

Resumen

La Hipertensión Arterial (HTA) es una de las enfermedades crónicas más importantes a nivel mundial, que causa la mayor cantidad de muertes por complicaciones cardiovasculares. Es un trastorno de alto riesgo que afecta a las personas asintóticamente, lo cual trae como consecuencia la omisión del autocuidado.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la HTA ya afecta a mil millones de personas en el mundo. Se estima que 9,4 millones de personas mueren debido a la HTA, representando el 12,8% del total de fallecimientos anuales.

El interés para realizar el estudio "Experiencia del autocuidado en mujeres con HTA" es describir y comprender cualitativamente qué experimentan las mujeres que padecen esta patología, en relación hacia el autocuidado de su salud. En este estudio, el referente teórico disciplinar es la Teoría del Déficit de Autocuidado según los postulados de la teórica Dorothea Orem (1914 – 2007).

El estudio se llevó a cabo en el año 2016 y se desarrolló en la ciudad de Esquel, provincia del Chubut, Argentina. Los participantes fueron seis personas de sexo femenino que presentan HTA, con edades comprendidas entre 50 a 65 años, que reciben atención sanitaria en el Centro de Atención Primaria de la Salud (CAPS) "Bella Vista", dependiente del Departamento de Área Externa del Hospital Zonal de Esquel (HZE).

Se inició del modelo cualitativo y del método fenomenológico, que permitió comprender las experiencias vividas por las mujeres, y se realizó muestreo intencional. Los datos se obtuvieron por una guía de entrevista semi estructurada, las cuales fueron grabadas en el domicilio particular de cada participante, previo consentimiento informado, y luego transcritas.

El análisis e interpretación de los datos se realizó mediante categorización y codificación relacionadas a: nivel cognitivo, socioeconómico, emocional y nutricional.

El rol del profesional de Enfermería es fundamental en el diagnóstico del paciente hipertenso, en el abordaje integral de este factor de riesgo (FR), y en la educación sanitaria para modificar los hábitos en el estilo de vida, fomentando el autocuidado.

Los resultados de este estudio reflejaron que las mujeres se enfrentaron a una enfermedad que no se manifestó inicialmente, lo que les permitió seguir viviendo sin reconocer la enfermedad. Identificaron que al inicio de la

enfermedad, no recibieron información precisa de parte del equipo de salud sobre la misma y sus posibles complicaciones lo cual causó la ausencia de controles. La mujer con HTA asume el rol de atender a su familia, poniendo en segundo lugar el cuidado de su propia salud. Esto les generó tensión, sobrecarga y aportó al deterioro progresivo de su salud. El apoyo familiar se evidencio importante, ya que al recibir contención las ayudo a seguir adelante. El desafío más grande es adaptarse a una dieta hiposódica y baja en grasas de forma constante, debido a que sus modos de vida alimenticios tienen influencia cultural y de su contexto.

Considerando las dificultades que presentan las mujeres con HTA, es relevante la labor de Enfermería en el seguimiento y fomento del autocuidado, mediante un trato humano y empático con el paciente, debido a que es el profesional que más contacto mantiene con la población. Es de gran importancia la Atención Primaria de la Salud por medio de la Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades a través de la Educación. Dentro de este aprendizaje debe destacarse el protagonismo y la participación activa de la persona afectada, incluyendo a su familia para su contención, y así reducir sus problemas de salud.

Palabras clave: enfermería, autocuidado, hipertensión arterial, mujeres.

Summary

The Arterial Hypertension (AHT) is one of the most important chronic diseases worldwide. Causing the majority of deaths from cardiovascular complications It's a high risk disorder that complicates normal life asymptotically which means them can't detect variations in their health that means the omission of self-care.

According to the World Health Organization (WHO), AHT affects one billion people in the world. It is estimated that 9.4 million people die from AHT, accounting for 12,8% of the total annual deaths.

The interest for study "The self-care experience in women with AHT" is to describe and understand qualitatively what women with experience this pathology in relation to the self-care deficit theory according to the theorists Dorothea Orem (1914 - 2007), to try to describe the experiences in they.

The study was carried out in 2016 and was developed in the city of Esquel, province of Chubut, Argentina. The participants were six female persons with hypertension, aged between 50 and 65 years and receiving health care in the Center of Primary Health Care (CPHC) "Bella Vista", department dependent External Area Esquel Zonal Hospital (EZH).

It was initiated from the qualitative model and the phenomenological method, which allowed understand the experiences lived by the women, and was, realized intentional sampling. Data were obtained through a semi-structured interview guide, which were recorded at each participant's home, with earlier informed consent, and then transcribed.

The data analysis and interpretation was done through categorization and coding related to: cognitive level, socioeconomic, emotional and nutritional.

The role of the nursing professional is fundamental in the diagnosis of the hypertensive patient, in the integral approach of this risk factor (RF), and in the health education to modify the habits in the lifestyle, promoting self-care.

The results of this study showed that women faced a disease that did not manifest initially, which allowed them to continue living without recognizing the disease. They identified don't receive detailed information from the health team about the disease and its possible complications, at the beginning of the disease, which caused the absence controls. The woman with AHT assumes the role of caring for her family, putting second care for her own health. This generated tension, overload and contributed to the progressive deterioration of their health. Family support is evidenced important because when receiving the

containment this helped to move forward. The biggest challenge is to adopt a low sodium diet, low-fat constantly, because their ways of life have food cultural and context influence.

Considering the difficulties presented by women with hypertension, it is important the work of Nursing in monitoring and promoting self-care by a humane and empathetic relationship with the patient, because it is the professional who holds more contact with the population. Primary Health Care through Health Promotion and Disease Prevention through Education is of great importance. Within this learning should be highlighted the role and active participation of the person concerned, including his family for its containment, by this way reduce their health problems.

Key words: nursing, self-care, arterial hypertension, women.