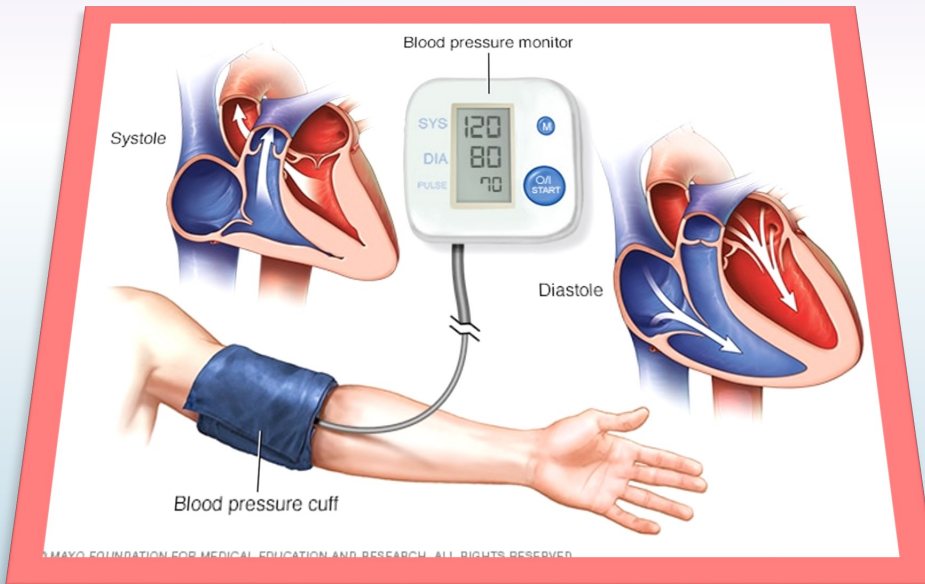




**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
CARRERA DE ENFERMERÍA**

**GUÍA AUTOCUIDADO DE PACIENTES HIPERTENSOS SEGÚN  
DOROTHEA OREM**



**AUTOR(A):** María Fernanda Jaramillo  
**DIRECTOR(A):** MSc. María Fernanda Valle

**IBARRA - ECUADOR, 2019**

## INTRODUCCIÓN

La hipertensión arterial es un problema de salud pública que aqueja cada vez a personas más jóvenes, constituyéndose como la principal causa de morbilidad y mortalidad en países en vías de desarrollo, por lo cual es muy importante el cuidado del paciente hipertenso.

El autocuidado se define como la actitud y aptitud del individuo para realizar de forma voluntaria y sistemática; actividades dirigidas a conservar la salud y prevenir enfermedades en el medio donde se desenvuelve.

La presente guía de autocuidado del paciente hipertenso nace tras la realización de un trabajo de investigación en el hospital Delfina Torres de Concha; en el cuál se encontró que los pacientes hipertensos aplican mayoritariamente de forma esporádica “a veces” las actividades de autocuidado.

El personal de salud debe promocionar el autocuidado de los pacientes mediante la utilización de la presente herramienta, ya que es de mucha importancia en su tratamiento, tomando en cuenta que mejorar el estilo de vida influye directamente en los niveles de tensión arterial. De ésta manera se pueden evitar complicaciones y muertes por hipertensión arterial, gracias a la falta de conocimiento.

## **OBJETIVO**

Mejorar la práctica de autocuidado de los pacientes hipertensos en el área de Medicina Interna del Hospital Delfina Torres de Concha.

# ÍNDICE

Introducción .....	2
Objetivo .....	3
Índice.....	4
¿Cuánto conozco mi enfermedad?.....	6
1. Hipertensión .....	7
1.1. Causas.....	8
1.2. Síntomas.....	12
1.3. Complicaciones .....	13
1.4. Tratamiento.....	16
1.4.1.Tratamiento Farmacológico .....	16
1.4.2.Tratamiento no farmacológico .....	19
Actividades de autocuidado .....	20
♦ Alimentación equilibrada.....	21
♦ Consumo de sal .....	22
♦ Control de colesterol .....	23
♦ Control de peso .....	24
♦ Actividad física .....	25

♦ Evite el consumo de alcohol.....	27
♦ Evite el consumo de tabaco .....	27
♦ Controle el estrés y mejore su estado anímico .....	28
♦ Maneras de disminuir el estrés y mejorar el estado de ánimo ....	29
♦ Control de la tensión arterial .....	30
♦ Visita al médico .....	33
Bibliografía.....	34

**¿CUÁNTO CONOZCO**

**MI ENFERMEDAD?**

## 1. Hipertensión Arterial



La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias al ser bombeada por el corazón.

La hipertensión, también conocida como tensión arterial alta o elevada, es un trastorno en el que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlos.

## 1.1. CAUSAS

Exceso de peso



Consumo excesivo de sal y alcohol



Tabaquismo





## Ingesta insuficiente de potasio

### Potasio (mg por 100g)

					
Albaricoques secos 1850 mg	Frijoles negros 1483 mg	Pistachos 1025 mg	Avellanas 755 mg	Almendras 733 mg	Lentejas 677 mg
					
Quinoa 563 mg	Espinacas 558 mg	Guayabas 417 mg	Plátanos 358 mg	Coco 356 mg	Kiwi 312 mg

Estrés

Antecedentes familiares

Tener más de 60 años  
de edad



Raza



Sexo



Sedentarismo



## 1.2. SÍNTOMAS

Los síntomas más comunes son:



Dolor de cabeza



Dificultad respiratoria



Vértigo



Dolor torácico, palpitaciones



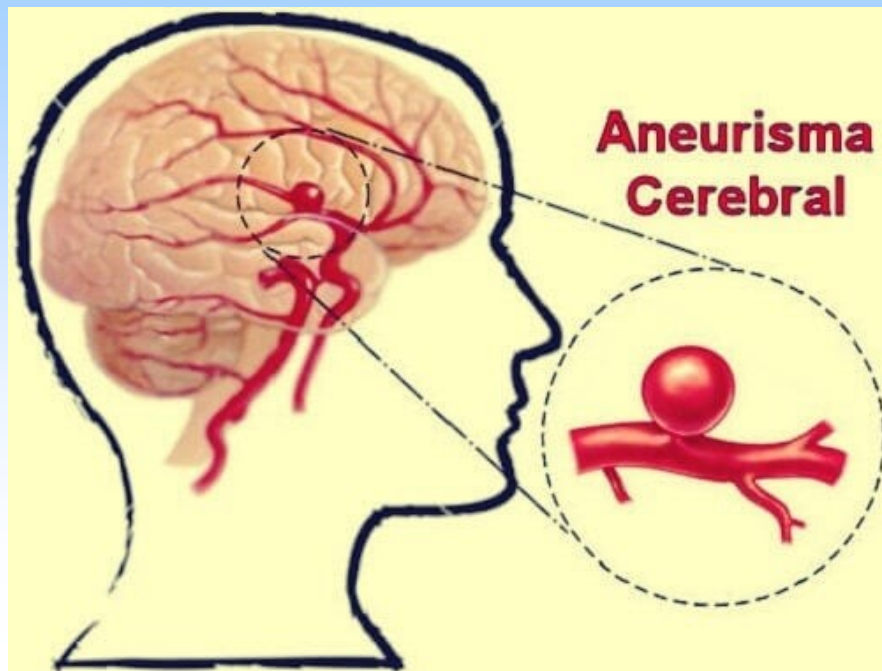
Hemorragias nasales

### 1.3. COMPLICACIONES

**Ataque al corazón.** La presión arterial alta puede causar endurecimiento y engrosamiento de las arterias, lo que puede conducir a un ataque cardíaco .



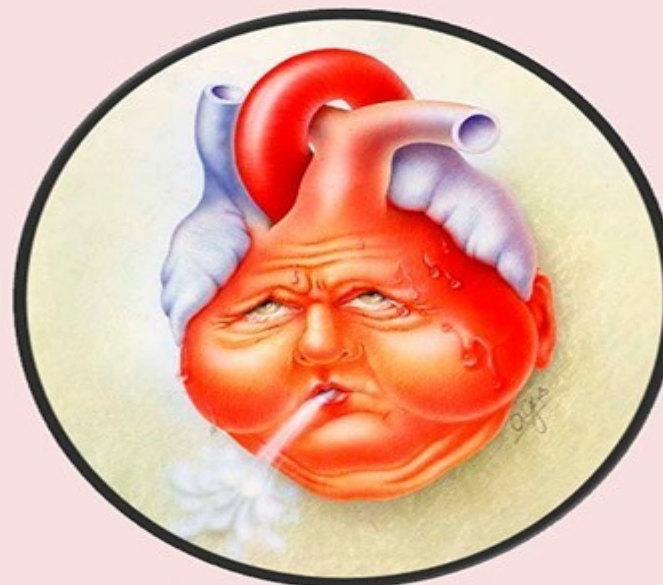
**Accidente vascular cerebral.** Puede ocurrir un bloqueo de sangre a alguna parte del cerebro por una estrechez o un coágulo, o una rotura de un vaso.



## Aneurisma Cerebral

**Insuficiencia cardiaca.** Para bombear la sangre contra la presión más alta en sus vasos, el músculo del corazón se engrosa, lo que puede tener dificultad para bombear suficiente sangre para satisfacer las necesidades de su cuerpo, lo que puede conducir a insuficiencia cardíaca.

**Aneurisma.** El aumento de la presión arterial puede hacer que los vasos sanguíneos se debiliten y se abomben, formando un aneurisma. Si un aneurisma se rompe, puede ser mortal.



**Vasos sanguíneos debilitados y estrechados en los riñones.** Esto puede impedir que estos órganos funcionen normalmente. Los riñones son especialmente sensibles a las variaciones en el flujo sanguíneo que resultan de la hipertensión y de sus complicaciones.

**Engrosamiento o rotura de los vasos sanguíneos en los ojos.** Esto puede resultar en pérdida de la visión.



## 1.4. TRATAMIENTO

El tratamiento tiene como propósito evitar el avance de la enfermedad, prevenir las complicaciones, mejorar la calidad de vida y reducir la mortalidad por esta causa.

### 1.4.1. TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO



La administración de medicamentos sólo puede ser autorizada por su médico y deberá sólo utilizar las dosis indicadas por él.



## Efectos adversos de los antihipertensivos

Algunos antihipertensivos pueden producir varios efectos adversos tales como:



Tos



Diarrea o estreñimiento



Vértigo o mareo



Problemas de erección



Sentirse nervioso



Sentirse cansado



Dolor de cabeza



Náuseas o vómitos



Erupción cutánea



Pérdida o aumento de peso

Sí presenta alguno de  
éstos efectos consulte a  
su médico



## 1.4.2. TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO

En la hipertensión arterial, incluye el manejo de carácter “no farmacológico”. Este manejo incluye: alimentación saludable, reducción de la ingesta de sal, control de peso, control de los niveles de colesterol, disminución de la ingesta de alcohol, evitar o dejar el hábito de fumar y realizar una actividad física constante.





**ACTIVIDADES**



**DE AUTOCUIDADO**



## ♦ ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

El beneficio principal de un cambio de alimentación es la rápida disminución de la presión arterial y el control de peso, por lo que el manejo efectivo de la hipertensión arterial no se puede conseguir sin una apropiada alimentación.

En general estos alimentos tienen menos poder energético, pero proporcionan una gran cantidad de vitaminas y minerales y contienen fibra.

De estos alimentos se obtiene la mayor cantidad de energía que utiliza nuestro organismo, pero deben consumirse con moderación a fin de mantener un peso adecuado.



Estos alimentos son ricos en proteínas y varios micronutrientes importantes, se deben consumir en cantidades moderadas, debido a que contienen grasas, que a lo largo del tiempo pueden dañar el corazón y las arterias.

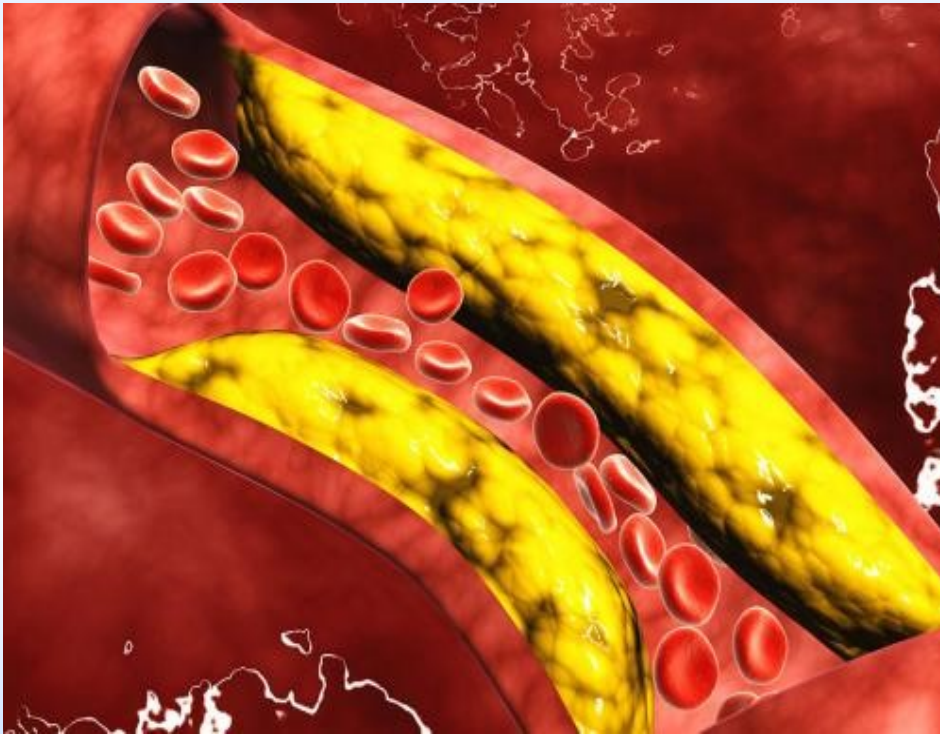
Las grasas son alimentos que concentran y proporcionan energía y deben restringirse al máximo. Es preferible usar grasas de origen vegetal.

## CONSUMO DE SAL

La sal es una sustancia que está compuesta por sodio y cloro, siendo el primero el que afecta la presión arterial, por lo que el consumo de sal no debe exceder de 6 gr/día, lo que equivale a 2.4 gr de sodio. La ingesta de sal en el hipertenso es perjudicial, ya que el riñon no tiene un buen funcionamiento al retener sodio, lo cual sube la presión.



## ♦ CONTROL DE COLESTEROL



El colesterol es una sustancia indispensable para el organismo, a través de los años el exceso de colesterol en la sangre puede taponar las arterias. Esto aumenta el riesgo de sufrir enfermedades del sistema circulatorio.

## ♦ CONTROL DE PESO

Si tiene sobrepeso trate de no aumentarlo. Baje de peso poco a poco, puede disminuir de 200 a 400 gramos por semana hasta lograr un peso adecuado de acuerdo a su estatura .





# ♦ ACTIVIDAD FÍSICA

Se recomienda realizar al menos treinta minutos de actividad física.



Caminata



Atletismo



Bádminton



Baloncesto



Canotaje



Ciclismo



Ecuestre



Fútbol



Gimnasia



Balonmano



Hockey



Natación



Taekwondo



Tenis



Volleyball



Voleibol de playa

- ♦ EVITE EL CONSUMO DE ALCOHOL

La recomendación general es evitar o en su caso, moderar el consumo de alcohol. Si se consume de manera ocasional no deberá exceder de 30 ml de etanol.



Cuando fuma, usted pone en peligro su salud y la de su familia. El fumar cigarrillo aumenta el riesgo de sufrir ataque al corazón, enfermedades pulmonares, derrame cerebral y cáncer .

- ♦ EVITE EL CONSUMO DE TABACO

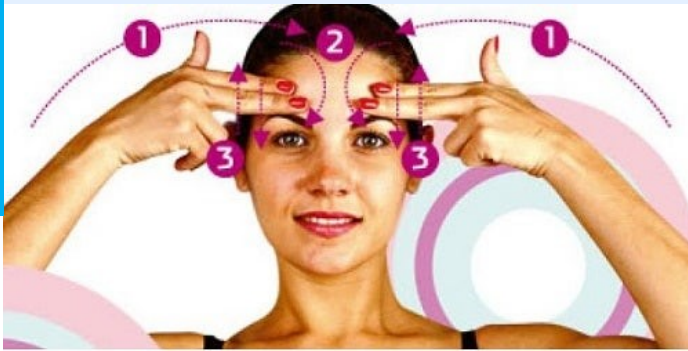
## CONTROLE EL ESTRÉS Y MEJORE SU ESTADO ANÍMICO

Las emociones y el estrés tienen una importante función adaptativa, sin embargo, bajo determinadas condiciones, el estrés puede generar estados emocionales negativos como la ansiedad y la depresión que pueden tener un papel desencadenante o agravante en determinados trastornos como la hipertensión arterial



♦ MANERAS DE DISMINUIR EL ESTRÉS Y MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO

Realizar un masaje facial



Ver una película que te agrade



Oler diferentes aromas



Realizar caminatas al aire libre



Realizar algún tipo de ejercicio físico



Dedicar tiempo a la apariencia física





## REQUERIMIENTOS ANTES DE TOMA DE TENSIÓN ARTERIAL

- ♦ Tome en cuenta que para la toma de tensión arterial debe estar en descanso como mínimo 10 minutos.
- ♦ Debe estar relajado.
- ♦ Las piernas no deben estar cruzadas.
- ♦ Con la vejiga urinaria vacía.
- ♦ Sin haber comido, fumado, bebido alcohol ni hecho ejercicio físico pesado en los treinta minutos anteriores a la medición.





## VISITA AL MÉDICO

- ◆ Acudir periódicamente a supervisión médica.
- ◆ Solicite información sobre su enfermedad, aclare sus inquietudes y dudas con el profesional de salud

En toda visita médica se debe verificar la presión sanguínea



## BIBLIOGRAFÍA

1. Organización Mundial de la Salud. Hipertensión. [Online].; 2013 [cited 2019 Septiembre 07. Available from: <https://www.who.int/topics/hypertension/es/>.
2. Antonio Coca, Cristina Sierra. Causas y factores de riesgo de la Hipertensión Arterial. Portal Clinic. 2015.
3. Edwin Osorio. Hipertensión arterial en pacientes de edad avanzada: una revisión estructurada. Science Direct. 2017.
4. Geo Salud. Complicaciones de la hipertensión arterial. [Online].; 2018 [cited 2019 mayo 05. Available from: [https://www.geosalud.com/hipertension/hta\\_complicaciones.htm](https://www.geosalud.com/hipertension/hta_complicaciones.htm).
5. Dr.C. Ydalsys Naranjo Hernández , Dr.C. José Alejandro Concepción PachecoI, Lic. Miriam Rodríguez LarreynagaII. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. Scielo. 2017; 19(3).
6. Medlineplus. Medicamentos antihipertensivos. [Online]. [cited 2019 julio 30. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007484.htm>.
7. Pedro Enrique Miguel Soca;Yamilé Sarmiento Terue. Hipertensión arterial, un enemigo peligroso. Scielo. 2014.
8. Family doctor. Presión arterial elevada (Hipertensión). [Online]. [cited 2019 mayo 05. Available from: <https://es.familydoctor.org/condicion/hipertension-arterial/>.
9. Dr. Avelino Plá García,I Dra. Miriam Gloria Elizarde Gálvez. Utilización de medicamentos antihipertensivos en el municipio de Jovellanos, provincia Matanzas. Scielo. 2016 Agosto; 38.
10. Genesson dos Santos Barreto. La importancia de la actividad física en hipertensos. nucleo do conhecimento. 2017 Octubre.