

La hipertensión como problemática de salud pública en Santander

Marly Yaritza Delgado Carvajal

Andi Gildover Rojas Quintana

Laura Vanessa Grandas

Samuel Ricardo Delgado Barrios

Presentado a:

Martha Lucia Ospina Gómez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias De La Salud ECISALUD

Radiología e Imágenes Diagnosticas

2023

Resumen

En el departamento de Santander se ha venido presentando una problemática de salud pública como lo es la hipertensión arterial, esta enfermedad se presenta más en personas mayores de 40 años y es de suma importancia estar en control ya sea para prevenirla o diagnosticarla a tiempo ya que muchas veces no presenta sintomatología lo que hace que se convierta en un peligro porque puede contraer otros problemas cardiovasculares, neurológicos, renales hasta llegar a causar la muerte. Cuando aplicamos la comunicación 4.0 a esta problemática de salud pública podemos observar que esta puede ser una de las soluciones porque que cada día crean nuevos equipos y dispositivos que facilitan la atención de los pacientes ya sea para realizarle exámenes, imágenes, consultas entre otras, actualmente ha venido funcionando muy bien la telemedicina la cual mejora el acceso a una atención médica para muchas personas que ya sean porque viven lejos, porque están ocupados con su trabajo o estudio acceden a esta por su facilidad para adquirir algún tratamiento ante la sintomatología que presenta.

Palabras clave: Hipertensión, Telemedicina, Comunicación, Tecnología.

Abstract

In the department of Santander, a public health problem such as arterial hypertension has been presenting, this disease occurs more in people over 40 years of age and it is of the utmost importance to be in control either to prevent it or diagnose it on time since Many times it does not present symptoms, which makes it dangerous because it can contract other cardiovascular, neurological, and renal problems, even causing death. When we apply communication 4.0 to this public health problem, we can see that this can be one of the solutions because new equipment and devices are created every day that facilitate patient care, whether it is to perform exams, images, consultations, among others, currently Telemedicine has been working very well, improving access to medical care for many people who, whether because they live far away, because they are busy with their work or study, access it because it is easy to acquire some treatment for the symptoms they present.

Keywords: Hypertension, Telemedicine, Communication, Technology

Tabla de Contenido

Introducción	6
Justificación	7
Objetivos	8
Objetivo General	8
Objetivos Específicos.....	8
Problemática de Salud Pública Identificada	9
Análisis Argumentativo Sobre la Hipertensión Arterial	9
Comunicación 4.0	10
Propuesta de Intervención de la Problemática	12
Tema	12
Objetivo.....	12
Alcance	12
Metodología	12
Estrategia.....	12
Campaña de Prevención Vida Saludable	14
Dieta Equilibrada	14
Rutina de Ejercicio:	14
Toma de Presión Arterial:	15
Evitar Consumo de Alcohol y Tabaco:	15
Enlace de la campaña “vida saludable”	16
Folletos a entregar en cada charla	16
Conclusión	19
Referencias Bibliográficas	20

Lista de Figuras

Figura 1. Rutina de ejercicios	15
Figura 2. Folleto de la charla de actividad física	16
Figura 3. Folleto sobre la toma de la presión arterial	17
Figura 4. Folleto sobre una dieta saludable	17
Figura 5. Folleto sobre el consumo de alcohol y tabaco.....	18

Introducción

Cada vez más vemos como las tecnologías avanzan y se van actualizando buscando siempre una mejora continua para facilitar a las personas a realizar procesos, a agilizar trabajos y mantener una flexibilidad gracias a la innovación que aumenta la productividad y permite ser más eficaces.

En el área de la salud juega un papel muy importante la tecnología porque en ella se encuentran herramientas que hacen que esta tenga un fácil acceso a información sobre los pacientes, su historia clínica, sus datos, exámenes, estudios imageneológicos, tratamientos y demás servicios que se presten en la atención medica obtenida.

Dentro del desarrollo de la actividad presente se plantea una propuesta como solución a una problemática presentada en el departamento de Santander en la que se busca mejorar las condiciones de vida de los pacientes, para ello es importante conocer la comunicación 4.0 donde se pueden desarrollar herramientas creativas para incentivar a la población a tener una calidad de vida y así disminuir el impacto negativo que genera la hipertensión arterial.

Justificación

Las personas tienden de alguna manera u otra a buscar información en cualquier parte sobre la sintomatología que presenta y es tanta la desinformación que se comparte que muchas veces terminan cometiendo errores, la propuesta postulada busca que la población del departamento de Santander fortalezca el autocuidado con el fin de evitar o tratar la hipertensión arterial y así mitigar esta problemática dando a conocer una parte de la información adecuada. Para que el objetivo se cumpla es necesario reunir al grupo de mujeres mayores de 40 años e informarlas mediante una charla buscando que mejoren su calidad de vida y compartan su aprendizaje con otras personas, para ello el grupo de estudiantes de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD mostrara una campaña con herramientas digitales y folletos para incentivar a las personas y que conozcan estilos de vida saludables.

Objetivos

Objetivo General

Reconocer una problemática de salud pública en el departamento de Santander la cual afecta en la población a las mujeres mayores de 40 años debido a su alto grado de morbilidad.

Objetivos Específicos

Crear una propuesta que este enfocada en la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad buscando siempre una mejora en la población.

Informar a la comunidad mediante una campaña donde se muestra toda la información de la hipertensión arterial para que ellos se concienticen y así podamos disminuir el riesgo de padecer esta enfermedad.

Problemática de Salud Pública Identificada

Análisis Argumentativo Sobre la Hipertensión Arterial

La hipertensión arterial es uno de los factores de riesgo que desencadena el infarto agudo del miocardio, accidentes cerebrovasculares, falla cardíaca y falla renal (incluso en edades tempranas) y es una de las causas de discapacidad y muerte precoz.

Esta enfermedad es considerada uno de los enemigos silenciosos de la tríada de patologías cardio-metabólicas, dado que en la mayoría de los casos no suele presentar síntomas ni al inicio, ni durante los años en que está presente.

Se ha encontrado que el grupo etario de 40 años en adelante son los más propensos al padecimiento de la hipertensión arterial y una gran mayoría se encuentra por encima de los 65 años de edad, teniendo en cuenta la problemática de comunicación en salud y encontrándose dentro de los determinantes de salud la educación de cada persona y la posibilidad de acceso a los diferentes medios de comunicación actuales, en su gran mayoría las personas que padecen esta enfermedad tienen un nivel educativo contando una parte solo con estudios primarios, una parte muy reducida con estudios de secundaria y pregrado y una gran mayoría analfabetos o sin ningún tipo de nivel de escolaridad lo cual representa una barrera educativa frente a los medios actuales de comunicación en salud, sin contar, con la limitación de acceso a herramientas digitales como el internet, por este motivo es muy importante idear metodologías de comunicación que abarquen tanto a personas con algún nivel educativo como aquellas que no lo tienen y tienen alguna barrera de acceso.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que la hipertensión arterial provoca cada año más de 9 millones de muertes por enfermedades del corazón en el mundo, y contribuye al aumento del riesgo de ceguera e insuficiencia renal.

De acuerdo con el doctor Patricio López-Jaramillo, *director de investigaciones de la Clínica Foscal* y de la Facultad de Salud de la UDES “en Colombia 4 de cada 10 adultos son hipertensos, pero de ellos, solo 2 saben que lo son y reciben tratamiento, pero solo uno de ellos tiene la presión controlada, grave situación que pone en riesgo a las personas de sufrir un infarto o un accidente cerebrovascular”.

Los cálculos del Observatorio de Salud Pública de Santander (OSPS) basados en el Sistema Integral de Información (SISPRO) del Minsalud, indican que durante el quinquenio 2013 a 2017, se registraron 511.922 atenciones por hipertensión arterial en el departamento de Santander; es decir, más de 100 mil atenciones por año relacionadas con este evento, siendo las mujeres quienes más consultan por esta causa (63% contra 37%); así mismo y durante el mismo periodo esta enfermedad generó en Santander, 1.910 muertes por hipertensión arterial como causa básica (382 muertes por año), siendo ligeramente más frecuente en mujeres.

Comunicación 4.0

Partiendo de los datos en medición consideramos pertinente basar nuestra estrategia de comunicación 4.0 en la prevención de enfermedades asociadas a la hipertensión arterial principalmente en mujeres.

Aplicando la comunicación 4.0 en salud en la problemática de la hipertensión arterial en Santander que ha tenido un aumento sostenido ascendente; en algunos países europeos ya hay estrategias basadas en las TIC y que se centran en el paciente y sus necesidades, durante la pandemia por el COVID-19 se implementó el uso de la telemedicina con una mayor intensidad debido a las barreras de atención presentadas, se puede seguir implementando de manera sistemática en la población, logrando un mayor alcance en aquellas comunidades más alejadas

del departamento y por supuesto en las áreas metropolitanas, idear también el seguimiento estricto de las personas que ya tienen la enfermedad y requieren seguimiento, invertir más en la educación preventiva con los estilos de vida saludable en todos los grupos de edad del departamento, incluyendo escuelas, colegios, universidades, empresas en conjunto con sus departamentos de salud y seguridad en el trabajo.

Propuesta de Intervención de la Problemática

Tema

La Hipertensión Arterial como problema de salud pública en Santander

Objetivo

Dar a conocer la hipertensión arterial como problemática de salud a las mujeres mayores de 40 años de la comunidad con el fin de incentivar para optar por cambios y mejorar la calidad de vida de las personas.

Alcance

Informar a las mujeres mayores de 40 años de la población del departamento de Santander.

Metodología

Diseñar una herramienta digital y entregar folletos, que sean creativos y que cuenten con información adecuada, clara y precisa sobre la hipertensión arterial para que estas personas tengan un fácil entendimiento y aprendizaje en las charlas dadas en el centro de salud de cada municipio.

Estrategia

a) Consultar información asertiva en fuentes confiables sobre la hipertensión arterial. b) Identificar como la tecnología 4.0 tiene aplicabilidad sobre la hipertensión arterial. c) Mirar la incidencia que tienen las mujeres mayores de 40 años sobre las tecnologías. d) Realizar 4 charlas durante la semana en los centros de salud con el fin de abarcar toda la información posible para estas mujeres. e) Crear una presentación en una herramienta digital como genially donde se presente la campaña con toda la información relevante sobre la hipertensión arterial y que tenga

fácil acceso. f) Realizar folletos para entregar en cada charla con el fin de que llegue la información a la mayoría de las mujeres posibles residentes en el departamento.

Campaña de Prevención Vida Saludable

Dieta Equilibrada

Una dieta equilibrada incluye todos los grupos de alimentos en cantidades adecuadas para asegurar un estado nutricional óptimo. La dieta debe ser individualizada en función de las características fisiológicas y las condiciones de salud de cada persona. Algunas recomendaciones: a) Aumenta frutas y verduras; b) Comer más legumbres y granos integrales; c) Frutos secos y semillas en crudo; d) Utiliza más hierbas aromáticas que sal; e) Evita carnes rojas y procesadas, mucha sal, jugos azucarados y comida chatarra.

Rutina de Ejercicio:

La actividad física previene y ayuda a tratar muchos factores de riesgo como la presión arterial elevada, intolerancia a la glucosa, las elevadas concentraciones de triglicéridos, concentraciones bajas de colesterol de lipoproteínas de alta densidad y la obesidad.

Figura 1*Rutina de ejercicios*

<p>1</p> <p>EJERCICIO Prueba de marcha</p> <p>DESCRIPCIÓN El Test de la marcha es una prueba funcional cardiorrespiratoria. Consiste en medir la distancia máxima que puede recorrer un sujeto durante 6 minutos. Se necesita un espacio llano, de unos 25-30 m. y libre de obstáculos por el que andar haciendo el recorrido de ida y vuelta. Pon marcas cada 3 m. Anda durante 6 minutos y calcula la distancia recorrida</p>  <p>6 minutos</p>	<p>2</p> <p>EJERCICIO KB Swing</p> <p>DESCRIPCIÓN Agarre un objeto pesado, como dos mancuernas, botellas de agua o una garrafa. Realice balanceos pasando el peso entre sus piernas e impulsándolo adelante y arriba con un golpe de cadera. Sus brazos deben permanecer relajados en todo momento.</p>  <p>1 minuto (3 repeticiones)</p>
<p>3</p> <p>EJERCICIO Combinación Cardío</p> <p>DESCRIPCIÓN Inicie el movimiento con los pies juntos y brazos extendidos a ambos lados a la altura de los hombros. Doble la rodilla derecha y lleve el talón derecho al glúteo. Mantenga los brazos a los lados y doble los codos. Vuelva a la posición inicial y repita con la otra pierna. Mantenga un ritmo constante que sea alto pero sin llegar a extenuarle.</p>  <p>1 minuto (4 repeticiones)</p>	<p>4</p> <p>EJERCICIO Andar en el sitio con mancuernas</p> <p>DESCRIPCIÓN Utilice un par de mancuernas u objetos que pesen (botellas de agua). Flexione el brazo derecho y la pierna opuesta despegando el talón. A continuación realice el mismo movimiento pero cambiando de brazo y de pierna. Mantenga una cadencia alta. Si quiere añadir intensidad lleve las rodilla más arriba y añada algo de peso a las mancuernas.</p>  <p>30 segundos (4 repeticiones)</p>

Fuente. Geriatricarea, 2017; Cuatro sencillos ejercicios para prevenir el riesgo

cardiovascular (<https://www.geriatricarea.com/2017/03/30/cuatro-sencillos-ejercicios-para-prevenir-el-riesgo-cardiovascular/>)

Toma de Presión Arterial:

La toma de tensión arterial es la única forma de diagnosticar esta enfermedad para tratarla tempranamente y reducir sus complicaciones. Se debe realizar periódicamente, identificando que sus cifras no sean superiores a 120/80 mmHg.

Evitar Consumo de Alcohol y Tabaco:

El consumo excesivo de alcohol contribuye a la aparición de tensión arterial elevada (hipertensión arterial). Existen estudios epidemiológicos que más de un 10% de los varones presenta hipertensión por un consumo elevado de alcohol.

En cuanto al consumo de tabaco existe una valoración del riesgo cardiovascular: consumo de cigarrillos, hipertensión arterial, colesterol total y LDL (lowdensity lipoproteins o colesterol malo) elevados, colesterol HDL (high-density lipoproteins o colesterol bueno) disminuido, diabetes mellitus, obesidad, sedentarismo y edad avanzada.

Enlace de la campaña “vida saludable”

<https://view.genial.ly/646fdfb0870743001a13e1c9/presentation-presentation-vida-saludable>

Folletos a entregar en cada charla

Figura 2

Folleto de la charla de actividad física



Fuente. Autor

Figura 5

Folleto sobre el consumo de alcohol y tabaco

EVITA EL CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO

SINTOMAS DE LA HIPERTENSION

COMO PREVENIR LA HIPERTENSION

DOLOR DE CABEZA

DISMINUIR EL TABAQUISMO

HEMORRAGIA NASAL

REDUSIR LA INGESTA DE ALCOHOL

PERDIDA DE VISION

MEJORAR DIETA DE CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS

RELIZA ACTIVIDAD FISICA E VECES POR SEMANA

EL CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL Y TABACO PRODUCEN PRESION ARTERIAL ALTA (HIPERTENSION ARTERIAL)

The infographic features several images: a glass of wine and a cigar, a woman holding her head in pain, a woman with a nosebleed, a woman looking at a vision chart, a hand holding a pack of cigarettes, a person drinking from a bottle, a group of people exercising, and a woman eating healthy food.

Fuente. Autor

Conclusión

Se logró identificar las problemáticas de salud pública que se han venido presentado en el departamento de Santander como la hipertensión arterial la cual es una causa de morbilidad debido a que las personas no adquieren un tratamiento oportuno por ello se buscó una estrategia con el fin de comunicar a la población todo el riesgo que conlleva no consultar a tiempo cualquier eventualidad o asistir a controles médicos.

Referencias Bibliográficas

Hipertensión. (2023). Organización mundial de la salud. 16 de marzo 2023.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

Hipertensión. Organización panamericana de la salud.

<https://www.paho.org/es/temas/hipertension#:~:text=La%20presi%C3%B3n%20arterial%20alta%20igual,para%20muertes%20por%20enfermedades%20cardiovasculares.>

La hipertensión arterial genera más de 100.000 atenciones por año en Santander. (2019). Diana

Delgado Chinchilla. Foscal. 17 de mayo 2019. <http://www.foscal.com.co/blog-salud/hipertension-arterial-genera-mas-de-100-000-atenciones-en-santander/>

Martínez, R. 2020; Sobre valores y mediciones de nuestra presión arterial: ¿Cómo tomar

adecuadamente la presión arterial, imagen <https://www.saic.org.ar/post/sobre-valores-y-mediciones-de-nuestra-presi%C3%B3n-arterial-c%C3%B3mo-tomar-adecuadamente-la-presi%C3%B3n-arteria>

Plan territorial de salud 2020 – 2023. Santander competitivo.

<https://www.santandercompetitivo.org/media/31e7ab1122d0b7c84b7dde25e69879dd863b0a59.pdf>

¿Porque Bucaramanga es la capital Latinoamérica del control de la hipertensión? (2022).

Vanguardia liberal. 25 de mayo 2022. <https://www.vanguardia.com/area-metropolitana/bucaramanga/por-que-bucaramanga-es-la-capital-latinoamericana-del-control-de-la-hipertension-AC5235121>

Todos los derechos reservados Clínica FOSCAL - FOSCAL Internacional - Floridablanca,

Santander - Colombia; Términos y condiciones / Miembros Asociación Colombiana de Hospitales y Clínicas <http://www.foscal.com.co/blog-salud/hipertension-arterial-genera-mas-de-100-000-atenciones-en-santander/>