

RESUMEN

La hipertensión arterial es una enfermedad considerada silenciosa y una de las grandes causas de morbilidad, por lo que no realizar práctica de autocuidado responsable puede desencadenar en complicaciones y dejar secuelas transitorias y permanentes en las personas que la padecen alterando su vida tanto en lo personal, físico, laboral, económico, familiar y social.

En el Hospital Horacio Heller, el 40% de las personas que se internaron tenían antecedentes de hipertensión o fueron diagnosticados con hipertensión arterial.

Ante esta realidad surge el interés por investigar "**CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE LA PERSONA HIPERTENSA SOBRE AUTOCUIDADO Y FUENTES DE INFORMACIÓN**".

Para realizar este estudio se empleó un diseño descriptivo- transeccional.

La población fue seleccionada considerando el siguiente criterio de inclusión: varones o mujeres hipertensos entre 22 y 65 años, internados por segunda o ulteriores veces en los servicios mencionados. Así la población estuvo constituida por 30 personas que se encontraron internadas en el período, Febrero del 2011.

Para recolectar la información se utilizó entrevista semi-estructurada y estructurada, (tomada de Estrada, D., Jiménez, L., Pujol, E. & De La Sierra, A.) adaptada a esta investigación. Se realizó prueba piloto y fue de carácter anónimo.

Para el análisis e interpretación de los datos se utilizó la estadística descriptiva, presentando los datos en tablas de doble entrada y gráficos de barra y circulares.

Resultados: predomina la población femenina, cuya edad media es de 53 años, 97% cuentan con escolaridad y la media de tiempo de diagnóstico es 6 a 9 años, prevaleciendo los de 10 a más años de diagnosticado como hipertensos. El 80% de la población entrevistada tiene conocimiento previos sobre hipertensión arterial, 67% cree que es una enfermedad crónica, 87,5% menciona que se considera a 140/90mmHg o más como valores de hipertensión arterial, 79% conoce las causas que ocasionan esta enfermedad y

el 100% sabe las consecuencias que produce la misma a lo largo de sus vidas. Con respecto a **conocimientos previos** de autocuidado, manifiestan que no deben aumentar el consumo de alcohol, deben disminuir el consumo de sal, realizar dieta especial, y hacen poco hincapié en practicar ejercicio físico, eliminar el consumo de tabaco y cumplir con el tratamiento farmacológico. Pero cuando se indaga específicamente sobre conocimiento del tratamiento farmacológico, el 100% sin distinción del tiempo de diagnóstico menciona que la hipertensión se controla con medicación y que no pueden disminuir la dosis recetada, más del 90% dice que no puede aumentar la dosis de fármaco, ni abandonar el tratamiento medicamentoso y 79% afirma que debe tomar medicación de por vida. El 37,5% desconoce las cifras de su T/A, prevaleciendo los de mayor tiempo de diagnóstico.

Con relación a **prácticas de autocuidado**: la mayoría consumen porción racional de carne magra, de frutas - verduras, y lácteos, tienen exceso de aporte de hidratos de carbono, el 42% se excede en la ración normal de sal. El 8% fuma entre 1 a 19 cigarrillos/día y corresponden a personas de mayor tiempo de diagnóstico. Un 25% ingiere bebidas alcohólicas entre 1 litro o más por semana, siendo el vino la bebida elegida. El 46% camina y 17% anda en bicicleta con frecuencia diaria y 2 a 3 veces por semana. Estos datos sobre pautas de autocuidado no se correlacionan con el índice de masa corporal, porque el 83% se encuentra por encima del rango normal (sobrepeso, obesidad de 1° y 2° grado, y obesidad mórbida). Un 92% toma medicación antihipertensiva, el 37,5% no se controla nunca la presión arterial, incluida las personas de más de 6 años de hipertensos, solo el 33% lo hace diariamente.

En referencia a **fuentes de información**: el 75% referencian al médico y solo un 4% mencionan al personal de Enfermería. Las pautas de autocuidado que mencionan haber recibido se basan en: el tratamiento farmacológico, cumplimiento de dieta especial y disminución del consumo de sal y se pone poco énfasis en los otros pilares de autocuidado como lo son actividad física, control de peso y control y valores de T/A.

PALABARAS CLAVES:

**CONOCIMIENTOS - PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO -
HIPERTENSIÓN ARTERIAL - FUENTES DE INFORMACIÓN**

ABSTRACT

The arterial hypertension is a disease considered silent and one of the major causes of morbidity and mortality, not make practice of responsible self-care can trigger in complications and any sequelae transient and permanent in people that suffer from altering your life both in the personal, physical, occupational, economic, family and social.

In the Hospital Horace Heller, 40% of people that were hospitalized had a history of hypertension or were diagnosed with hypertension.

This is the reality arises the interest in investigating **"KNOWLEDGE AND PRACTICES OF THE PERSON HYPERTENSIVE ON SELF-CARE AND SOURCES OF INFORMATION"**.

To perform this study used a descriptive design - transectional.

The population was selected considering the following inclusion criteria: male or female hypertensive patients between 22 and 65 years, admitted for second or subsequent times in the services mentioned above. The population was composed of 30 people found interned in the period February 2011.

To collect information, we used semi-structured interview and structured (taken from Estrada, D., Jimenez, L., Pujol, E. and De la Sierra, A.) were adapted to this research. Was pilot test and was anonymous.

For the analysis and interpretation of the data used the descriptive statistics, presenting the data in double entry tables and bar charts and circulars.

Results: the population is predominantly female, whose average age is 53 years, 97% have schooling and the average time of diagnosis is 6 to 9 years, prevail with 10 or more years of diagnosed as hypertensive. The 80% of the population interviewed has previous knowledge on arterial hypertension, 67% believed that it is a chronic disease, 87.5 % stated that it was deemed to 140/90mmHg or more as values of arterial hypertension, 79% know the causes that lead to this condition and 100% knows what the consequences that produces the same throughout their lives. With respect to previous knowledge of self-care and claim that they should not increase the consumption of alcohol, should reduce the consumption of salt, make special diet, and do little emphasis on practicing physical exercise, eliminate the consumption of tobacco and

comply with the pharmacological treatment. But when we inquire specifically about knowledge of the pharmacological treatment, 100% without distinction of the time of diagnosis mentions that hypertension is controlled with medication, and that you cannot decrease prescribed dose, more than 90% said that cannot increase the dose of the drug, and not to leave the drug therapy and 79% said they must take medication for life. The 37.5 % unknown figures of its T/A, prevail more time to diagnosis.

In relation to **practices of self-care**: most consumed rational portion of lean meat, fruits, vegetables, and dairy products, they have excess contribution of carbohydrates, and 42% had exceeded the normal ration of salt. The 8% smoke between 1 to 19 cigarettes/day, and correspond to people more time to diagnosis. A 25% swallows alcoholic beverages between 1 liter or more per week, being the wine drink chosen. The 46% walks and 17% riding on a daily basis and 2 to 3 times per week. These data on patterns of self-care are not correlated with the body mass index, because the 83% is above the normal range (overweight, obesity of 1° and 2° degree, and morbid obesity). A 92% taking antihypertensive medication, 37.5 % is not controlled never blood pressure, including the people of more than 6 years of hypertensive patients, only 33% do it daily.

In reference to **sources of information**: the 75% referenced to the doctor and only 4% mentioned nursing staff. The patterns of self-care which they mention having received are based on: the pharmacological treatment, compliance with special diet and decrease of the consumption of salt and there is little emphasis on the other pillars of self-care as they are physical activity, weight control and control and values of T/A.

KEY PALABARAS:

**KNOWLEDGE - PRACTICES OF AUTOCARE –
ARTERIAL HYPERTENSION - SOURCES OF INFORMATION**