia económica es un factor primordial en la recuperación de los pacientes con hipertensión, debido a que existe una preocupación y esto conlleva a que los niveles de presión se eleven.

El sedentarismo es responsable en gran medida de la prevalencia de obesidad, enfermedades coronarias, hipertensión y alteraciones en el colesterol

La ingesta de alcohol exagerado produce un aumento de la presión arterial, esto es independiente de la edad, raza, sexo, peso, clase social, y hábito de fumar.

## **HIPOTESIS 2**

2. Los diferentes grados de estrés influyen de tal manera que alteran considerablemente la presión arterial en los pacientes que presentan hipertensión arterial, trayendo consigo diferentes tipos de síntomas que afectan a la enfermedad antes mencionada.

### ✓ **VARIABLE DEPENDIENTE**

Los niveles altos de estrés influyen en el comportamiento de los pacientes hipertensos provocando diferentes tipos de reacciones, alterando la presión arterial.

El estrés es una exigencia que el medio ambiente impone a un organismo y este se ve a su vez afectada debido a un aumento de la presión arterial.



✓ **VARIABLE INDEPENDIENTE**

Fisiológicas:

Psicológicas:

Relaciones interpersonales conflictivas o insuficientes

Estas causas están relacionadas con las enfermedades y lesiones del cuerpo que aumentan la tensión interior de la persona produciendo un nivel de estrés que se vuelve contraproducente hacia uno mismo

✓ **VARIABLE INTERVINIENTE**

*Insomnio* (imágenes e ideas persistentes que dificultan la conciliación del sueño).

*Malos sueños* (pesadillas y despertares angustiosos).

*Problemas legales* (Deudas, infracciones, accidentes, robos, violencia).

Dolencias (Náuseas, insomnio, dolor de cabeza, problemas digestivos, cambios de peso, cambios de apetito, problemas sexuales).

Agotamiento físico (Fatiga continua, cansancio sin causa aparente).

Son signos de preocupación del estrés afectando a la persona con hipertensión, ocasionando un colisión en su organismo, provocando diferentes reacciones las cuales conllevan a desarrollar otras complicaciones.

**HIPOTESIS 3**

3. A través de terapias, capacitación y ejercicio físico en la población de hipertensos que asisten a la consulta externa en el Hospital Miguel H. Alcívar de la Ciudad de Bahía de Caráquez del Cantón Sucre, se lograra disminuir los altos índices de esta patología y las complicaciones a la que conlleva esta enfermedad.

**✓ VARIABLE DEPENDIENTE**

Disminuir los niveles de estrés e hipertensión.

Reducir el estrés puede ayudar a disminuir la presión arterial alta. El estrés es una parte normal de la vida. Pero demasiado puede conducir a problemas emocionales, psicológicos, e incluso problemas físicos como enfermedad cardíaca, hipertensión, dolores en el pecho, o latidos irregulares del corazón.

**✓ VARIABLE INDEPENDIENTE**

Capacitar a los pacientes sobre las complicaciones a la que conlleva la hipertensión.

Realizar terapias de ejercicios y relajación para disminuir en un porcentaje adecuado los niveles de estrés e hipertensión.

La importancia de la capacitación a los pacientes sobre la complicaciones a las que conlleva la hipertensión es en gran medida fundamental en su recuperación, ya que mediante las terapias de ejercicios y relajación disminuiríamos en un porcentaje considerable los niveles de hipertensión.

✓ **VARIABLE INTERVINIENTE**

Sedentarismo

Falta de educación

Poco tiempo para realizar actividades físicas

El sedentarismo, la falta de educación y el poco tiempo que tienen los pacientes para realizar actividades físicas, es un factor predominante en el desarrollo de complicaciones de la hipertensión.

**XIII OPERACIONALIZACION DE VARIABLES**

VARIABLE E HIPOTESIS	DEFINICION Y CONCEPTUAL	DIMENSION	INDICADOR	ESCALA DE DIMENSION															
<p><b><u>HIPOTESIS 1</u></b> <b><u>VARIABLE DEPENDIENTE</u></b></p> <p>✳ La Hipertensión arterial afecta a los pacientes que asisten a la Consulta Externa en el Hospital Miguel H. Alcívar de la Ciudad de Bahía de Caráquez del Cantón Sucre</p>	<p>La hipertensión arterial (HA) es una de las primeras causas de morbilidad en Bahía de Caráquez y contribuye al incremento de la mortalidad, por ser uno de los importantes factores de riesgo de las coronariopatías y los trastornos cerebrovasculares. En su aparición se invocan diferentes condicionales, entre las que están además de las de carácter biológico, las psicosociales y el estilo de vida.</p>	<p>Observar en que escala de la clasificación de la hipertensión se encuentra el paciente</p>	<p>Tensiómetro</p> <p>Estetoscopio</p>	<p><b><u>CLASIFICACION DE LA HIPERTENSION</u></b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>TA SISTÓLICA (MM HG)</th> <th>TA DIASTÓLICA (MM HG)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>GRADO 1</td> <td>140-159</td> <td>90-99</td> </tr> <tr> <td>GRADO 2</td> <td>160-179</td> <td>100-109</td> </tr> <tr> <td>GRADO 3</td> <td>≥ 180</td> <td>≥ 110</td> </tr> <tr> <td>HIPERTENSION SISTÓLICA AISLADA</td> <td>≥ 140</td> <td>&lt; 90</td> </tr> </tbody> </table>		TA SISTÓLICA (MM HG)	TA DIASTÓLICA (MM HG)	GRADO 1	140-159	90-99	GRADO 2	160-179	100-109	GRADO 3	≥ 180	≥ 110	HIPERTENSION SISTÓLICA AISLADA	≥ 140	< 90
	TA SISTÓLICA (MM HG)	TA DIASTÓLICA (MM HG)																	
GRADO 1	140-159	90-99																	
GRADO 2	160-179	100-109																	
GRADO 3	≥ 180	≥ 110																	
HIPERTENSION SISTÓLICA AISLADA	≥ 140	< 90																	
<p><b><u>VARIABLE INDEPENDIENTE</u></b></p> <p>✳ Problemas socio – económicos,</p> <p>✳ Problemas socio –</p>	<p>Las malas condiciones económicas y culturales empeoran el estado de salud, y el mal estado</p>	<p>Factor económico</p> <p>Factor cultural</p> <p>Inadecuada alimentación</p>	<p>Encuesta alimentaria</p>	<p><b><u>DATOS SOCIO - ECONÓMICOS</u></b> <b><u>TIPO DE VIVIENDA</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ PROPIA</li> <li>○ ARRENDADA</li> <li>○ ANTICRESIS</li> <li>○ OTROS</li> </ul>															

<p>culturales</p>	<p>de salud evita la productividad en todos los sentidos</p>			<p><b><u>¿CUANTAS COMIDAS COME AL DÍA?</u></b>                  2 _____ 3 _____ 4 _____</p> <p><b><u>ALIMENTOS QUE LE AGRADAN</u></b></p> <p><b><u>ALIMENTOS QUE LE DESAGRADAN</u></b></p> <p><b><u>ALIMENTOS QUE NO TOLERA O QUE LE HACEN DAÑO</u></b></p> <p><b><u>QUE ALIMENTOS USTED CONSUME CONSIDERANDO DE AN QUE SON PERJUDIALES PARA SU SALUD?</u></b></p>
<p><b><u>VARIABLE INTERVINIENTE</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✳ Solvencia económica. (Falta de dinero en el hogar)</li> <li>✳ Malos hábitos de vida. (Sedentarismo, alimentación inadecuada)</li> <li>✳ Consumo de Substancias psicoactivas. (Alcohol, tabaco)</li> </ul>	<p>La falta de solvencia económica es un factor primordial en la recuperación de los pacientes con hipertensión, debido a que existe una preocupación y esto conlleva a que los niveles de presión se eleven. El sedentarismo es responsable en gran medida de la prevalencia de obesidad, enfermedades</p>	<p>Falta de interés del paciente y la familia</p> <p>Incorrecta alimentación por parte de los pacientes con hipertensión</p> <p>Problemas psicológicos y familiares que conllevan al uso de sustancias psicoactivas.</p>	<p>Estado de escolaridad</p>	<p><b><u>¿CUANTAS COMIDAS COME AL DÍA?</u></b>                  2 _____ 3 _____ 4 _____</p> <p><b><u>FUMA</u></b></p> <p>SI _____ NO _____</p> <p><b><u>INGIERE ALCOHOL</u></b></p> <p>SI _____ NO _____</p> <p><b><u>¿DESDE CUANDO COMENZÓ A FUMAR?</u></b></p> <p>ANTES DE 18 AÑOS _____                  DESPUES DE 18 AÑOS _____</p>

	<p>coronarias, hipertensión y alteraciones en el colesterol</p> <p>La ingesta de alcohol exagerado produce un aumento de la presión arterial, esto es independiente de la edad, raza, sexo, peso, clase social, y hábito de fumar.</p>			
<p><b><u>HIPOTESIS 2</u></b> <b><u>VARIABLE DEPENDIENTE</u></b></p> <p>✳ Los niveles altos de estrés influyen en el comportamiento de los pacientes hipertensos provocando diferentes tipos de reacciones, alterando la presión arterial.</p>	<p>El estrés es una exigencia que el medio ambiente impone a un organismo y este se ve a su vez afectada debido a un aumento de la presión arterial.</p>	<p>Determinar en qué grado de estrés según la escala se encuentra el paciente hipertenso.</p>	<p>Test de valoración del estrés para pacientes con hipertensión.</p>	<p><b><u>Hipoestres:</u></b> (menos de 30 puntos)</p> <p><b><u>Hiperestres:</u></b> (30 a 48 puntos)</p> <p><b><u>Estres agudo:</u></b> (48 a 66 puntos)</p> <p><b><u>Estres cronico:</u></b> (más de 66 puntos)</p>
<p><b><u>VARIABLE INDEPENDIENTE</u></b></p> <p>✳ Capacitar a los pacientes sobre las complicaciones</p>	<p>La importancia de la capacitación a los</p>	<p>Desconocimiento sobre el manejo de la hipertensión y sus</p>	<p>Estado de escolaridad</p> <p>Factor económico</p>	<p><b><u>GRADO DE ESCOLARIDAD</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Primaria</li> <li>○ Secundaria</li> <li>○ Superior</li> <li>○ Ninguno</li> </ul>

<p>a la que conlleva la hipertensión.</p> <p>✳ Realizar terapias de ejercicios y relajación para disminuir en un porcentaje adecuado los niveles de estrés e hipertensión.</p>	<p>pacientes sobre la complicaciones a las que conlleva la hipertensión es en gran medida fundamental en su recuperación, ya que mediante las terapias de ejercicios y relajación disminuiríamos en un porcentaje considerable los niveles de hipertensión.</p>	<p>complicaciones</p> <p>Manejo de diferentes terapias de ejercicios y relajación.</p>	<p>Bailoterapia Natación Caminatas moderadas Ejercicios estiramiento</p> <p>de</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="3">ACTIVIDAD FÍSICA</th> </tr> <tr> <th>LIGERA</th> <th>MODERADA</th> <th>INTENSA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>PESO NORMAL</td> <td>30</td> <td>35</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>SOBREPESO</td> <td>20</td> <td>25</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>BAJO PESO</td> <td>35</td> <td>40</td> <td>45</td> </tr> </tbody> </table> <p>✳ Hojas de ejercicios físicos</p>		ACTIVIDAD FÍSICA			LIGERA	MODERADA	INTENSA	PESO NORMAL	30	35	40	SOBREPESO	20	25	30	BAJO PESO	35	40	45
	ACTIVIDAD FÍSICA																						
	LIGERA	MODERADA	INTENSA																				
PESO NORMAL	30	35	40																				
SOBREPESO	20	25	30																				
BAJO PESO	35	40	45																				
<p><b><u>VARIABLE INTERVINIENTE</u></b></p> <p>✳ <i>Problemas legales</i> (Deudas, infracciones, accidentes, robos, violencia).</p> <p>✳ <i>Dolencias</i> (Náuseas, insomnio, dolor de cabeza, problemas digestivos, cambios de peso, cambios de apetito, problemas sexuales).</p> <p>✳ <i>Agotamiento físico</i> (Fatiga continua, cansancio sin causa</p>	<p>Son signos de preocupación del estrés afectando a la persona con hipertensión, ocasionando una colisión en su organismo, provocando diferentes reacciones las cuales conllevan a desarrollar otras complicaciones.</p>	<p>Factores psicológicos</p> <p>Factores ambientales</p>	<p>Test de valoración del estrés</p>	<p><b><u>Hipoestres:</u></b> (menos de 30 puntos)</p> <p><b><u>Hiperestres:</u></b> (30 a 48 puntos)</p> <p><b><u>Estres agudo:</u></b> (48 a 66 puntos)</p> <p><b><u>Estres cronico:</u></b> (más de 66 puntos)</p>																			

aparente).																								
<p><b>HIPOTESIS 3</b> <b><u>VARIABLE DEPENDIENTE</u></b></p> <p>Disminuir los niveles de estrés e hipertensión.</p>	<p>Reducir el estrés puede ayudar a disminuir la presión arterial alta. El estrés es una parte normal de la vida. Pero demasiado puede conducir a problemas emocionales, psicológicos, e incluso problemas físicos como enfermedad cardíaca, hipertensión, dolores en el pecho, o latidos irregulares del corazón.</p>	<p>Terapias antihipertensivas y anti estrés</p>	<p>Tratamiento nutricional. Terapias de control del estrés Ejercicios físicos (Caminar, trotar, correr, bailar, nadar)</p>	<p>Diapositivas Dietas Material didáctico Hojas volantes Encuesta alimentaria Test de valoración del estrés Hojas de ejercicios físicos.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th colspan="3"><b>ACTIVIDAD FÍSICA</b></th> </tr> <tr> <th></th> <th><b>LIGERA</b></th> <th><b>MODERADA</b></th> <th><b>INTENSA</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>PESO NORMAL</td> <td>30</td> <td>35</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>SOBREPESO</td> <td>20</td> <td>25</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>BAJO PESO</td> <td>35</td> <td>40</td> <td>45</td> </tr> </tbody> </table>		<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>				<b>LIGERA</b>	<b>MODERADA</b>	<b>INTENSA</b>	PESO NORMAL	30	35	40	SOBREPESO	20	25	30	BAJO PESO	35	40	45
	<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>																							
	<b>LIGERA</b>	<b>MODERADA</b>	<b>INTENSA</b>																					
PESO NORMAL	30	35	40																					
SOBREPESO	20	25	30																					
BAJO PESO	35	40	45																					
<p><b><u>VARIABLE INDEPENDIENTE</u></b></p> <p>Capacitar a los pacientes sobre las complicaciones a la que conlleva la hipertensión. Realizar terapias de ejercicios y relajación para disminuir en un porcentaje adecuado los niveles de estrés e hipertensión.</p>	<p>La importancia de la capacitación a los pacientes sobre la complicaciones a las que conlleva la hipertensión es en gran medida fundamental en su recuperación, ya que mediante las terapias</p>	<p>Charlas educativas</p> <p>Terapias antihipertensivas y anti estrés</p>	<p>Hipertensión: Concepto, signos, síntomas, causas, complicaciones, tratamiento nutricional.</p> <p>Bailoterapia Natación Caminatas moderadas Ejercicios de</p>	<p>Diapositivas Material didáctico Hojas volantes Encuesta alimentaria Test de valoración del estrés Hojas de ejercicios físicos.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th colspan="3"><b>ACTIVIDAD FÍSICA</b></th> </tr> <tr> <th></th> <th><b>LIGERA</b></th> <th><b>MODERADA</b></th> <th><b>INTENSA</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>PESO NORMAL</td> <td>30</td> <td>35</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>SOBREPESO</td> <td>20</td> <td>25</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>BAJO PESO</td> <td>35</td> <td>40</td> <td>45</td> </tr> </tbody> </table>		<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>				<b>LIGERA</b>	<b>MODERADA</b>	<b>INTENSA</b>	PESO NORMAL	30	35	40	SOBREPESO	20	25	30	BAJO PESO	35	40	45
	<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>																							
	<b>LIGERA</b>	<b>MODERADA</b>	<b>INTENSA</b>																					
PESO NORMAL	30	35	40																					
SOBREPESO	20	25	30																					
BAJO PESO	35	40	45																					



	de ejercicios y relajación disminuiríamos en un porcentaje considerable los niveles de hipertensión.		estiramiento	
<p><b><u>VARIABLE INTERVINIENTE</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Sedentarismo</li> <li>* Falta de educación</li> <li>* Poco tiempo para realizar actividades físicas</li> </ul>	El sedentarismo, la falta de educación y el poco tiempo que tienen los pacientes para realizar actividades físicas, es un factor predominante en el desarrollo de complicaciones de la hipertensión.	<p>Falta de ejercicios</p> <p>Baja autoestima</p> <p>Falta de interés</p>	Test de valoración del estrés	<p><b><u>Hipoestres:</u></b> (menos de 30 puntos)</p> <p><b><u>Hiperestres:</u></b> (30 a 48 puntos)</p> <p><b><u>Estres agudo:</u></b> (48 a 66 puntos)</p> <p><b><u>Estres cronico:</u></b> (más de 66 puntos)</p>

## **XIV METODOLOGÍA DE TRABAJO DE CAMPO**

### **DISEÑO DEL PROYECTO**

El diseño del proyecto es cuasi experimental aleatorio, sistémico, exploratorio racional, debido a la influencia del estrés en la Hipertensión Arterial de los pacientes que asisten a la Consulta Externa en el Hospital Miguel H. Alcívar de la ciudad de Bahía de Caraquez del Cantón Sucre durante el período de Mayo a Octubre del 2011

### **TIPO DE ESTUDIO**

Este estudio es retrospectivo – prospectivo, horizontal, analítico, sintético, descriptivo, porque toma todos los antecedentes del tema en estudio y se centra en un estudio real actual con proyección futura.

### **UNIVERSO**

El universo lo constituye los 918 pacientes que asisten a la Consulta Externa en el Hospital Miguel H. Alcívar de la ciudad de Bahía de Caráquez del Cantón Sucre.

### **POBLACION**

La población la constituye los 750 pacientes hipertensos que asisten a la Consulta Externa en el Hospital Miguel H. Alcívar de la ciudad de Bahía de Caráquez del Cantón.

### **MUESTRA**

La muestra será tomada del total de pacientes Hipertensos que asisten a la Consulta Externa a recibir mensualmente su control médico.

Es decir que se ha seleccionado del 100% de los pacientes hipertensos el 6,67% (50 pacientes) para poder realizar nuestra investigación

## **MÉTODOS Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN**

### **METODOS**

Se utilizarán el método inductivo y deductivo, que parten de lo general a lo particular o viceversa y en este mismo contexto, tenemos el método analítico, trabajo de campo, sintético, reflexivo, descriptivo.

### **TECNICAS**

**PRIMARIAS:** nutricionista, asesor de tesis, grupo de hipertensos beneficiado, departamento de nutrición, Hospital Miguel H. Alcívar.

**SECUNDARIA:** Uleam, familiares de los beneficiados, servicio de alimentación.

Las técnicas a aplicarse serán.

- **Entrevistas.-** Es un diálogo en el que la persona, hace una serie de preguntas a otra persona, con el fin de conocer mejor sus ideas, sus sentimientos su forma de actuar.
- **Encuestas.-** Es un conjunto de preguntas normalizadas dirigidas a una muestra representativa de la población o instituciones, con el fin de conocer estados de opinión o hechos específicos.
- **Lluvia de ideas.-** Es una técnica de grupo para generar ideas originales en un ambiente relajado.
- **Observación.-** Consiste en observar atentamente el fenómeno, hecho o caso, tomar información y registrarla para su posterior análisis.

- **Fichaje.**- Consiste en registrar los datos que se van obteniendo en los instrumentos llamados fichas, las cuales, debidamente elaboradas y ordenadas contienen la mayor parte de la información que se recopila en una investigación por lo cual constituye un valioso auxiliar en esa tarea, al ahorra mucho tiempo, espacio y dinero

### **INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

- **Cuaderno de notas.**- Va a ser muy utilizado para anotar datos muy importantes de nuestra investigación para la cual estamos desarrollando diferentes tipos de materiales que luego van a ser utilizados para un propósito.
- **Hoja volante (GUÍA ALIMENTARIA).**- Es un material educativo el cual va a ser de mucha utilidad para ser una guía en nuestra charla educativa, porque mediante esto dejamos ya la incógnita en nuestros oyentes de nuestra demostración y que era lo que queríamos dar a conocer, además de que sirve como guía.
- **Hoja evaluativa.**- Es una técnica que valora rápidamente el estado nutricional de acuerdo a las características del interrogatorio y exámen físico, esto es: evaluación del cambio de peso reciente, ingesta dietética en relación a las necesidades nutricionales.
- **Cuadro de asistencia de pacientes hipertensos atendidos en el área de consulta externa.**- Formulario utilizado para el control de la asistencia mensual de los pacientes hipertensos.
- encuesta

- **Test de valoración del estrés.**-Es una técnica utilizada para poder valorar los niveles de estrés que presentan los pacientes y poder obtener un resultado, con el cual trabajaremos.
- **Carnet de control de presión arterial y de identificación del paciente hipertenso.** Es un material importante para identificar a los pacientes del grupo en estudio.
- **Cámara fotográfica.** Este instrumento es muy importante para recopilar evidencia del proyecto que se esta llevando a cabo en la investigación, para saber qué es lo que estamos realizando y no perder el hilo de nuestra investigación.
- **Tallímetro.** Se trata de un instrumento empleado para la medición de la talla ya sea de un adulto o un niño.
- **Bacula.** Es un aparato que sirve para determinar el peso o la masa de los cuerpos.
- **Tensiómetro.** junto con un estetoscopio es un instrumento que nos permite la auscultación de diferentes partes del cuerpo. Aparato que mide la tensión arterial.
- **Retroproyector.** es un aparato que recibe una señal de video y proyecta la imagen correctamente.
- **Computadora.** es una máquina electrónica que recibe y procesa datos para convertirlo en información útil.

### **DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE CAMPO**

Nuestro trabajo está basado en:

- ✓ Recolección de datos estadísticos a pacientes hipertensos

- ✓ Evaluación del estado nutricional
- ✓ Control de la presión arterial
- ✓ Control del estrés
- ✓ Entrega de dietas
- ✓ Asesoría nutricional
- ✓ Ejercicio físico
- ✓ Seguimiento del estado nutricional
- ✓ Seguimiento del estado psicológico
- ✓ Seguimiento de la presión arterial

### **RECURSOS**

#### **RECURSOS HUMANOS**

**Nutricionistas.-** Vamos a ser las encargadas de realizar las dietas y los menús que se van a utilizar para los pacientes hipertensos, así como llevarles un control dietético a cada usuario. Las que vamos a intervenir somos: María Cedeño y Susana Navarro.

**Equipo de asesores.-** Nuestros equipos de asesores en la universidad son los que van a estar pendientes del trabajo que estamos realizando así mismo de darnos y ser nuestras guías en el proyecto en el que estamos desempeñándonos.

Entre nuestro equipo de asesores vamos a contar con nuestra Directora de Tesis la Lcda. Esther Naranjo Á. Mg. G.S., de la ULEAM, Dr. Carlos Garay Delgado y Dr. Fabián Cueva Médicos Diabetólogos - Endocrinólogos, Dra. María del Carmen Zambrano Nutricionista Dietista del Hospital.

**Equipo de trabajo de la institución.-** El equipo que labora en la institución nos va hacer de mucho beneficio porque es el que ayuda y sirve a los pacientes hipertensos que asisten a la Consulta Externa en el Hospital.

Entre ellos tenemos al personal de Estadística, Médicos Tratantes y Enfermeras

**Grupo en estudio.-** Se ha seleccionado a 50 pacientes que presentan hipertensión y cierto grado de estrés.

**Médico especialista.-** Se encargara de llevarles un control de la medicación así como de estar pendientes de su salud.

### **RECURSOS MATERIALES**

- **Papelería.-** para elaboración de carteles
- **Marcadores** .- escribir en los carteles
- **Proyector.-** mostrar videos y diapositivas sobre alimentación
- **Computador.-** Utilizado para ordenar, modificar o ingresar algún dato importante del trabajo
- **Cartulina.-** Se utilizara para las tarjetas del seguimiento nutricional del paciente y tarjetas de identificación para los hipertensos.
- **Impresiones.-** Imprescindible para mostrar los borradores del trabajo además de las formularios que se van a utilizar.
- **Internet.-** Buscar información de diferentes autores, investigadores, con el fin de tener un alto conocimiento para proveer a nuestro grupo de estudio.
- **Grupo de alimentos.-** Para demostraciones de las charlas y desarrollo de la casa abierta.

- **Balanza.**- Para pesarlos y revisar su evolución nutricional
- **Tallímetro.**- Para medirles su talla y poder así sacar su índice de masa corporal en conjunto con el peso.
- **Tensiómetro.**-junto con un estetoscopio es un instrumento que nos permite la auscultación de diferentes partes del cuerpo. Aparato que mide la tensión arterial.
- **Esferográficos y Lápiz.**- Para anotar en la fichas
- **Borrador.**-Para corregir por si algo no estaba correcto

### **RECURSOS INSTITUCIONALES**

- ✓ ULEAM - Facultad de Especialidades en Ciencias de la Salud – Carrera de Nutrición y Dietética
- ✓ Hospital Miguel H. Alcívar de la ciudad de Bahía de Caraquez del Cantón Sucre

### **RECURSOS TÉCNICOS**

- ✓ Hospital Miguel H. Alcivar de la ciudad de Bahía de Caraquez del Cantón Sucre
- ✓ Laboratorio Clínico
- ✓ Departamento de Estadística
- ✓ Nutricionista Dietista
- ✓ Auditorio
- ✓ Sede del Sindicato de Trabajadores del Hospital



**RECURSOS ECONÓMICOS**

El presente proyecto será solventado por su totalidad por las autoras

<b>NECESIDADES</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>VALOR UNITARIO</b>	<b>VALOR TOTAL</b>
<b>Resma de hojas</b>	3	4,00	12,00
<b>Internet (horas)</b>	10	1,00	10,00
<b>Impresiones (por hoja)</b>	1000	0,05	50,00
<b>Marcadores</b>	6	2,00	12,00
<b>Papelógrafos</b>	5	0,20	1,00
<b>Cartulinas</b>	5	0,50	2,50
<b>Pasaje (por mes)</b>	12	30,00	360,00
<b>Hospedaje</b>	6	120	720,00
<b>Alimentación</b>	24	20	480,00
<b>Fichas clínicas</b>	80	0,10	8,00
<b>TOTAL</b>			1655,50

Todo el material especificado en la lista escrita anteriormente, corre por cuenta de nosotras, ya que somos las encargadas, de realizar el respectivo seguimiento de los diferentes casos que se presentan en el Hospital, es por esto que cabe mencionar, que en el esfuerzo que realizamos las estudiantes

encargadas del proyecto es de suma satisfacción para nosotras por el trabajo obtenido y los resultados que han dado buenos frutos.

En el desarrollo del proyecto hicimos uso de los materiales descritos anteriormente, los cuales nos fueron de mucha ayuda para el progreso del trabajo.

Las resmas de hojas fueron para la presentación del informe y los borradores, marcadores para los Papelógrafos y explicaciones de las charlas, las fichas clínicas son las que se llenaron para cada paciente y las computadoras fue para escribir y desarrollar el trabajo.

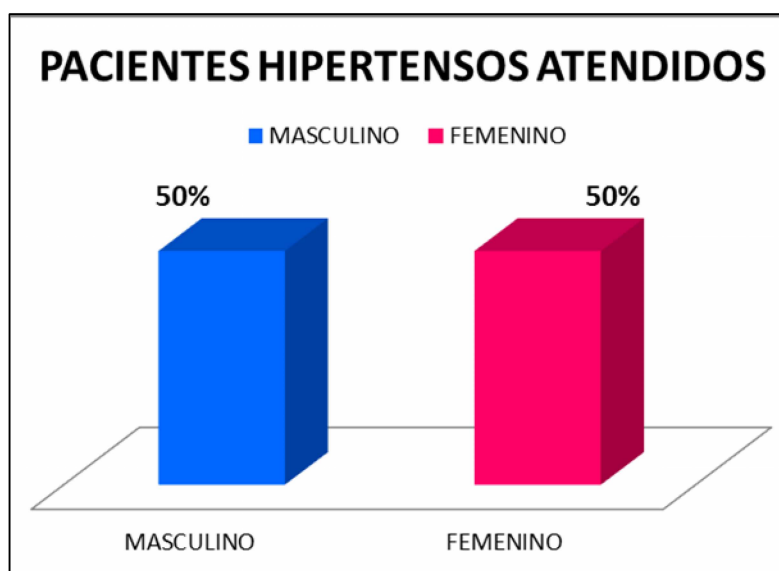
**ANÁLISIS  
DE  
RESULTADOS  
DE  
CAMPO**

**RESULTADO DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS PACIENTES  
HIPERTENSOS**

POR SEXO

**CUADRO 1**

SEXO	FREC	%
MASCULINO	25	50
FEMENINO	25	50
TOTAL	50	100



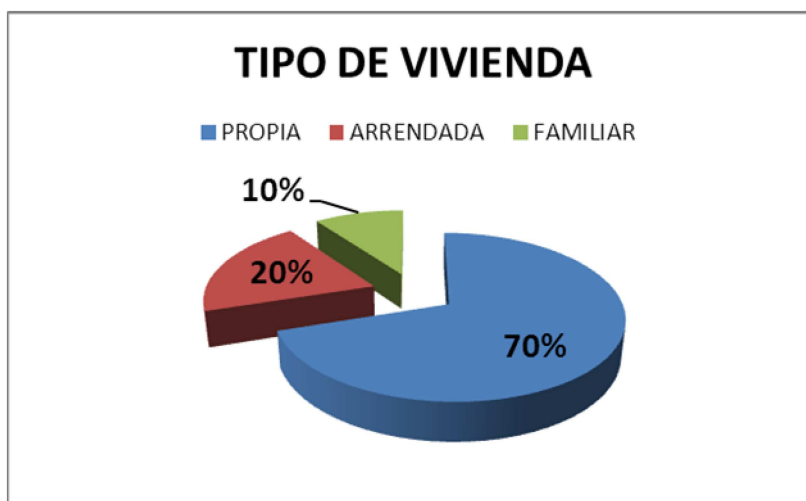
**Fuente:** Grupo Pacientes hipertensos escogidos que asisten a CONSULTA EXTERNA en el Hospital Miguel H. Alcivar – Bahía de Caráquez

**Responsables:** María Cedeño y Susana Navarro

**ANÁLISIS INTERPRETATIVO** De los pacientes HIPERTENSOS atendidos en los meses de Mayo a Octubre en Consulta Externa en el Hospital Miguel H. Alcívar hemos escogido una muestra de 50 pacientes distribuidas en 25 del sexo femenino y 25 del sexo masculino lo que corresponde al 50% mujeres y 50% hombres.

**TIPO DE VIVIENDA****CUADRO 2**

TIPO DE VIVIENDA	FREC	
PROPIA	35	70
ARRENDADA	10	20
FAMILIAR	5	10
TOTAL	50	100



**Fuente:** Grupo Pacientes hipertensos escogidos que asisten a CONSULTA EXTERNA en el Hospital Miguel H. Alcivar – Bahía de Caráquez

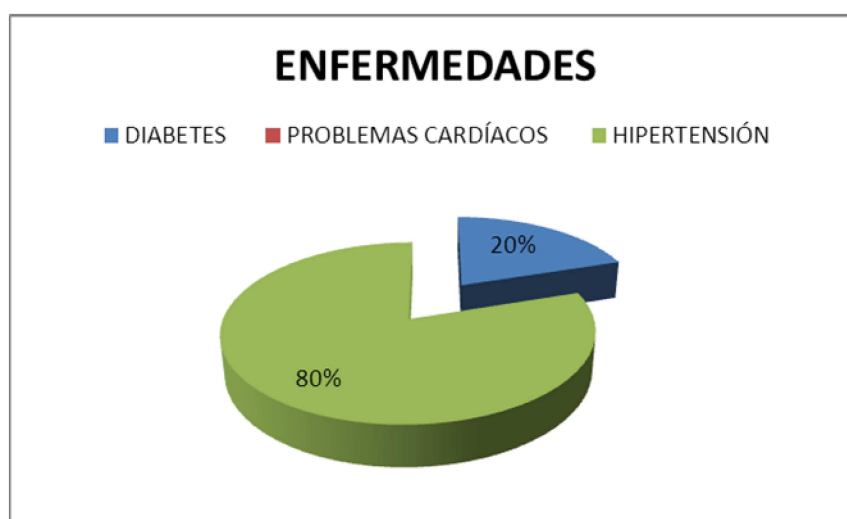
**Responsables:** María Auxiliadora Cedeño Zambrano y Susana Pilar Navarro Pizarro

**ANÁLISIS INTERPRETATIVO**

En nuestra investigación hemos notado en el grupo de pacientes escogidos para nuestro trabajo de campo que el 70 % cuenta con casa propia, el 20% arrendada y el 10 % viven con los familiares. Podemos observar que este no es un factor que influya a la causa de estrés en nuestros pacientes.

**¿QUÉ ENFERMEDAD PRESENTA A PARTE DE HIPERTENSIÓN?****CUADRO 3**

ENFERMEDADES	FREC	%
DIABETES	10	20
PROBLEMAS CARDÍACOS		0
HIPERTENSIÓN	40	80
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>



**Fuente:** Grupo Pacientes hipertensos escogidos que asisten a CONSULTA EXTERNA en el Hospital Miguel H. Alcivar – Bahía de Caráquez

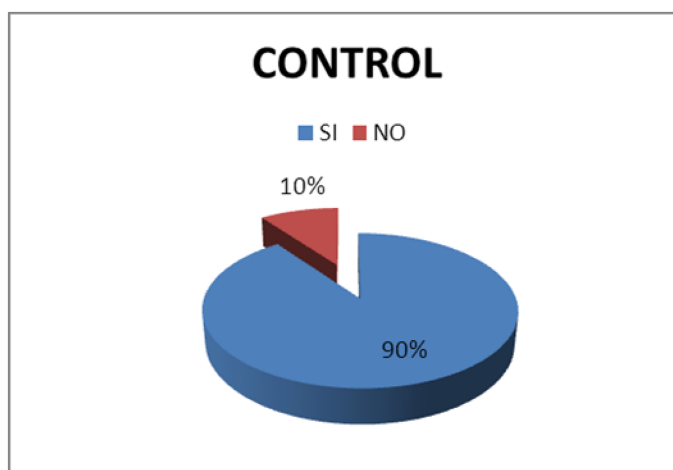
**Responsables:** María Auxiliadora Cedeño Zambrano y Susana Pilar Navarro Pizarro

**ANÁLISIS INTERPRETATIVO**

Como podemos observar en nuestro cuadro estadístico que en el grupo de pacientes hipertensos escogidos no solo tienen una sola patología si no que presenta otras, el 80 % presentan hipertensión y 20 % presenta diabetes más hipertensión.

**¿LLEVAN UN CONTROL DE SU PRESIÓN ARTERIAL?****CUADRO 4**

CONTROL	FREC	%
SI	45	90
NO	5	10
TOTAL	50	100



**Fuente:** Pacientes que asisten a CONSULTA EXTERNA en el Hospital Miguel H. Alcivar – Bahía de Caráquez

**Responsables:** María Auxiliadora Cedeño Zambrano y Susana Pilar Navarro Pizarro

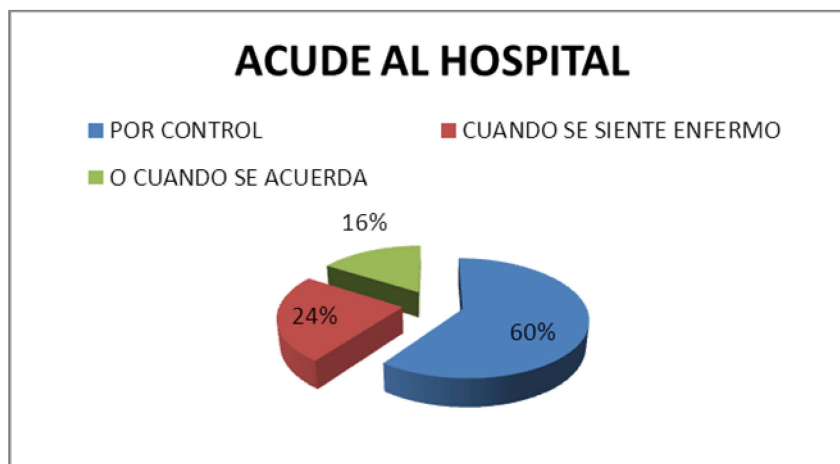
**ANÁLISIS INTERPRETATIVO**

En nuestro grupo de pacientes hipertensos podemos observar que el 90 % de los pacientes si tienen un control mensual de su patología y que un 10 % no llevan este control este es un factor que nos ayuda a identificar porque nuestros pacientes presentan ciertos grados de estrés.

## ¿ACUDE AL HOSPITAL?

**CUADRO 5**

ACUDE AL HOSPITAL	FREC	%
POR CONTROL	30	60
CUANDO SE SIENTE ENFERMO	12	24
O CUANDO SE ACUERDA	8	16
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>



**Fuente:** Pacientes que asisten a CONSULTA EXTERNA en el Hospital Miguel H. Alcivar – Bahía de Caráquez

**Responsables:** María Auxiliadora Cedeño Zambrano y Susana Pilar Navarro Pizarro

**ANÁLISIS INTERPRETATIVO**

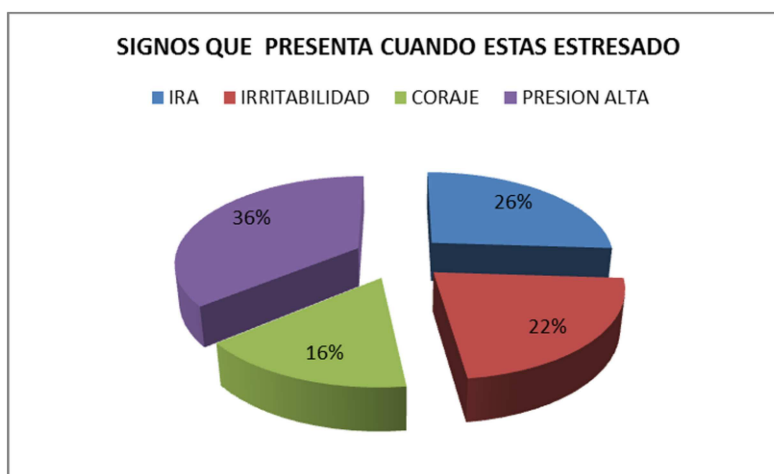
Nuestros estudios demuestran que el 60 % de los pacientes hipertensos acuden al hospital, por un control mensual, el 24% solo acude cuando se siente enfermo y 16 cuando se acuerdan.



CUANDO USTED PRESENTA ESTRÉS ¿CUALES DE LOS SIGUIENTES SIGNOS USTED  
OBSERVA CON MAS FRECUENCIA?

**CUADRO 6**

SIGNOS QUE PRESENTA	FREC	%
IRA	13	26
IRRITABILIDAD	11	22
CORAJE	8	16
PRESION ALTA	18	36
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>



**Fuente:** Pacientes que asisten a CONSULTA EXTERNA en el Hospital Miguel H. Alcivar – Bahía de Caráquez

**Responsables:** María Auxiliadora Cedeño Zambrano y Susana Pilar Navarro Pizarro

**ANÁLISIS INTERPRETATIVO**

En nuestro análisis nos hemos dado cuenta que nuestros pacientes hipertensos cuando presentan estrés, lo demuestran con ciertos signos demostrando con un 36 % presión alta, el 26% ira, el 22% irritabilidad y el 16 % coraje, en esta investigación nos hemos dado cuenta que el estar estresado si influye en la hipertensión ya que una de las manifestaciones presentes en el estrés es alterar la presión arterial y por ende nos influye en la patología.

## LLEVA UN CONTROL EN SU PATOLOGÍA

**CUADRO 7**

CONTROL EN SU PATOLOGÍA	FREC	%
SI	35	70
NO	15	30
TOTAL	50	100



**Fuente:** Pacientes que asisten a CONSULTA EXTERNA en el Hospital Miguel H. Alcivar – Bahía de Caráquez

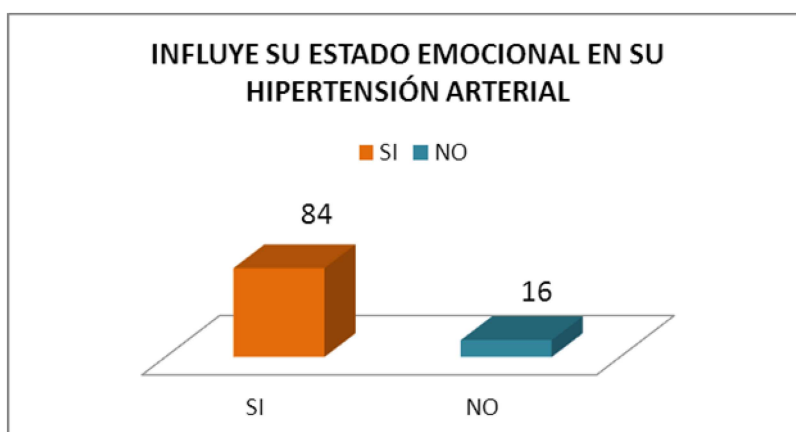
**Responsables:** María Auxiliadora Cedeño Zambrano y Susana Pilar Navarro Pizarro

**ANÁLISIS INTERPRETATIVO**

En la investigación realizada podemos observar que el 70 % de los pacientes si llevan un control médico y que el 30% no por lo cual podemos observar que la mayoría de los pacientes toman mucho interés en su recuperación.

**INFLUYE SU ESTADO EMOCIONAL EN SU HIPERTENSIÓN ARTERIAL****CUADRO 8**

INFLUENCIA	FREC	%
SI	42	84
NO	8	16
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>



**Fuente:** Pacientes que asisten a CONSULTA EXTERNA en el Hospital Miguel H. Alcivar – Bahía de Caráquez

**Responsables:** María Auxiliadora Cedeño Zambrano y Susana Pilar Navarro Pizarro

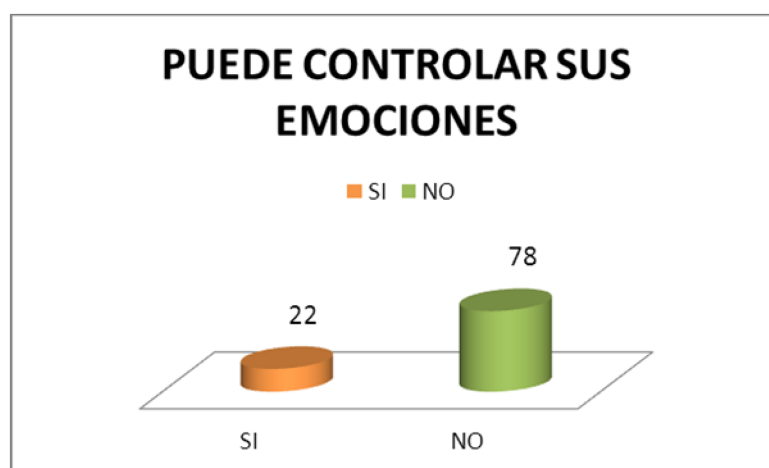
**ANÁLISIS INTERPRETATIVO**

En nuestra investigación podemos notar que el estado emocional del paciente es un gran influyente en la patología, demostrando que al 84 % de pacientes si influye y que el 16 % no y es muy posible al cambio de emociones que sufren en determinadas ocasiones, debido a problemas tanto familiares, como también de índole social.

## PUEDE CONTROLAR SUS EMOCIONES

**CUADRO 9**

CONTROL DE EMOCIONES	FREC	%
SI	11	22
NO	39	78
TOTAL	50	100



**Fuente:** Pacientes que asisten a CONSULTA EXTERNA en el Hospital Miguel H. Alcivar – Bahía de Caráquez

**Responsables:** María Cedeño y Susana Navarro

**ANÁLISIS INTERPRETATIVO**

En nuestro análisis podemos apreciar que a los pacientes la cual le realizamos el test el 78 % de los pacientes no controlan sus emociones mientras que el 22 % si lo hace, es muy posible que no puedan controlar sus emociones estos pacientes debido al carácter que presentan muchos de ellos.

## ¿REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA?

**CUADRO 10**

ACTIVIDAD FÍSICA	FREC	%
SI	5	10
NO	45	90
TOTAL	50	100



**Fuente:** Pacientes que asisten a CONSULTA EXTERNA en el Hospital Miguel H. Alcivar – Bahía de Caráquez

**Responsables:** María Cedeño y Susana Navarro

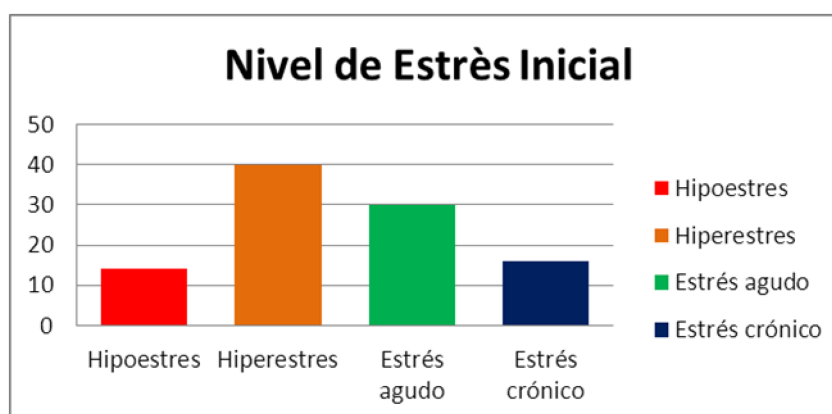
**ANÁLISIS INTERPRETATIVO**

En nuestro análisis podemos apreciar que el 90 % de los pacientes no realiza actividad física y que el 10 % si, por lo que este es un gran influyente en el estado emocional y patológico del paciente.

### NIVEL DE ESTRÉS INICIAL EN LOS PACIENTES DEL GRUPO DE ESTUDIO DE HIPERTENSOS

**CUADRO 11**

NIVEL DE ESTRÉS	FREC	%
Hipoestres	7	14
Hiperestres	20	40
Estrés agudo	15	30
Estrés crónico	8	16
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>



**Fuente:** Pacientes que asisten a CONSULTA EXTERNA en el Hospital Miguel H. Alcivar – Bahía de Caráquez

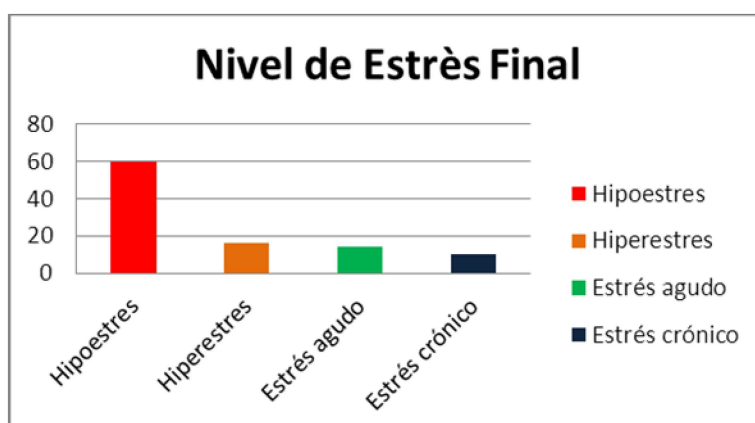
**Responsables:** María Cedeño y Susana Navarro

**ANÁLISIS INTERPRETATIVO:** En nuestro análisis podemos apreciar que a los pacientes la cual le realizamos los test del estrés el 40% presentan Híperestrés, (mucho estrés) debido a su estado patológico, en el medio en que viven y por la falta de actividad física el 30 % estrés agudo (de poca duración o pasajero) el 16 % presenta estrés crónico (estrés fuerte se prolonga demasiado o que nunca se deja de tener) y el 14 % presenta Híperestrés (poco estrés).

### NIVEL DE ESTRÉS FINAL EN LOS PACIENTES DEL GRUPO DE ESTUDIO DE HIPERTENSOS

**CUADRO 12**

NIVEL DE ESTRÉS	FREC	%
Hipoestrés	30	60
Híperestrés	8	16
Estrés agudo	7	14
Estrés crónico	5	10
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>



**Fuente:** Pacientes que asisten a CONSULTA EXTERNA en el Hospital Miguel H. Alcivar – Bahía de Caráquez

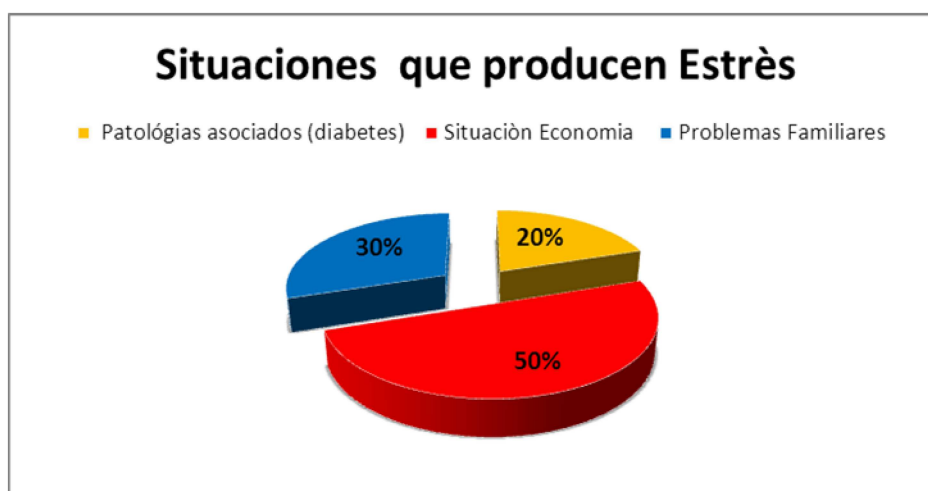
**Responsables:** María Cedeño y Susana Navarro

**ANÁLISIS INTERPRETATIVO:** Pudimos observar que el nivel de estrés estaba elevado debido a las condiciones biológicas del paciente, realizándole terapias de estrés como son ejercicio de relajación, cambiando su estilo de vida, su alimentación observamos en este cuadro que nuestros pacientes han disminuido sus valores de estrés presentando un 60 % de hipo estrés (poco estrés) el 16 % presenta Híperestrés (mucho estrés) el 14 % estrés agudo (de poca duración o pasajero) el 10 % estrés crónico (estrés fuerte se prolonga demasiado o que nunca se deja de tener) quiere decir que hubo una reducción de los niveles de estrés con terapias relajantes.

### SITUACIONES QUE PRODUCEN ESTRÉS EN LOS PACIENTES DEL GRUPO DE HIPERTENSOS

**CUADRO 13**

SITUACIONES PRESENTADAS	FREC	%
Patologías asociados (diabetes)	10	20
Situación Economía	25	50
Problemas Familiares	15	30
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>



**Fuente:** Pacientes que asiten a CONSULTA EXTERNA en el Hospital Miguel H. Alcivar – Bahía de Caráquez

**Responsables:** María Cedeño y Susana Navarro

**ANÁLISIS INTERPRETATIVO:**

Mediante el test realizado pudimos obtener que unas de la situaciones que presentan estrés en nuestro medio estan vinculadas con la economia presentando en si el 50 % problemas economicos, el 30 % problemas familiares, y el 20 % se presentan con patologias asociadas a la hipertension como es el caso de la diabetes.



## **XVI ANALISIS GENERAL DEL RESULTADO DE LA INVESTIGACIÓN DE CAMPO**

Mediante la aplicación de las historias clínicas, encuesta, entrevistas, test y observaciones hemos obtenido el siguiente análisis.

Para nuestra investigación escogimos 25 pacientes hombre y 25 pacientes mujeres, nos pudimos dar cuenta que los pacientes presentaban patologías asociadas a la hipertensión como es el caso de la diabetes con un 20 %, el 90% de los pacientes si llevan un control de la presión arterial mientras que el 10 % no lo hace, el 60 % de ellos acude al hospital para llevar este control mientras que el 24 % y el 16 % solo lo hace cuando se sienten enfermos o cuando se acuerdan que tienen que llevar un control.

Los signos más frecuentes que obtuvieron nuestros pacientes en cuanto al estrés fueron la alteración a la presión arterial con un 36 %, 26% la ira, 22% irritabilidad, y el 16 % coraje dando a conocer que el estrés es un gran influyente en la hipertensión por elevar los niveles de presión arterial en el paciente y por ello actuar a diferentes reacciones manifestada por la ocasión como es el coraje, la ira y la irritabilidad.

En los pacientes hipertensos su estado emocional es un gran influyente en la alteración de su patología representando un 84 %, el 78% de los pacientes no controlan sus emociones y manifiesta una alteración en la hipertensión.

Hemos obtenido como resultado que el 90 % de los pacientes no realiza actividad física, debido a diferentes excusas, Que cansa, que abre el apetito, que tiene que doler para ser efectiva, que es riesgosa, y un largo etcétera de excusas para no hacer actividad física, sólo sirven para postergar beneficios para nuestro cuerpo y mente, sin saber que ejercitarse hace que el cuerpo tenga más energía, pues durante la actividad física se liberan las endorfinas, unas hormonas que hacen sentir bien.

Entre las situaciones que le producen estrés en nuestra investigación es la económica representado un 50 %, el 30% se vincula con los problemas familiares y el 20% se asocia con otras patologías con el caso de la diabetes.

Mediante la investigación pudimos obtener que los pacientes a quienes le realizamos el test inicial y final pudimos obtener como resultado que al principio presentaban el 40 % de Híperestrés ( muchos estrés) debido a que no realizaban ninguna terapia para controlar , pero a medida que se le realizo terapias relajantes como ejercicios, se cambió su hábitos alimentarios, se le controlo su presión arterial, y ayudamos a controlar sus emociones observamos que tuvieron una mejoría de un presentando el 16% de Híperestrés.

## **XVII COMPROBACION DE HIPOTESIS, VARIABLES Y OBJETIVOS**

Es importante recalcar que para poder llevar a cabo un trabajo investigativo es necesario contar con los suficientes instrumentos y materiales, pues gracias a ellos se podrá conocer cuáles son los datos reales de la temática a tratar.

De acuerdo a nuestros objetivos, hipótesis y variables hemos llegado a la comprobación de que la hipertensión es una enfermedad que ha llevado a muchos pacientes casi a la muerte, debido al sedentarismo que presentan, además el estrés influye en gran medida, a los pacientes con hipertensión, muchos son los factores que pueden afectar, así mismo los pacientes no controlar en ciertas ocasiones sus emociones, y esto conlleva a que no realicen ejercicios físicos; gracias a una encuesta realizada a los pacientes hipertensos pudimos comprobar que los pacientes hipertensos no controlan sus emociones, realizan poca actividad física, y el sedentarismo es un factor que influye en gran medida, estos resultados están explicados desde el cuadro 3 al 10

Por medio de la aplicación de un test para valorar los niveles de estrés al inicio y al final de esta investigación pudimos encontrar como hubo un alto índice de personas con Híperestrés, y como así los resultados cambiaron al final, los cuales se pueden observar del cuadro 11 al 13.

Se brindó charlas educativas para concientizar a los pacientes hipertensos con el fin de prevenir otras patologías futuras de esta enfermedad.

Gracias a la colaboración y el apoyo del personal del hospital de Bahía de Caráquez: médicos, enfermeras, laboratoristas, nutricionista, personal de estadística y consulta externa se logró mejorar el estado fisiológico, nutricional y psicológico del paciente con hipertensión.

## **XVIII VERIFICACIÓN DE LOS OBJETIVOS Y VARIABLES**

De los resultados obtenidos en el trabajo de campo, se confirmó que los objetivos planteados en el proyecto, se cumplan en su totalidad, observando muy detenidamente la Influencia que tiene el estrés en los pacientes con hipertensión sobre todos en aquellos que se encuentran en la tercera edad.

También se demuestra la rigidez del estudio en la determinación para saber en que nivel de estrés se encuentran los pacientes mediante los test.

Además se comprueba que la buena alimentación, ejercicio físico, además del control nutricional y psicológico del paciente con hipertensión logran mejorar su estilo de vida.

## **XIX RESÚMEN EJECUTIVO**

El presente trabajo realizado en el universo objeto de estudio en el Hospital Miguel H. Alcívar de la Ciudad de Bahía de Caráquez del Cantón Sucre en el área de Consulta Externa de una muestra de 50 pacientes con el tema “Influencia del estrés en la hipertensión arterial en pacientes que asisten a la consulta externa en el Hospital Miguel H. Alcívar de la ciudad de Bahía de Caráquez del Cantón Sucre. Durante el período de mayo a octubre del año 2011”.

Este estudio fue realizado con el objetivo de “Detectar si el estrés influye en la hipertensión arterial en los pacientes que asisten a la consulta externa en el Hospital Miguel H. Alcívar”.

Se aplica una metodología de investigación científica aplicada, para el trabajo de campo con Entrevistas, Encuestas, Fichaje, Formularios, Historia Clínica Nutricional, Historia Clínica Alimentaria, Hoja evaluativa.

Los resultados de la investigación son tratados mediante cuadros estadísticos, comprobándose hipótesis, variables y objetivos de manera materializada para la unidad de salud propuesta.

## **XX IMPACTO SOCIAL**

Con la reorganización del club de pacientes diabéticos e hipertensos que se atienden por consulta externa, pudimos optimizar y mejorar el estado nutricional, psicológico y patológico, gracias a la correcta educación con amor que se les brindó de estos pacientes.

En conjunto con el equipo de salud del hospital realizamos diferentes actividades para mejorar las condiciones y brindar una atención con calidad y calidez a los pacientes que asisten a la unidad de salud.

De acuerdo a los resultados obtenidos en las diferentes graficas del análisis estadístico pudimos observar que la mayoría de los pacientes presentan vivienda propia, además que muchos de ellos no controlan su ira, realización de poca actividad física, tal vez por cansancio o mucho sedentarismo.

## **XXI CONCLUSIONES**

Se ha comprobado que los niveles de estrés en un paciente influye en la hipertensión, alterando los niveles de presión sanguínea en el cuerpo y muchos de estos niveles de estrés son provocadas por el día a día del paciente, estrés en su hogar y lugares de trabajo, por el clima, la falta de recursos económicos, el ausentismo familiar, y sobre todo el estado nutricional produciéndose así altos índices de obesidad.

Con las terapias que hemos realizados como baile, estiramiento del cuerpo, preparaciones y masajes más la dieta para mejorar el estado nutricional hemos tenido éxito ya que el paciente ha mejorado sus niveles de estrés, de presión, estado nutricional, y su estado emocional sintiéndose mejor consigo mismo, nos pudimos dar cuenta que un paciente que puede controlar sus emociones, no fuma no ingiere alcohol, y con ayuda de las terapias antiestrés, control de la presión arterial hace que la vida del paciente con hipertensión y estrés sea llena de felicidad y sin complicaciones.

**XXII RECOMENDACIONES**

- ✓ El hospital de Bahía, necesita el apoyo de los estudiantes de nutrición, ya que presenta un alto índice de pacientes con diabetes e hipertensión, es por esto que se debe tomar en cuenta en enviar más estudiantes a esta casa de salud.
- ✓ Aunque no nos dedicamos hacer un estudio investigativo de control de los índice de glicemia, hipocolesterolemia, hipertrigliceridemia, hiperlipidemia y ácido úrico en los pacientes del club, pudimos comprobar que existe un alto índice de estos valores, las cifras so muy altas, y los pacientes no toman conciencia de eso.
- ✓ Educación al personal del servicio de alimentación sobre las diferentes preparaciones e ingredientes que se debe utilizar en las dietas, así como impulsar más el consumo de las frutas, los alimentos integrales y soya.
- ✓ Los médicos del área de consulta externa y hospitalización deben hacer uso también del consultorio de nutrición y dietética, enviando a sus pacientes a que se realicen un control nutricional mensual.



**XXIII BIBLIOGRAFÍA**

1. MANUAL SABER ALIMENTARSE; Manual de Capacitación en Alimentación y Nutrición para el personal de Salud; Quito – Ecuador 2006.
2. MANUAL DE BIOSEGURIDAD; Manual de Dietas de los Servicios de Alimentación Hospitalaria; Quito – Ecuador 2006.
3. <http://geosalud.com/hipertension/estres.htm>
4. [http://bvs.sld.cu/revistas/hie/vol43\\_1\\_05/hie07105.htm](http://bvs.sld.cu/revistas/hie/vol43_1_05/hie07105.htm)
5. [http://www.botanicalonline.com/medicinalshiptension.](http://www.botanicalonline.com/medicinalshiptension)
6. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>
7. <http://www.saludyenfermedad.es/alimentarse-bien-para-tratar-la-hipertension-arterial-y-el-estres/>
8. <http://www.geosalud.com/hipertension/estres.htm>
9. <http://www.desestressarte.com>
10. [http://www.cuidado\\_de\\_la\\_salud.com/cuidado-del-cuerpo/test para medir el nivel de stress.](http://www.cuidado_de_la_salud.com/cuidado-del-cuerpo/test-para-medir-el-nivel-de-stress)

**XXIV INDICE GENERAL DE CONTENIDOS**

I INTRODUCCIÓN .....	1
II PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	2
III JUSTIFICACIÓN .....	3
IV OBJETIVO GENERAL .....	4
V OBJETIVO ESPECÍFICO .....	4
VI <i>ESQUEMA DEL CONTENIDO DEL MARCO TEÓRICO</i> .....	5
HIPERTENSIÓN ARTERIAL.....	7
1.1 CAUSAS .....	7
1.2 SINTOMAS.....	8
1.3 FACTORES DE RIESGO IMPLICADOS EN EL DESARROLLO DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL.....	8
1.4 CLASIFICACIÓN DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL.....	9
1.5 MEDIDAS GENERALES EMPLEADAS EN EL TRATAMIENTO Y LA PREVENCIÓN DE LA HIPERTENSION ARTERIAL .....	10
1.6 RELACION DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL CON EL ESTRÉS .....	11
EL ESTRÉS .....	12
2.1 CAUSAS .....	12
2.2 SIGNOS PROVOCADOS POR EL ESTRÉS .....	13
2.2.3 Signos físicos .....	14
2.3 TIPOS DE ESTRÉS.....	14
2.4 GRADOS DE ESTRÉS.....	14
2.5 SIGNOS DEL ESTRÉS .....	15
2.6 SÍNTOMAS DEL ESTRÉS .....	15

2.7 TERAPIAS ANTI - ESTRÉS .....	16
1. RELACION DEL ESTRÉS Y SU INFLUENCIA EN LA HIPERTENSION ARTERIAL 17	
4 TERAPIAS PARA DISMINUIR LOS VALORES DE HIPERTENSION Y NIVELES DE ESTRÉS DE LOS PACIENTES HIPERTENSOS.....	19
4.1 BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA .....	20
4.2 PARA OBTENER MEJORES RESULTADOS .....	20
4.3 PRECAUCIONES ANTES DE INICIAR UN EJERCICIO .....	21
4.4 MAYOR EFECTO .....	21
4.5 EL EJERCICIO IDEAL.....	22
4.6 EXCUSAS MÁS UTILIZADAS POR LOS PACIENTES PARA NO REALIZAR EJERCICIOS .....	24
VIII HIPOTESIS GENERAL.....	26
IX HIPOTESIS ALTERNATIVA .....	26
X DEFINICION DE VARIABLES .....	27
XI CONSTRUCCION DE VARIABLES E HIPOTESIS ESPECÍFICAS.....	28
HIPOTESIS 1.....	28
<b>HIPOTESIS 2.....</b>	<b>28</b>
<b>HIPOTESIS 3.....</b>	<b>29</b>
XII CONCEPTUALIZACION DE VARIABLES E HIPOTESIS ESPECÍFICAS .....	31
<b>HIPOTESIS 1.....</b>	<b>31</b>
<b>HIPOTESIS 2.....</b>	<b>32</b>
<b>HIPOTESIS 3.....</b>	<b>34</b>
XIII OPERACIONALIZACION DE VARIABLES .....	36
XIV <i>METODOLOGÍA DE TRABAJO DE CAMPO</i> .....	42
<i>MÉTODOS Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN</i> .....	43

---

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....	44
DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE CAMPO .....	45
<i>RECURSOS</i> .....	46
<b>RESULTADO DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS PACIENTES HIPERTENSOS</b> .....	51
XVI ANALISIS GENERAL DEL RESULTADO DE LA INVESTIGACIÓN DE CAMPO .	64
XVII COMPROBACION DE HIPOTESIS, VARIABLES Y OBJETIVOS.....	66
XVIII VERIFICACIÓN DE LOS OBJETIVOS Y VARIABLES .....	67
XIX RESÚMEN EJECUTIVO .....	68
XX IMPACTO SOCIAL .....	69
XXI CONCLUSIONES .....	70
XXII RECOMENDACIONES .....	71
XXIII BIBLIOGRAFÍA.....	72
<b>XXIV INDICE GENERAL DE CONTENIDOS</b> .....	73
XXV GLOSARIO .....	76

**XXV GLOSARIO**

1. **Aburrimiento.-** Cansancio o fastidio causados generalmente por disgustos o molestias, o por no tener nada que divierta y distraiga.
2. **Adicciones.-** Es una enfermedad física y psicoemocional, en el sentido tradicional es una dependencia hacia una sustancia, actividad o relación (codependencia).
3. **Adrenalina.-** También conocida como epinefrina, es una hormona y un neurotransmisor. Incrementa la frecuencia cardíaca, contrae los vasos sanguíneos, dilata los conductos de aire, y participa en la respuesta lucha o huida del sistema nervioso simpático
4. **Agotamiento.-** Falta de fuerzas que resulta de haberse fatigado
5. **Anginas de pecho.-** Es un dolor, generalmente de carácter opresivo, localizado en el área retroesternal, ocasionado por insuficiente aporte de sangre (oxígeno) a las células del músculo del corazón. Es una sensación estrangulante en el pecho
6. **Agresividad.-** Hace referencia a un conjunto de patrones de actividad que pueden manifestarse con intensidad variable, incluyendo desde la pelea ficticia hasta los gestos o expansiones verbales que aparecen en el curso de cualquier negociación.
7. **Ansiedad.-** Es un sentimiento de miedo, desasosiego y preocupación.
8. **Calambres.-** Es una sensación dolorosa causada por un espasmo muscular involuntario que, si bien rara vez es grave, puede ser a causa de una insuficiente oxigenación de los músculos o por la pérdida de líquidos y sales minerales, como consecuencia de un esfuerzo prolongado, movimientos bruscos o frío.
9. **Colitis.-** Es una enfermedad inflamatoria del colon (el intestino grueso) y del recto.
10. **Depresión.-** Es un trastorno del estado de ánimo y su síntoma habitual es un estado de abatimiento e infelicidad que puede ser transitorio o permanente

- 11. Disfunción sexual.**- Dificultad durante cualquier etapa del acto sexual (que incluye deseo, excitación, orgasmo y resolución) que evita al individuo o pareja el disfrute de la actividad sexual.
- 12. Dispepsia.**- Es todo trastorno de la secreción, motilidad o sensibilidad gástricas que perturben la digestión; designa cualquier alteración funcional asociada al aparato digestivo. por lo general se presenta cuando no hay una alimentación saludable
- 13. Estreñimiento.**- Es una condición que consiste en la falta de movimiento regular de los intestinos, lo que produce una defecación infrecuente o con esfuerzo, generalmente de heces escasas y duras
- 14. Estrés.**- Respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona.
- 15. Fatiga.**- Es la sensación sostenida y abrumadora de cansancio y disminución de la capacidad para el trabajo mental y físico a nivel habitual.
- 16. Frustración.**- Es una respuesta emocional común a la oposición relacionada con la ira y la decepción, que surge de la percepción de resistencia al cumplimiento de la voluntad individual.
- 17. Hábitos.**- Es el comportamiento repetido de una persona regularmente
- 18. Gastritis.**- Es la inflamación de la mucosa gástrica, que en la gastroscopia se ve enrojecida, presentándose en diversas formas de imágenes rojizas en flama o como hemorragias subepiteliales.
- 19. Glándulas suprarrenales.**- Son dos estructuras retroperitoneales, la derecha de forma triangular y la izquierda de forma semilunar, ambas están situadas encima de los riñones. Su función es la de regular las respuestas al estrés, a través de la síntesis de corticosteroides (principalmente cortisol) y catecolaminas (sobre todo adrenalina).
- 20. Insomnio.**- Dificultad para conciliar el sueño al acostarse
- 21. Irritabilidad.**- Es la capacidad de un organismo o de una parte del mismo para identificar un cambio negativo en el medio ambiente y poder reaccionar.
- 22. Migraña.**- Es una enfermedad que tiene como síntoma principal el dolor de cabeza, usualmente muy intenso y capaz de incapacitar a quien lo sufre

- 23. Neurosis.**- Trastornos mentales que distorsionan el pensamiento racional y el funcionamiento a nivel social, familiar y laboral adecuado de las personas.
- 24. Trombosis cerebral.**- Es un coágulo en el interior de un vaso sanguíneo y uno de los causantes de un infarto agudo de miocardio.
- 25. Sarpullido.**- Consiste en la obstrucción de las glándulas sudoríparas que ocasiona una infección en la piel, es causado por las altas temperaturas. Se ve como microvesículas rojizas y aparecen especialmente en: cuello, axilas, brazos, etc.
- 26. Shock.**- Es un síndrome que se origina cuando el corazón bombea sangre de manera inadecuada.
- 27. Soledad.**- Significa aislamiento o confinamiento, falta de contacto con otras personas
- 28. Úlcera.**- Es toda lesión abierta de la piel o membrana mucosa con forma crateriforme (con forma de cráter, al perderse parte del tejido) y con escasa o nula tendencia a la cicatrización espontánea.





**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES GENERAL DURANTE EL PERÍODO DE MAYO A OCTUBRE DEL AÑO 2011**

<u>ACTIVIDADES</u>	<u>MAYO</u>	<u>JUNIO</u>	<u>JULIO</u>	<u>AGOSTO</u>	<u>SEPTIEMBRE</u>	<u>OCTUBRE</u>
<b><u>PROYECTO</u></b>						
RECOLECCION DE DATOS ESTADISTICOS DE PACIENTES HIPERTENSOS	X					
EVALUACION DEL ESTADO NUTRICIONAL		X		X		X
EVALUACION DEL STRES			X	X	X	X
CONTROL DE LA PRESION ARTERIAL		X	X	X	X	X
CONTROL DEL STRESS A LOS PACIENTES			X	X	X	X
ENTREGA DE DIETAS A LOS PACIENTES		X				X
ASESORIA NUTRICIONAL AL PACIENTE		X	X	X	X	X
REALIZAR EJERCICIO FISICO		X	X	X	X	X
SEGUIMIENTO DEL ESTADO NUTRICIONAL			X	X	X	
SEGUIMIENTO DEL ESTADO SPICOLOGICO			X	X	X	
SEGUIMIENTO DE LA PRESION ARTERIAL			X	X	X	
CASA ABIERTA			X			X
ESTADISTICA DE LOS PACIENTES		X				X
INFORME FINAL DEL PROYECTO CON RELACION A LOS DATOS ESTADITICOS						X
DESPEDIDA DE LOS PACIENTES						X
<b><u>OTRAS</u></b>						
REALIZAR MATERIAL EDUCATIVO	X	X	X	X	X	X
REALIZAR CARNET DE CONTROL	X	X				
REALIZAR DIETAS HIPOHIDROCARBONADA,HIPOSODICA	X	X				
ORGANIZACIÓN DEL AREA DE NUTRICION	X	X	X	X		
INAGURACION DE AREA DE NUTRICION				X		
INSTALACION DEL AREA DE NUTRICION				X	X	X

SUSANA NAVARRO PIZARRO

MARIA CEDEÑO ZAMBRANO

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DE LAS CHARLAS EDUCATIVAS PARA LOS PACIENTES CON HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y ESTRÉS QUE SE ATIENDEN EN EL ÁREA DE CONSULTA EXTERNA DEL HOSPITAL MIGUEL H. ALCIVAR - BAHIA DE CARAQUEZ DE MAYO A OCTUBRE DEL AÑO 2011**

<b><u>FECHA</u></b>	<b><u>TEMA DE CHARLA Y ACTIVIDADES</u></b>	<b><u>RESPONSABLES</u></b>
<b>7 JUNIO</b>	<b><u>EDUCACION DE: (1 GRUPO)</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ QUE ES LA HIPERTENSION</li> <li>✓ CAUSAS, CONSECUENCIAS. COMPLICACIONES, PREVENCION.</li> <li>✓ TRATAMIENTO MEDICO Y NUTRICIONAL.</li> <li>✓ DIETA HIPOHIDROCARBONADA-HIPOSODICA.</li> <li>✓ VALORACION DEL ESTADO NUTRICIONAL</li> <li>✓ VENTAJAS DE LA ACTIVIDAD FISICA.</li> <li>✓ EJERCICIOS FISICOS (PRACTICA)</li> </ul>	<b><u>INTERNAS DE NUTRICION:</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ SUSANA NAVARRO PIZARRO.</li> <li>✓ MARIA CEDEÑO ZAMBRANO.</li> </ul>
<b>21 JUNIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ VALORACION DEL ESTADO NUTRICIONAL</li> <li>✓ SEGUIMIENTO DEL ESTADO NUTRICIONAL DEL PACIENTES</li> <li>✓ EJERCICIOS FISICOS Y DESESTRESANTES.</li> </ul>	
<b>22 JUNIO</b>	<b><u>EDUCACION DE: (2 GRUPO)</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ QUE ES LA HIPERTENSION</li> <li>✓ CAUSAS, CONSECUENCIAS. COMPLICACIONES, PREVENCION.</li> <li>✓ TRATAMIENTO MEDICO Y NUTRICIONAL.</li> <li>✓ DIETA HIPOHIDROCARBONADA-HIPOSODICA.</li> <li>✓ VALORACION DEL ESTADO NUTRICIONAL</li> <li>✓ VENTAJAS DE LA ACTIVIDAD FISICA.</li> <li>✓ EJERCICIOS FISICOS (PRACTICA)</li> </ul>	
<b>6 JULIO</b>	<b><u>ACTIVIDADES:</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ UNION DE LOS GRUPOS (1 Y 2)</li> <li>✓ VALORACION DEL ESTADO NUTRICIONAL</li> <li>✓ SEGUIMIENTO DEL ESTADO NUTRICIONAL DEL PACIENTES</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ EJERCICIOS FISICOS Y DESESTRESANTES (PRACTICA)</li> </ul>	
<b>21 JULIO</b>	<p><b><u>ACTIVIDADES:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ SEGUIMIENTO DEL ESTADO NUTRICIONAL DEL PACIENTES</li> <li>✓ EDUCACION DEL STRESS A LOS PACIENTES</li> <li>✓ CAUSAS, COMPLICACIONES.</li> <li>✓ TERAPIAS PARA DISMINUIR LOS NIVELES DE STRESS.</li> <li>✓ EJERCICIOS FISICOS Y DESESTRESANTES (PRACTICA)</li> </ul>	
<b>8 AGOSTO</b>	<p><b><u>ACTIVIDADES:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ SEGUIMIENTO DEL ESTADO NUTRICIONAL DEL PACIENTES</li> <li>✓ APLICACIÓN DEL TEST DEL STRESS</li> <li>✓ EJERCICIOS FISICOS Y DESESTRESANTES ( PRACTICA)</li> </ul>	
<b>22 AGOSTO</b>	<p><b><u>ACTIVIDADES:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ SEGUIMIENTO DEL ESTADO NUTRICIONAL DEL PACIENTES</li> <li>✓ DEMOSTRACION DEL GRADO DE STRESS DE LOS PACIENTES</li> <li>✓ EJERCICIOS FISICOS Y DESESTRESANTES. (PRACTICA)</li> </ul>	
<b>5 SEPTIEMBRE</b>	<p><b><u>ACTIVIDADES:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ SEGUIMIENTO DEL ESTADO NUTRICIONAL DEL PACIENTES</li> <li>✓ TERAPIAS PARA DISMINUIR LOS NIVELES DE STRESS.</li> <li>✓ EJERCICIOS FISICOS Y DESESTRESANTES (PRACTICA)</li> </ul>	
<b>19 SEPTIEMBRE</b>	<p><b><u>ACTIVIDADES:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ SEGUIMIENTO DEL ESTADO NUTRICIONAL DEL PACIENTES</li> <li>✓ REALIZACION DE TERAPIAS PARA DISMINUIR EL STRESS.</li> <li>✓ EJERCICIOS FISICOS Y DESESTRESANTES (PRACTICA)</li> </ul>	
<b>3 OCTUBRE</b>	<p><b><u>ACTIVIDADES:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ENTREGA DE ANALISIS NUTRICIONAL Y PSICOLÓGICO A PACIENTES HIPERTENSOS</li> <li>✓ PREMIO A LOS PACIENTES QUE OBTUVIERON MEJORES RESULTADOS.</li> </ul>	

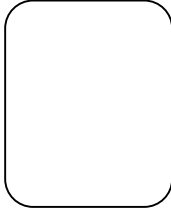
<b>17 OCTUBRE</b>	<b><u>ACTIVIDADES:</u></b> ✓ DESPEDIDA DE LAS INTERNAS DE NUTRICION CON LOS PACIENTES DEL CLUB DE HIPERTENSOS.	
-------------------	---	--

SUSANA NAVARRO PIZARRO  
MARIA CEDEÑO ZAMBRANO

**CARNET PARA CONTROL DE PESO DEL PACIENTE HIPERTENSO**

<b>HOSPITAL MIGUEL H. ALCÍVAR</b>	
NOMBRE: _____	
DIAGNÓSTICO: _____	
ESTADO NUTRICIONAL: _____	
IMC: _____	PESO: _____ TALLA: _____
P. REDUCIR: _____	P. IDEAL: _____
FECHA	PESO
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
<b>NUTRICIÓN Y DIETÉTICA</b>	

**CARNET DEL PACIENTE HIPERTENSO**

NOMBRE: _____
DIRECCIÓN: _____
TELF: _____ CIUDAD: _____
MI MÉDICO ES: _____
MI FAMILIAR MÁS CERCANO: _____
DIRECCIÓN: _____
TELF: _____


<p><b>SOY HIPERTENSO</b>  <b><u>NO ESTOY EBRIO NI DROGADO</u></b></p>
<p>Si me encuentran inconsciente a si mi comportamiento les resulta extraño puede tratarse de un efecto producido por una dosis excesiva de insulina o de una reacción asociada con la diabetes o su tratamiento.</p>
<p><b><u>ACTUE RAPIDAMENTE</u></b></p>
<p>Si puedo tragar denme azúcar disuelta en agua, jugo de frutas u otras bebidas azucaradas y por favor llamen a mi médico o llévenme INMEDIATAMENTE AL HOSPITAL</p>



UNIVERSIDAD LAICA "ELOY ALFARO DE MANABÍ"  
 FACULTAD DE ESPECIALIDADES EN ÁREAS DE LA SALUD  
 CARRERA: NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

CUADRO DE PACIENTES HIPERTENSOS ATENDIDOS EN EL ÁREA DE CONSULTA EXTERNA

MES : \_\_\_\_\_

Nº	H.C	SEXO		DIAGNÓSTICO CLÍNICO	EDAD	PESO	TALLA	P/A	ESTADO NUTRICIONAL					CONSULTA			
		F	M						N	S	O1	O2	O3	1	2	3	
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	
18																	
19																	
20																	
21																	
22																	
23																	
24																	
25																	
26																	
27																	
28																	
29																	
30																	
31																	
32																	
33																	
34																	
35																	
36																	
37																	
38																	
39																	
40																	
41																	
42																	
43																	
44																	
45																	
46																	





UNIVERSIDAD LAICA "ELOY ALFARO DE MANABÍ  
FACULTAD DE ESPECIALIDADES EN ÁREAS DE LA SALUD  
CARRERA: NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

ENCUESTA PERSONAL A LOS PACIENTE HIPERTENSOS

a) DATOS PERSONALES

Fecha: \_\_\_\_\_ # HCL: \_\_\_\_\_

Nombres y apellidos: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Años Sexo: Masculino \_\_\_\_\_ Femenino \_\_\_\_\_

Estado Civil: SOLTERO \_\_\_\_\_ CASADO \_\_\_\_\_ VIUDO \_\_\_\_\_ DIVORCIADO \_\_\_\_\_ U.L \_\_\_\_\_

b) DATOS SOCIO - ECONÓMICOS

1. TIPO DE VIVIENDA

PROPIA \_\_\_\_\_ ARRENDADA \_\_\_\_\_ FAMILIAR \_\_\_\_\_

2. ¿QUÉ ENFERMEDAD PRESENTA A PARTE DE HIPERTENSIÓN?

DIABETES \_\_\_\_\_ PROBLEMAS CARDÍACOS \_\_\_\_\_ HIPERTENSIÓN \_\_\_\_\_

3. ¿LLEVAN UN CONTROL DE SU PRESIÓN ARTERIAL?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_ A VECES \_\_\_\_\_

4. ¿ACUDE AL HOSPITAL?

POR CONTROL \_\_\_\_\_ CUANDO SE SIENTE ENFERMO \_\_\_\_\_ O CUANDO SE ACUERDA \_\_\_\_\_

5. CUANDO USTED PRESENTA ESTRÉS ¿CUALES DE LOS SIGUIENTES SIGNOS USTED OBSERVA  
CON MAS FRECUENCIA?

Ira \_\_\_\_\_ Irritabilidad \_\_\_\_\_ Coraje \_\_\_\_\_ Tensión elevada \_\_\_\_\_

6. LLEVA UN CONTROL EN SU PATOLOGÍA

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

7. INFLUYE SU ESTADO EMOCIONAL EN SU HIPERTENSIÓN ARTERIAL

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

8. PUEDA CONTROLAR SUS EMOCIONES

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

9. REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_





UNIVERSIDAD LAICA "ELOY ALFARO DE MANABÍ"  
 FACULTAD DE ESPECIALIDADES EN ÁREAS DE LA SALUD  
 CARRERA: NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

**TEST DE VALORACION DEL GRADO DE STRESS EN LOS PACIENTES HIPERTENSOS**

CALIFICACION: \_\_\_\_\_

NIVEL DE STRESS: \_\_\_\_\_

**TEST #2**

1. ¿Se enoja con mucha facilidad?  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
2. ¿Suele tener problemas de salud?  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
3. ¿Prefiere quedarse en su casa a competir en el exigente mundo moderno?  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
4. ¿Le resulta difícil mantener el equilibrio en situaciones de agresión externa?  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
5. ¿A menudo se siente poco amado?  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
6. ¿No soporta que lo critiquen?  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
7. ¿Siente que en su vida hay más sacrificios que compensaciones?  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
8. ¿Se siente solo y vacío?  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
9. ¿Carga con mucha responsabilidad en su trabajo?  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
10. ¿Le cuesta separar los problemas externos (laborales, económicos) de su vida interior?  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
11. ¿Siente que en su trabajo u hogar no lo consideran como usted se merece?  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
12. ¿Tiene problemas en su vida conyugal?  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
13. ¿Siente que su vida es muy rutinaria?  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
14. ¿Se siente a prueba en forma permanente?  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
15. ¿Le cuesta imponer su autoridad?  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
16. ¿Se siente mal con usted mismo?  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
17. ¿Su trabajo le resulta rutinario y poco apasionante?  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
18. ¿Perdió su trabajo o esta a punto de hacerlo?  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
19. ¿Tiende a ser introvertido?  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
20. ¿Le resulta difícil distribuir bien su tiempo?  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
21. ¿Su trabajo le provoca frecuentes disgustos?  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
22. ¿Hace más cosas de las que puede?  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
23. ¿Le cuesta perdonar?  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
24. ¿Se disgusta mucho cuando las cosas no le salen como había planeado?  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
25. ¿Le cuesta encarar de frente las dificultades?  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
26. ¿Suele dejar tareas a medio hacer?  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
27. ¿Le cuesta lograr que el dinero le alcance a fin de mes?  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
28. Su vida tuvo muchos cambios en los últimos años?  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

**EVALUACIÓN**

**Si: 2 puntos**

**No: 1 punto**

- Para las preguntas 2, 18 y 19, "Si" vale 18 puntos y "No" vale 1.}
- Sume el total de los puntos que obtuvo en las preguntas.
- A más puntos, son mayores las posibilidades de estrés

**Hipoestres:** (menos de 30 puntos)

**Hiperestres:** (30 a 48 puntos)

**Estres agudo:** (48 a 66 puntos)

**Estres cronico:** (más de 66 puntos)

**OBSERVACIÓN:**

---

---

---

---

---

---

---

**DIETA HIPOSÓDICA****15 00 CALORIAS****ALIMENTOS PERMITIDOS**

<u>ALIMENTOS</u>	<u>CANTIDAD</u>	<u>TIPO DE ALIMENTO</u>
LECHE SEMIDESCREMADA	1 TAZA	DESCREMADA, DESLACTOSADA, SOYA.
QUESO DESCREMADO	1 PORCIÓN	QUESO SIN GRASA (REQUESON)
HUEVO	1 UNIDAD SEMANAL	DURO, CLARA SE PUEDE CONSUMIR MAS
CARNE SIN GRASA	1 PORCIÓN	POLLO, PESCADO, CARNE. ASADA ESTOFADO, GUISADO.
FRUTAS	3 PORCIONES	PAPAYA, PIÑA, PERA, MANZANA, DURAZNO ETC.
HORTALIZAS	3 PORCIONES	TOMATE, ZANAHORIA, BROCOLI, COLIFLOR, TODOS LOS VEGETALES
CEREAL ARROZ	2 CUCHARADAS CASERA	ARROZ SIN GRASA CON LIMÓN.
AVENA	2 CUCHARADAS CASERA	COLADA, JUGO.
GRANOS	1 PORCIÓN	LENTEJA, ALVERJA, FREJOL, HABAS, HABICHUELAS.
GRASAS	1 CUCHARADITA	ACEITE DE OLIVA, EN ENSALADA.
LIQUIDOS	2 LITROS	JUGOS SIN AZÚCAR, AGUA, TE.

**ALIMENTOS NO PERMITIDOS**

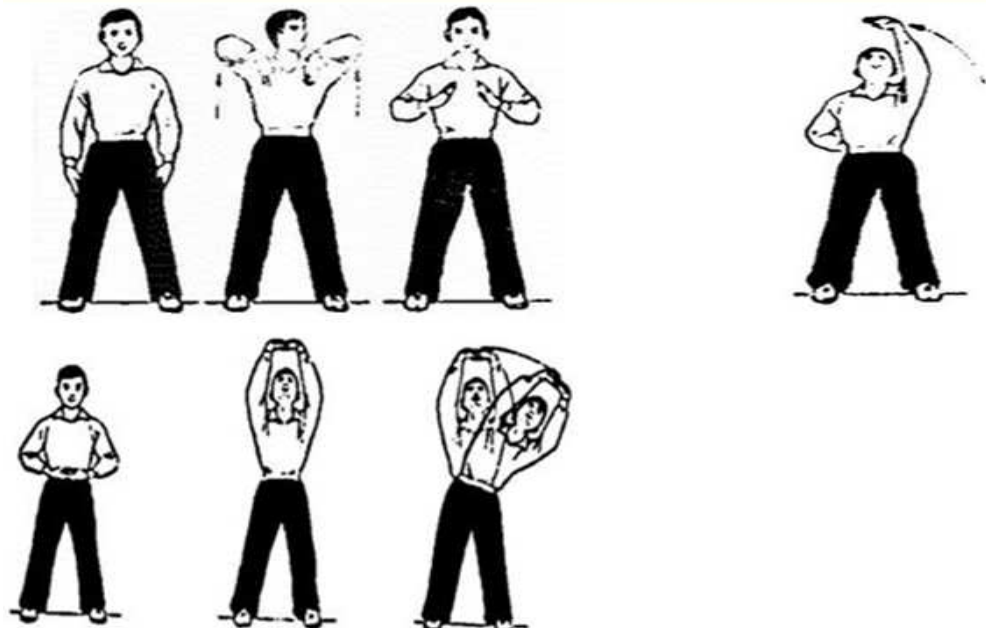
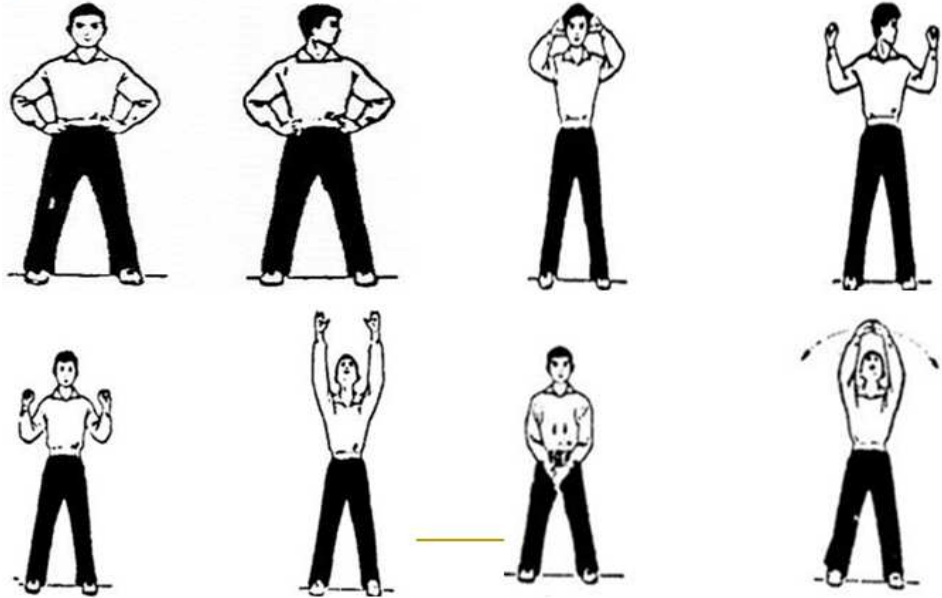
<u>ALIMENTOS</u>	<u>TIPO DE ALIMENTO</u>
LECHE	entera, chocolatada.
HUEVO	la yema y frito
QUESO	entero y frito
CARNE	de res con grasa, con hueso, frita, piel de pollo, camarón.
FRUTAS	plátano verde, maduro, guineo, tamarindo, uva, mango, pulpa de coco, melón, tomate.
TUBÉRCULOS	papa, yuca, camote, harina de maíz
GRASAS	de chanco, manteca vegetal.
AZÚCARES	toda clase miel, panela, esplenda, azúcar morena.
SAL	Mesa, ranchero, cubitos maggi, condimentos artificiales
EMBUTIDOS	Salchicha, chorizo, mortadela, jamón.
ENLATADOS	de sal y de dulce. (atún, frejol, choclo, durazno en lata)
LÍQUIDOS	con Alcohol, colas, cerveza,

**EJEMPLO DE MENU**

<u>DESAYUNO</u>	<u>ALMUERZO</u>	<u>MERIENDA</u>
1 vaso de leche sin grasa 1 porción de fruta 1 porción de pan negro 1 porción de queso descremado	1 plato de sopa de vegetales 2 cucharadas de comer de arroz 2 porción de ensalada de vegetales 1 porción de pollo asado 1 vaso de jugo sin azúcar	1 porción de pescado asado 2 porciones de ensaladas de Vegetales 1 porción de granos (lenteja) 1 taza de agua aromática (anís)

**EJERCICIOS FÍSICOS PARA LOS PACIENTES HIPERTENSOS**

*EJERCICIOS PARA PREVENIR Y CURAR TORTÍCOLIS*





**EDUCACION ALIMENTARIA AL GRUPO DE  
HIPERTENSOS**







**ACTIVIDADES EN CONSULTA EXTERNA**







**CAPACITACIÓN AL GRUPO DE HIPERTENSOS**







**EDUCACIÓN Y EJERCICIOS FÍSICOS AL GRUPO DE PACIENTE HIPERTENSOS**





**PARTICIPACION DE LAS SEÑORAS DEL CLUB EN PREPARACIONES DE SOYA**

