PREVENCIÓN HIPERTENSIÓN ARTERIAL



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

PAULA NICOLE NARVÁEZ TUCTO

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR SUDAMERICANO

CRÉDITOS

Créditos

Dr. Carlos Gabriel Pérez Pérez
Rector del Instituto Tecnológico Superior Sudamericano

Med. Gabriela Fernanda Samaniego Urrego
Coordinadora de la Carrera de Enfermería

Lic. Álex Francisco Guillén Serpa
Tutor de Tesis

Diseño y Diagramación
Oscar Mateo Quituisaca Cabrera

Correo Electrónico
pnnarvaez@sudamericano.edu.ec

Teléfono
0983044621

Revista Académica de la carrera de Enfermería
Periodo 2024
Instituto Tecnológico Superior Sudamericano
Cuenca, Ecuador

ÍNDICE

01

¿CÓMO PREVENIR LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL? 6

02

¿CÓMO CREAR HÁBITOS SALUDABLES? 8

03

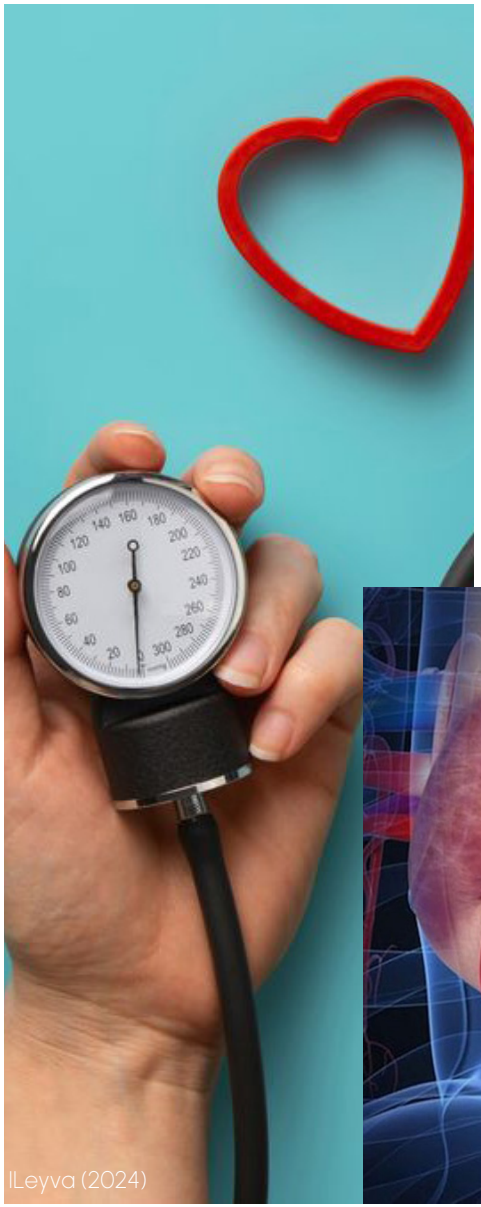
BUENOS HÁBITOS NUTRICIONALES 11

04

EL EJERCICIO FÍSICO 18

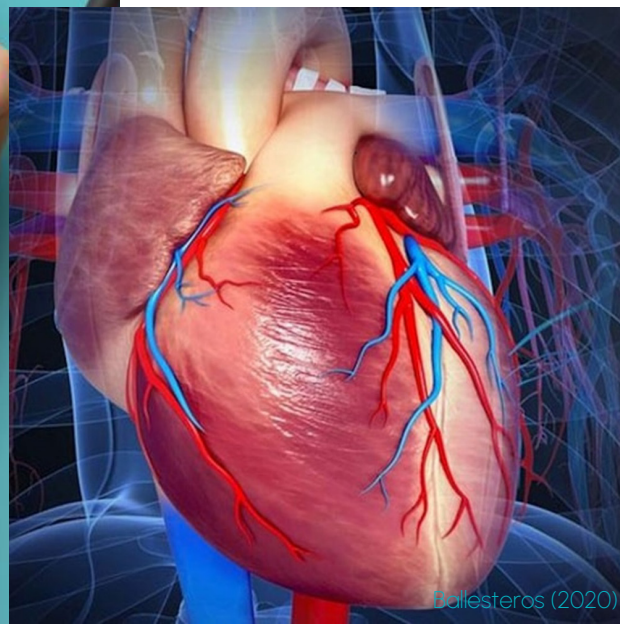
05

GESTIÓN DEL ESTRÉS 23



lLeyva (2024)

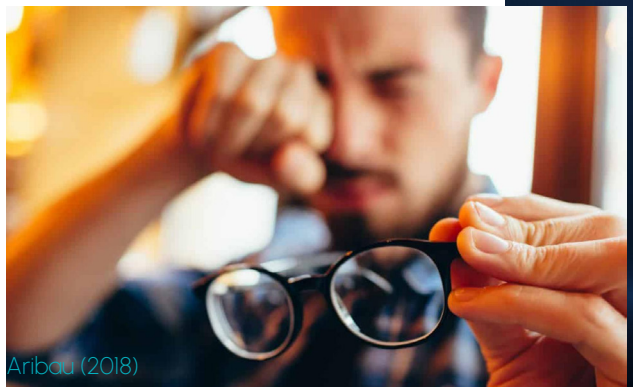
Prevenir enfermedades permite cuidar el bienestar personal, mejorar la calidad de vida, productividad y evitar complicaciones que comprometan la vida. Adoptar hábitos saludables en la rutina son medidas preventivas que impiden el surgimiento de esta y muchas enfermedades. Los estilos de vida saludables benefician al desarrollo de una buena salud física, mental, emocional y espiritual, mismos que aportarán a un envejecimiento más saludable.



Ballesteros (2020)

1.1 Algunas complicaciones de la hipertensión arterial

- Perdida de la visión
- Derrame cerebral
- Insuficiencia renal
- Infarto al corazón
- Abultamientos en vasos sanguíneos que lleva a hemorragias
- Deterioro cognitivo y demencia



Aribau (2018)



Freepik (2023)



Briones(2021)

El buen uso del tiempo de las actividades que se realizan día a día crea rutinas que benefician al bienestar personal. Los hábitos saludables se adquieren de procesos que conllevan tiempo, dedicación y paciencia.

2.1 Establecer metas claras

El secreto en establecer metas claras es verlo desde la importancia personal, cada persona tiene enfoques y metas diferentes, las metas deben ser claras, alcanzables y específicas.

Lo importante es estar realmente comprometido con lo que se quiere lograr, el propio deseo de alcanzar la meta es clave para mantener el impulso a largo plazo.



Pensum(2023)

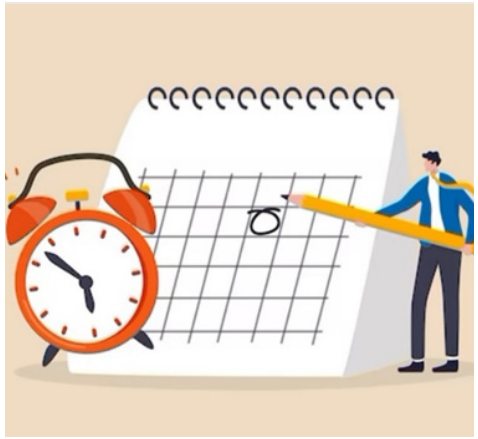
2.2 Empezar con pequeños cambios



Goncebad(2023)

Comenzar de poco a poco y tomarse el tiempo adecuado, cada quien va a su ritmo. El proceso de implementar nuevos hábitos tiene ser manejable y no abrumador.
No existen retrocesos sino progresos de subidas y bajadas que llevaran al objetivo.

2.3 Establecer una rutina y usar recordatorios



Eamesbot (2021)

Manejar los tiempos disponibles del día a día, añadir al calendario personal el nuevo hábito que se deseen implementar.
Ser consciente del tiempo que dedicas a las actividades diarias te permite identificar y priorizar las tareas más importantes. Tener un horario claro y seguirlo reduce el estrés relacionado con la incertidumbre, saber qué hacer y cuándo hacerlo te proporciona tranquilidad mental.

2.4 Monitarea tu progreso y mantén una actitud positiva



IIndigo (2022)

Ver tus avances diarios mejorará tu motivación por seguir, si por cuestión de tiempo no se pudo realizar la actividad no culparse, existen días y días y cada uno es diferente. Los pasos pequeños también cuentan, todo al final es esfuerzo. Si fallas no te castigues lo importante es ser paciente y perseverante.

Adquirir hábitos es un proceso de mucha paciencia, que con planificación, determinación y dedicación se consigue, al final podrás disfrutar el beneficio para tu salud. Es fundamental mantener una mentalidad de crecimiento durante el proceso, no culparse, si no soy bueno con practica mejoraré.



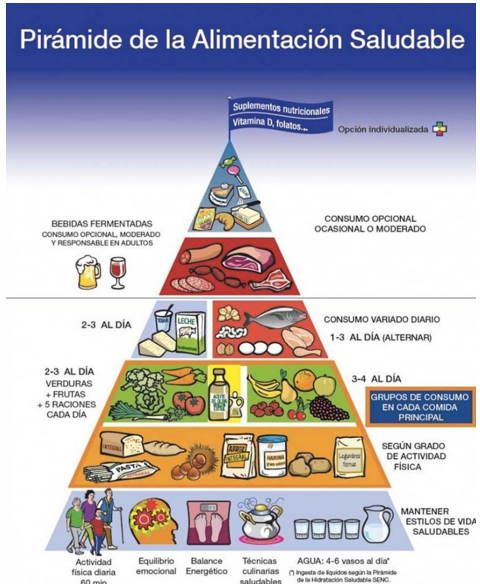
Saludbydiaz (2024)

Una alimentación adecuada proporciona un funcionamiento optimo del cuerpo, reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, permite controlar el peso corporal, mantiene un estado de ánimo estable, mejorar la concentración y la memoria.

La mejor manera de alcanzar buenos hábitos nutricionales es incorporar a las comidas alimentos que aporten significativamente. La ingesta balanceada de alimentos permite a nuestro cuerpo obtener nutrientes necesarios que contribuyen de manera específica para gozar de una buena salud.

Los grupos alimentarios se clasifican en 5 categorías de acuerdo a la importancia de ingesta, en la pirámide alimenticia se encuentran los azúcares y sus derivados, proteínas, lácteos, frutas y vegetales, por último, cereales.

Según Muñoz et al. (2008) los alimentos también aportan energía expresadas en kilocalorías, estas son las medidas de energía que aportan los alimentos ingeridos. El exceso o falta producen enfermedades en el organismo.



SENC (2015)

3.1 Cereales, pan, arroz, pasta y patatas



Medvedeva (2020)

De acuerdo con Muñoz et al. (2008) son la principal fuente de energía, por lo que su consumo debe ser diario en los desayunos, almuerzo y merienda. Estos alimentos son la base la alimentación, además son ricos en fibra. Procurar consumirlos semanalmente.

3.2 Verduras, hortalizas y frutas

Son de consumo indispensable, aportan una gran variedad de beneficios por su contenido rico en vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.

Muchas verduras y frutas son naturalmente bajas en calorías y grasas saturadas, lo que las convierte en opciones ideales para mantener un peso saludable, una dieta rica en verduras y frutas disminuye el riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares.



Ewastudio (2017)

3.3 Grasas, aceites y frutos secos

En base a Muñoz at al. (2008) estos alimentos contienen una alta cantidad de energía por lo que su consumo debe ser moderado. Existen dos grupos de alimentos los aceites vegetales que son obtenidos naturalmente, beneficiosos para la salud, sin embargo, estas al ser procesadas se llegan a convertir en grasas dañinas para el organismo como la manteca, mantequilla, entre otros.

El consumo de frutos secos ayuda a reducir el colesterol malo, este tipo de alimento son ricos en grasas insaturadas como el omega-3 y omega-6 beneficiosos para el corazón, sin embargo, su consumo debe ser moderado ya que contiene altas cantidades de energía y pueden causar aumento de peso.



AlexPro9500 (2017)

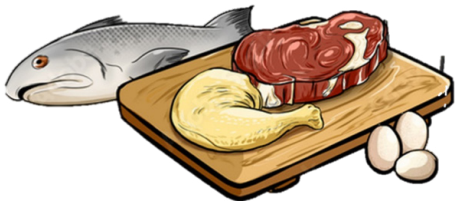
3.4 Leche y lácteos



Robles (2022)

El consumo de leche y sus derivados aportan calcio, minerales crucial para la salud ósea y dental, este tipo de alimentos son una buena fuente de proteínas necesarias para el crecimiento y reparación de tejidos en el cuerpo. Algunos componentes de los lácteos, como el potasio y el magnesio, pueden ayudar a mantener la presión arterial en niveles saludables.

3.5 Huevos, pescado, mariscos, carnes y embutidos



husk_eisborn (2019)

Alimentos ricos en proteínas y hierro, en el caso de los huevos proporcionan ácidos grasos beneficiosos para la salud cardiovascular, sin embargo, debe ser moderado ya que puede aumentar el colesterol.

Es recomendable la mayor ingesta de pescado ya que estos aportan grasas saludables para el organismo, además es ideal consumir en mayor cantidad carnes blancas que rojas, pues estas tienen un contenido más bajo de grasas.



Rodríguez (2024)

Reducir la ingesta de grasas saturadas puede ayudar a mantener niveles saludables de colesterol en sangre. Según Muñoz et al. (2008) existen embutidos con gran cantidad de grasa como los chorizos, mortadelas que deben consumirse con moderación.

3.6 Azúcares y sus derivados



Colbert (2018)

Muñoz et al. (2008) afirma que este tipo de alimentos proporcionan altas cantidades de energía y pocos beneficios para salud al carecer de nutrientes, sin embargo, su ingesta no se debe restringir totalmente, ya que añade placer y satisfacción a la dieta, lo cual es importante para el bienestar emocional y mental.

La restricción total puede llevar a sentimientos de privación y dificultades para mantener una dieta equilibrada a largo plazo, lo cual puede desencadenar desórdenes alimenticios. La clave está en consumirlos con moderación y priorizar fuentes de azúcares naturales y nutritivas.



Olalla (2021)

Algunas técnicas culinarias saludables que se pueden adoptar a la preparación de alimentos.



Cookido (2019)



Comiditas (2023)

· Cocinar al vapor para conservar mejor los nutrientes de los alimentos.

· Asado o al horno con mínima cantidad de aceite, preserva el sabor y la textura de los alimentos sin agregar grasas adicionales.

· Saltear, preserva la textura crujiente de las verduras y minimiza la pérdida de nutrientes.

Un ejemplo de menú de un día a la semana incorporando los alimentos mencionados:

Desayuno: leche, cereales y frutas.



Maidinbarcelona (2022)

Almuerzo: porción de arroz (carbohidrato), carne (proteína), ensalada y agua pura.



Cantos (2021)

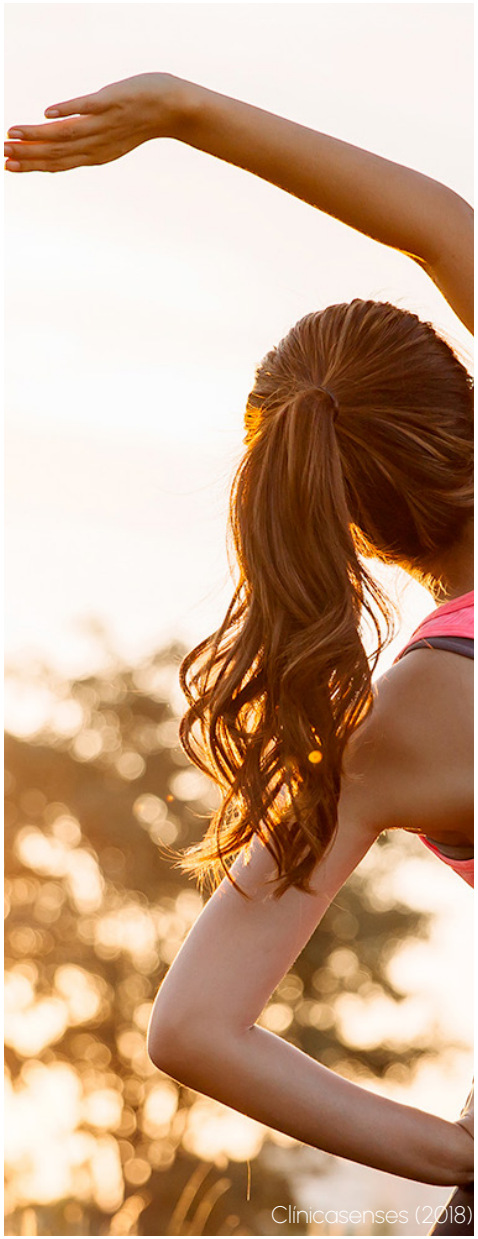
Cena: salteado de brócoli, tallarín (carbohidrato) y pollo asado (proteína).



Curadas (2023)

Entre los tiempos del desayuno-almuerzo y almuerzo-cena es indispensable el consumo de frutas o algún tipo de cereal.

Una alimentación equilibrada acompañada de ejercicio físico es una forma excelente de ayudar al cuerpo a mantenerse fuerte y saludable, lo que se consume puede influir en nuestro sistema.



Clínicasenses (2018)

Son actividades dirigidas a mejorar la salud de una persona tanto física como mental, realizar ejercicio trae beneficios a largo y corto plazo como liberar del estrés, mejorar el estado de ánimo, mejorar el sistema cardiovascular, entre otros.

Hacer ejercicio es un acto de amor propio y dedicación hacia ti mismo. No lo veas como una obligación, sino como una oportunidad para descubrir de lo que eres capaz de lograr.

En concordancia con López (s.f) la realización de actividad física reduce la ansiedad, tensión, además aumenta la fuerza, sin embargo, es aconsejable adecuar este hábito a las capacidades cada persona, ya que puede producir lesiones al no ser manejado correctamente, pues presenta una serie de riesgos para la salud al no ser ejecutado adecuadamente.

Cuando una persona inicia haciendo ejercicio debe ser consciente de sus propias limitaciones físicas y elegir una practica que no suponga una sobrecarga para el cuerpo.

4.1 ¿Por qué las personas no realizan ejercicio físico?

Crear el hábito de ejercicio en la vida cotidiana resulta difícil al inicio, esto debido a factores como falta de tiempo, desconocimiento para iniciar, ambiente inadecuado e incluso falta de apoyo social.

López (s.f) afirma que se puede empezar por pequeñas actividades que no demanden un nivel de esfuerzo al que no estamos acostumbrados, comenzando por establecer un esquema de forma organizada de las rutinas e ir aumentando de manera progresiva.



Paredes (2017)



Fernández (2023)

4.2 Beneficios físicos, psicológicos y sociales

4.2.1 Beneficios físicos

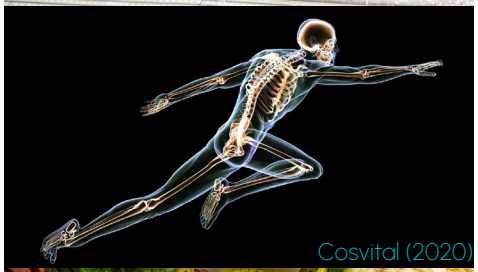
· Mejora la condición cardiovascular

Actividades como correr, nadar o andar en bicicleta fortalece el corazón y mejora la circulación sanguínea, provocando una mejora da la salud cardiovascular general.


Répica (2019)

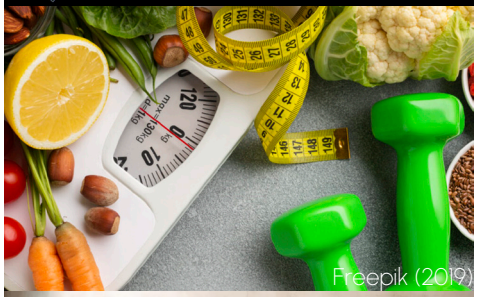
· Fortalece el sistema muscular y óseo

Ejercicios de resistencia como levantar pesas o de resistencia corporal, fortalece músculos y reduce riesgo de osteoporosis.


Cosvital (2020)

· Control del peso

Permite mantener un peso saludable acompañado de una dieta equilibrada.


Freepik (2019)

· Mejora la flexibilidad y movilidad

Ejercicios como el yoga o estiramiento mejora la flexibilidad muscular y amplitud de movimiento de las articulaciones, reduciendo el riesgo de lesiones.


Antonacci (2020)

4.2.2 Beneficios psicológicos


Miranda (2021)

· Reduce el estrés y la ansiedad

El ejercicio físico libera las hormonas de felicidad que mejoran el estado de ánimo.


Soonets (2021)

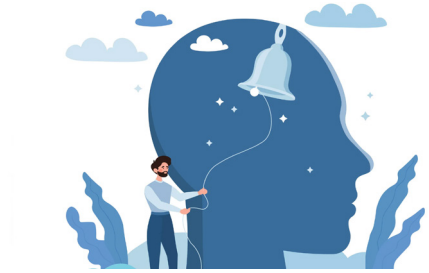
· Mejora el bienestar mental

Reduce los síntomas de depresión y aumenta la autoestima y autoconfianza.


Micolas (2019)

· Mejora el sueño

Las personas que hacen ejercicio tienden a tener un sueño de mejor calidad y a conciliar el sueño más fácilmente.


Fuente: Rudzhan (2021)

· Mejora la capacidad de concentración y memoria

Mejora la circulación sanguínea hacia el cerebro, lo que aumenta la capacidad de concentración, memoria y función cognitiva.

4.2.3 Beneficios sociales



Andreu (2022)



Díaz (2023)



infobae (2017)

· Oportunidades sociales

Participar en actividades deportivas o grupos de ejercicio permite conocer gente nueva y construir relaciones sociales positivas.

· Mejora la interacción social

El ejercicio en grupo fomenta la interacción social y la colaboración, lo que mejora habilidades de comunicación y empatía.

· Apoyo y motivación

Entrenar con amigos o familiares puede proporcionar apoyo emocional y motivacional para mantener una rutina de ejercicio.

El manejo del estrés no solo beneficia física y mentalmente, sino que también mejora las relaciones interpersonales y productividad. Es necesario realizar actividades para mantener una vida equilibrada y satisfactoria.



CaboMil (2023)

5.1 Estrategias para gestionar el estrés laboral

Es una realidad en el entorno de trabajo y puede tener efectos negativos en nuestra salud física y mental.

5.1.1 Reconocer los síntomas

Algunos de los síntomas manifestados son ansiedad, agotamiento, falta de concentración, dificultad para dormir, dolor de cabeza y aumento de la presión arterial.



Ruiz (2023)

5.1.2 Mantener un equilibrio entre el trabajo y vida personal del estrés

Establecer una rutina equilibrada, fijar tiempos para las actividades dependiendo de su grado de importancia, evitar llevarse trabajo a casa.



Ojeda (2023)

5.1.3 Establecer limites

Comunicarse de manera asertiva, establecer límites, ser claro y firme en las decisiones.



studioflaviomendoza (2024)

5.1.4 Buscar y construir una red de apoyo

Es fundamental contar un sistema de apoyo emocional en el trabajo, ya sea a través de compañeros que puedan entender nuestras experiencias o familiares que estén dispuestos a escucharte. Si es necesario, buscar ayuda profesional.



Playmotiv (2020)

5.2 Actividades para gestionar el estrés

Algunas formas para canalizar el estrés pueden ser poder medio de actividades como:



Sáez (2022)

5.2.1 Manejar bicicleta

Ayuda a aliviar el dolor y sentir una sensación de bienestar mucho mayor y de forma rápida.



Freepik (2023)

5.2.2 Meditar

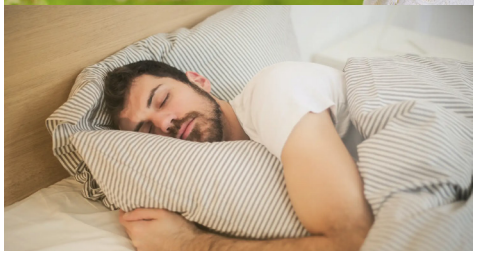
Es una práctica de la concentración enfocada, puede reducir la ansiedad, dolor crónico, depresión e incluso la presión arterial alta.



Univision (2014)

5.2.3 Salir a tomar aire

En momentos de estrés, la respiración permite trasladar y liberar energía negativa en lugar de almacenarla en el cuerpo. Es importante porque en algunos casos la energía acumulada se manifiesta como tensión muscular u otras dolencias físicas.



truecare (2023)

5.2.4 Dormir Bien

Llevar un sueño adecuado reduce los sentimientos de ansiedad al mejorar la capacidad de procesar el estrés y reaccionar de manera apropiada. Un buen sueño mejora el estado de ánimo, actitud y temperamento.

