UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS
repositorio.upsc.edu.pe

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS

ESCUELA DE CIENCIAS

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

TESIS

NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE PREVENCIÓN DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL DEL ADULTO MAYOR EN EL CENTRO DE SALUD CAPACHICA, 2025.

PRESENTADA POR:

LUZMILA QUISPE SANTOS

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

PUNO – PERÚ

2026

Repositorio Institucional ALCIRA by Universidad Privada San Carlos is licensed under a Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional License

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

PLAGIARISM CHECK.ORG

5.28%

SIMILARITY OVERALL

SCANNED ON: 29 OCT 2026, 12:27 PM

Originality & Authorship Report

Your text is highlighted according to the matched content in the results above.

IDENTICAL 2.68%

CHANGED TEXT 2.6%

Report #36256709

LUZMILA QUISPE SANTOS // NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE PREVENCIÓN DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL DEL ADULTO MAYOR EN EL CENTRO DE SALUD CAPACHICA, 2025. RESUMEN La investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de conocimiento sobre prevención de hipertensión arterial en el adulto mayor en el Centro de Salud Capachica, 2025. La hipertensión arterial constituye un problema de salud pública que requiere acciones preventivas orientadas a promover estilos de vida saludables y fortalecer la educación sanitaria de la población adulta mayor. La investigación abordó una variable: conocimiento sobre prevención de hipertensión arterial, considerando cinco dimensiones: actividad física, alimentación, control de hábitos nocivos, control de la presión arterial y manejo de emociones. Se trabajó con una muestra de 35 adultos mayores atendidos en el establecimiento de salud. Los resultados evidenciaron que el 48,6 % presentó un nivel alto de conocimiento general, el 40,0 % un nivel medio y el 11,4 % un nivel bajo. Respecto a la actividad física, predominó el nivel medio con 57,1 %; en alimentación, el nivel alto alcanzó el 57.1 %, según los porcentajes reportados. En el control de hábitos nocivos, el 51,4 % presentó nivel medio; en el control de la presión arterial, el 45,7 % alcanzó nivel medio y el 37,2 % nivel bajo. En el manejo de emociones, predominó el nivel medio con 57,1 %. Los hallazgos muestran que, aunque existe un nivel alto de conocimiento

Yudy Roxana ALANIA LAQUI
Oficina de Repositorio Institucional

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS
repositorio.upsc.edu.pe

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS

FACULTAD DE CIENCIAS

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

TESIS

NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE PREVENCIÓN DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL DEL ADULTO MAYOR EN EL CENTRO DE SALUD CAPACHICA, 2025.

PRESENTADA POR:

LUZMILA QUISPE SANTOS

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

APROBADA POR EL SIGUIENTE JURADO:

PRESIDENTE : _____
Dra. MARLENE CUSI MONTESINOS

PRIMER MIEMBRO : _____
M.Sc. KORINA ASQUI GOMEZ

SEGUNDO MIEMBRO : _____
Mtra. NATALY SILVIA GARCIA VILCA

ASESOR DE TESIS : _____
Mg. LUIS ALBERTH ROSSEL BERNEDO

Área: Ciencias Médicas y de Salud
Sub área: Ciencias de la salud
Líneas de Investigación: Salud Pública

Puno, 03 de noviembre del 2026.

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS
repositorio.upsc.edu.pe

DEDICATORIA

Quiero dedicar esta tesis primeramente a Dios por ser mi luz, fortaleza y guía a lo largo de mis años de formación profesional en el área de la salud.

A mi madre Hilda Santos Vela por su inquebrantable apoyo y fe en mí, a mi esposo Juan Yuber Santos Santos, que me ha brindado amor, comprensión, confianza y apoyo incondicional durante todos estos años, a mi hijo Roldan por ser mi inspiración día a día.

Luzmila Quispe Santos

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por darme fortaleza, sabiduría y por guiar mi camino durante mi formación profesional, permitiéndome culminar este trabajo de investigación.

A mi madre, quien ha sido mi fuente de fortaleza y perseverancia durante la realización de este trabajo, brindándome su apoyo incondicional.

A mis jurados qué me impartieron conocimientos y por dedicar su tiempo, apoyo y confianza en la realización de este trabajo de investigación.

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

ÍNDICE GENERAL

Pág.

DEDICATORIA 1

AGRADECIMIENTO 2

ÍNDICE GENERAL 3

ÍNDICE DE TABLAS 5

ÍNDICE DE FIGURAS 6

ÍNDICE DE ANEXOS 7

RESUMEN 8

ABSTRACT 9

INTRODUCCIÓN 10

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, ANTECEDENTES Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 12

1.1.1. PROBLEMA GENERAL 14

1.1.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS 14

1.2. ANTECEDENTES 15

1.2.1. A NIVEL INTERNACIONAL 15

1.2.2. A NIVEL NACIONAL 16

1.3. OBJETIVOS DEL ESTUDIO 18

1.3.1. OBJETIVO GENERAL 18

1.3.2. OBJETIVO ESPECÍFICO 18

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO, CONCEPTUAL DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 MARCO TEÓRICO 19

2.2. MARCO CONCEPTUAL 20

2.3. CONTROL DE HÁBITOS NOCIVOS 22

2.4. CONTROL DE LA PRESIÓN ARTERIAL 25

2.5. MANEJO DE LAS EMOCIONES 26

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

CAPÍTULO III
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. ZONA DE ESTUDIO **28**

3.2. POBLACIÓN Y TAMAÑO DE MUESTRA **29**

3.2.1. POBLACIÓN 29

3.2.2. MUESTRA 29

3.2.3. CRITERIOS DE EXCLUSIÓN Y INCLUSIÓN 29

3.2.4. TIPO DE ESTUDIO 29

3.2.5. NIVEL DE INVESTIGACIÓN 29

3.2.6. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN 30

3.3. MÉTODOS Y TÉCNICAS **30**

3.4. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO **31**

3.5. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS **31**

3.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES **33**

CAPÍTULO IV
EXPOSICION Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. EXPOSICIÓN Y ANÁLISIS DE LA VARIABLE **34**

4.1.1. RESULTADOS DEL OBJETIVO GENERAL 34

4.1.2. RESULTADOS DEL OBJETIVO ESPECÍFICO 1 35

4.1.3. RESULTADOS DEL OBJETIVO ESPECÍFICO 2 36

4.1.4. RESULTADOS DEL OBJETIVO ESPECÍFICO 3 38

4.1.5. RESULTADOS DEL OBJETIVO ESPECÍFICO 4 39

4.1.6. RESULTADOS DEL OBJETIVO ESPECÍFICO 5 40

4.2. DISCUSIONES **42**

CONCLUSIONES **44**

RECOMENDACIONES **46**

BIBLIOGRAFÍA **48**

ANEXOS **54**

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

ÍNDICE DE TABLAS

Pág.

Tabla 01: Operacionalización de variables 33

Tabla 02: Prevención de la hipertensión arterial 34

Tabla 03: Conocimiento sobre la actividad física 35

Tabla 04: Conocimiento sobre la alimentación 37

Tabla 05: Conocimiento sobre el control de hábitos nocivos 38

Tabla 06: Conocimiento sobre el control de la presión arterial 39

Tabla 07: Conocimiento sobre el manejo de las emociones 40

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

ÍNDICE DE FIGURAS

Pág.

Figura 01: Ubicación geográfica 28

Figura 02: Prevención de la hipertensión arterial 34

Figura 03: Conocimiento sobre la actividad física 36

Figura 04: Conocimiento sobre la alimentación 37

Figura 05: Conocimiento sobre el control de hábitos nocivos 38

Figura 06: Conocimiento sobre el control de la presión arterial 39

Figura 07: Conocimiento sobre el manejo de las emociones 41

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

INDICE DE ANEXOS

Pág.

Anexo 01: Matriz de consistencia 55

Anexo 02: Instrumento de investigación 57

Anexo 03: Evidencias fotográficas 60

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de conocimiento sobre prevención de hipertensión arterial en el adulto mayor en el Centro de Salud Capachica, 2025. La hipertensión arterial constituye un problema de salud pública que requiere acciones preventivas orientadas a promover estilos de vida saludables y fortalecer la educación sanitaria de la población adulta mayor. La investigación abordó una variable: conocimiento sobre prevención de hipertensión arterial, considerando cinco dimensiones: actividad física, alimentación, control de hábitos nocivos, control de la presión arterial y manejo de emociones. Se trabajó con una muestra de 35 adultos mayores atendidos en el establecimiento de salud. Los resultados evidenciaron que el 48,6 % presentó un nivel alto de conocimiento general, el 40,0 % un nivel medio y el 11,4 % un nivel bajo. Respecto a la actividad física, predominó el nivel medio con 57,1 %; en alimentación, el nivel alto alcanzó el 57.1 %, según los porcentajes reportados. En el control de hábitos nocivos, el 51,4 % presentó nivel medio; en el control de la presión arterial, el 45,7 % alcanzó nivel medio y el 37,2 % nivel bajo. En el manejo de emociones, predominó el nivel medio con 57,1 %. Los hallazgos muestran que, aunque existe un nivel alto de conocimiento general en una proporción importante de participantes, persisten necesidades educativas, especialmente en el control de la presión arterial, la actividad física, los hábitos nocivos y el manejo emocional. Se concluye que es necesario fortalecer las intervenciones educativas de enfermería mediante sesiones participativas, consejería individualizada y seguimiento preventivo, orientados a mejorar los conocimientos sobre medidas de prevención de la hipertensión arterial y contribuir al cuidado integral de los adultos mayores.

Palabras clave: Adulto mayor, Enfermería, Conocimiento, Hipertensión arterial, Prevención.

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS
repositorio.upsc.edu.pe

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the level of knowledge regarding the prevention of arterial hypertension among older adults at the Capachica Health Center in 2025. Arterial hypertension is a public health issue that requires preventive measures aimed at promoting healthy lifestyles and strengthening health education for the older adult population. The study focused on one variable—knowledge regarding the prevention of arterial hypertension—encompassing five dimensions: physical activity, nutrition, the management of harmful habits, blood pressure monitoring, and emotional management. The study was conducted with a sample of 35 older adults receiving care at the health facility. The results showed that 48.6% of the participants demonstrated a high level of general knowledge, 40.0% a medium level, and 11.4% a low level. Regarding physical activity, a medium level predominated (57.1%); for nutrition, a high level was observed (57.1%), according to the reported percentages. In terms of managing harmful habits, 51.4% showed a medium level; regarding blood pressure control, 45.7% reached a medium level, while 37.2% were at a low level. In the management of emotions, a medium level predominated (57.1%). The findings indicate that, although a significant proportion of participants possess a high level of general knowledge, educational needs persist—particularly concerning blood pressure control, physical activity, harmful habits, and emotional management. It is concluded that nursing-led educational interventions should be strengthened through participatory sessions, individualized counseling, and preventive follow-up, all aimed at improving knowledge regarding hypertension prevention measures and contributing to the comprehensive care of older adults.

Keywords: Older adult, Nursing, Knowledge, Arterial hypertension, Prevention.

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

INTRODUCCIÓN

La hipertensión arterial constituye uno de los principales problemas de salud pública debido a su asociación con enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y otras complicaciones que afectan la calidad de vida de las personas. En los adultos mayores, la prevención adquiere especial importancia por los cambios fisiológicos propios del envejecimiento y la necesidad de mantener un seguimiento continuo de la salud. En este contexto, el conocimiento sobre las medidas preventivas representa un aspecto importante para orientar las decisiones relacionadas con el autocuidado y la adopción de estilos de vida saludables.

La prevención de la hipertensión arterial comprende diferentes medidas, entre ellas la práctica de actividad física adecuada, una alimentación equilibrada, el control de hábitos nocivos, la medición periódica de la presión arterial y el manejo saludable de las emociones. La educación sanitaria desarrollada por el profesional de enfermería permite proporcionar información comprensible, promover conductas saludables e identificar las necesidades educativas de los adultos mayores. Por ello, conocer el nivel de conocimiento de esta población resulta relevante para orientar las intervenciones preventivas en los establecimientos de salud.

En el Centro de Salud Capachica, la identificación del nivel de conocimiento sobre prevención de hipertensión arterial permite reconocer los aspectos en los que los adultos mayores presentan mayores fortalezas y aquellos que requieren reforzamiento educativo. En consecuencia, la presente investigación se desarrolló con el propósito de determinar el nivel de conocimiento sobre prevención de hipertensión arterial del adulto mayor en dicho establecimiento durante el año 2025.

La investigación se organiza en cuatro capítulos. El capítulo I comprende el planteamiento del problema, donde se presenta la situación problemática, la formulación del problema, los antecedentes de investigación y los objetivos. El capítulo II desarrolla el marco teórico, y las bases teóricas y conceptuales relacionadas con el conocimiento y la prevención de la hipertensión arterial en el adulto mayor.

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

El capítulo III presenta la metodología de investigación, en la que se describen el enfoque y diseño del estudio, la población y muestra, la variable y sus dimensiones, las técnicas e instrumentos de recolección de datos y el procedimiento de análisis de la información.

Finalmente, el capítulo IV expone, analiza y discute los resultados obtenidos mediante tablas y figuras, organizados según el objetivo general y los objetivos específicos relacionados con la actividad física, la alimentación, el control de hábitos nocivos, el control de la presión arterial y el manejo de las emociones.

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS
repositorio.upsc.edu.pe

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, ANTECEDENTES Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La hipertensión arterial (HTA), llamada también el asesino silencioso, cada vez va cobrando más víctimas, afecta sin casi dar síntomas a todo el organismo, por lo que es necesario prevenir esta enfermedad; Actualmente, la conexión entre la hipertensión arterial y las personas mayores se ha vuelto común. Por esta razón, en esta fase, es fundamental impulsar hábitos saludables, subrayando la importancia de una dieta equilibrada y el ejercicio. Estas acciones son esenciales para prevenir y/o tratar esta condición. Así, el modo de mantener y/o mejorar la salud recae en cada individuo.

La hipertensión arterial se identifica como el principal elemento de riesgo para la aparición temprana de eventos cardiovasculares y ocupa el segundo lugar entre las causas de discapacidad a nivel global. Además, es la causa principal de dolencias isquémicas del corazón y de accidentes cerebrovasculares.

A nivel global, la Organización Mundial de la Salud señala que la cantidad de personas adultas de entre 50 y 75 años que padecen hipertensión ha incrementado de 650 millones a 1280 millones en los últimos tres decenios. (2)

Según el primer análisis mundial exhaustivo HTA considerada como un problema de salud pública presentando complicaciones de carácter letal y cuya prevalencia es de 30% a 45% en la población general. Al respecto, la Organización Panamericana de la Salud

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

(OPS), impulsa medidas preventivas, como: Disminuir el consumo de sal, dieta variada con frutas y verduras, ejercicio físico a fin de prevenir la HTA.(3)

En América Latina, los reportes estadísticos destacan que la tasa de mortalidad es de 7,1 millones de adultos a causa de patologías originadas por HTA (enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares); en el 47,5% de adultos prevalece la HTA, predominando en países más desarrollados como México, Brasil y Argentina; afectando mayoritariamente a la población de zonas urbanas que de las rurales (3). De acuerdo con Orduñez (4) citado por la OPS; la HTA provoca 800 mil muertes en América Latina y el Caribe cada año, región donde uno de cada tres adultos mayores la padece.

Así también, en el Perú según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) el 17,2% de adultos mayores de 60 a más años sufre de HTA; se sabe que en los varones es más predominante la HTA reflejando un 21% en comparación de las mujeres representado con 12,8%; así también, señala que en la región Costa existe una prevalencia del 19%, en la Selva 10% y Sierra con 8,7% de adultos mayores hipertensos. (5) De acuerdo con el Ministerio de Salud (MINSA), nuestro país presenta 5,5 millones de personas adultas mayores que sufren de hipertensión arterial, lo que representa el 22,1%, según medición de la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) en el año 2022.(6)

La HTA se manifiesta como un problema frecuente en el adulto mayor, a tal punto de normalizar o hacerle parte del envejecimiento; por ello, es importante comprender que la HTA no presenta síntomas claros; sin embargo, se pueden tomar en cuenta algunos signos de alarma como cefalea, silbido o zumbido en los oídos, visión borrosa; que de ser recurrentes se recomienda asistir a la consulta médica. Como se señalaba, la presión arterial aumenta con la edad, su prevalencia alcanza entre el 60% y el 70%, siendo más frecuente la hipertensión sistólica aislada (presión alta) debida a la rigidez de las arterias por la edad (7).

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

Por otro lado, el MINSA ejecuta actividades de promoción y prevención de salud, estas incluyen campañas de atención de salud integral, en coordinación con los centros de salud del Perú (8); como las visitas domiciliarias, ferias.

En cuanto a la realidad observada durante el periodo de Internado en el Centro de Salud Capachica ubicado en la provincia de Puno, los pacientes adulto mayor dieron a conocer su preocupación por el estilo de vida que llevan por la mala alimentación, la poco actividad física que realizan. Así mismo manifiestan que no acuden al Centro de Salud para el control riguroso de su presión arterial; no consideran que sea una enfermedad silenciosa, peligrosa y mucho menos mortal, dejando de lado el manejo adecuado del control de su enfermedad, por esta razón, en el presente estudio se plantea el siguiente problema.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1 PROBLEMA GENERAL

¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre prevención de hipertensión arterial en el adulto mayor en el Centro de Salud Capachica, 2025?

1.2.2 PROBLEMA ESPECÍFICO

- ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre la actividad física, en el adulto mayor en el Centro de Salud Capachica, 2025?
- ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre la alimentación, en el adulto mayor en el Centro de Salud Capachica, 2025?
- ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre el control de hábitos nocivos, en el adulto mayor en el Centro de Salud Capachica, 2025?
- ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre el control de la presión arterial, en el adulto mayor en el Centro de Salud Capachica, 2025?
- ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre el manejo de las emociones, en el adulto mayor en el Centro de Salud Capachica, 2025?

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

1.2. ANTECEDENTES

1.2.1 A NIVEL INTERNACIONAL

Miranda M. y otros en el 2018, realizaron una investigación en Argentina titulado: "Conocimientos, actitudes y prácticas de pacientes hipertensos en san José de boquerón, julio 2018", cuyo objetivo fue describir los conocimientos, actitudes y prácticas de pacientes hipertensos, el método fue cuantitativo el nivel de estudio fue descriptivo de diseño transversal; La muestra consistió en 30 pacientes hipertensos, escogidos por medio de un muestreo no probabilístico de conveniencia. Para recopilar datos, se utilizó una encuesta con el instrumento de cuestionario sobre las actitudes, los conocimientos y las prácticas de los enfermos hipertensos en San José de Boquerón. Entre los hallazgos, el 50% de los pacientes sabía acerca de la hipertensión arterial; el 56,7% sostiene que los tratamientos caseros son más efectivos que los medicamentos; el 87% está al tanto de que el estrés incrementa el PA; el 93% sabe que la ingesta de alcohol eleva PA; el 43,4% nunca hizo una dieta; el 47% ocasionalmente controla su peso y el 60% no hace ejercicio por un mínimo de media hora todos los días. A pesar de que este estudio concluye que el conocimiento de la población fue adecuado (10).

Montes Q. en el 2022, realizó una investigación en México denominado: "Nivel de conocimientos sobre hipertensión arterial de adultos de una comunidad rural de Nayarit", Buscó determinar el grado de conocimientos que tienen los adultos de una comunidad rural en Nayarit acerca de la hipertensión arterial y cómo prevenir sus complicaciones. La metodología utilizada fue cuantitativa, el enfoque de estudio fue descriptivo y no experimental, con un diseño transversal; la muestra incluyó 64 pacientes, y se utilizó un cuestionario titulado "Conocimiento de la hipertensión arterial" como herramienta. Los resultados indicaron que, en la comunidad rural de Nayarit, los adultos tenían un buen conocimiento sobre la hipertensión arterial (50%), seguido por el regular (29.68%) y el malo (20.31%). En cuanto a los factores de riesgo relacionados con la hipertensión arterial, predominó el conocimiento regular (48.87%). En lo que respecta al riesgo de

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

hipertensión, este fue bueno (54.68%). en cuanto a medicamentos para tratar la enfermedad el (42,18%) fue malo. El estudio concluye que los adultos de la comunidad rural de Nayarit, tienen conocimientos buenos sobre la hipertensión arterial. (11)

1.2.2 A NIVEL NACIONAL

Castro G. (Chiclayo, 2022) en su estudio Nivel de conocimientos sobre prevención de hipertensión arterial del adulto mayor en un centro de salud de Chiclayo, 2021, cuyo propósito fue establecer el grado de conocimiento acerca de la prevención de hipertensión arterial en adultos mayores. Investigación cuantitativa de carácter transversal y descriptivo. La población compuesta por 65 adultos mayores, cuya muestra fue censal, ya que se incluyó a la totalidad de los sujetos en estudio, y el muestreo no probabilístico fue por conveniencia. De acuerdo con los resultados, el nivel de conocimiento acerca de la prevención de hipertensión arterial fue bajo en un 5 %, medio en un 57 % y alto en un 38 %. Conforme a sus dimensiones: Alimentación baja 35 %, media 65 % y alta 0 %. Actividad física: 100 % de bajo nivel, 0 % de medio y 0 % de alto. Para concluir, este estudio demostró que los adultos mayores tenían un nivel de conocimiento intermedio. Esta cifra se vincula con el hecho de que la dimensión de prevención de actividad física tuvo resultados menos favorables en comparación con la dimensión de alimentación, cuyos indicadores revelaron un mayor entendimiento acerca de los alimentos que perjudican su organismo. (12)

Serrano D. (Pimentel, 2025) en su estudio ¨Conocimientos sobre medidas preventivas de hipertensión arterial en adultos mayores del centro de salud Jorge Chávez Chiclayo, 2022. ¨ tuvo como objetivo: Determinar el conocimiento sobre medidas preventivas de hipertensión arterial en adultos mayores del Centro de Salud Jorge Chávez Chiclayo, 2022. Método: La investigación se realizó sobre una muestra de 50 adultos mayores del Centro de Salud Jorge Chávez, y adoptó un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, transversal y descriptivo. Resultados: Se observó que el 86% de los encuestados no está familiarizado con las medidas de prevención de la hipertensión

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

arterial, y además, el 82% afirmó no tener información sobre una alimentación sana como forma de prevenir la hipertensión. En cuanto a las prácticas de actividad física como medio preventivo para la hipertensión arterial, el 96% de los encuestados admitió no tener conocimiento. Por último, en lo que respecta a las sustancias psicotóxicas, también el 88% de los adultos mayores mostraron desconocimiento. Conclusión: Se evidenció que la mayor parte de los adultos mayores encuestados no conocen las medidas preventivas de una de las patologías crónicas más comunes en nuestro país, la hipertensión arterial. Esto supone un peligro importante para su salud y calidad de vida. (13)

Ayasta S. (Pimentel, 2024) con su investigación Conocimiento del adulto mayor en la prevención de hipertensión arterial, realizada en el Centro de Salud - José Olaya, 2023. Su propósito fue establecer el grado de conocimiento que tiene el anciano sobre la prevención de la hipertensión arterial. El método utilizado fue de carácter cuantitativo, con un diseño transversal no experimental. Está compuesto de 66 personas de la tercera edad. Los resultados encontrados fueron los siguientes: 55% tiene una práctica inadecuada en cuanto a la dimensión de alimentación saludable y 45% tiene una práctica adecuada, lo que nos lleva a concluir. Para finalizar, el 23% de los pacientes hipertensos poseen un alto nivel de conocimiento. (14)

Martínez L. En el 2024 realizó una investigación en Lima titulada Nivel de conocimientos sobre prevención de hipertensión arterial en usuarios adultos de un centro de salud. Objetivos: Determinar el nivel de conocimiento sobre prevención de hipertensión arterial en

usuarios adultos de un centro de salud nivel I-3 Lima-Perú, 2024. Métodos: Estudio con un enfoque cuantitativo, metodología de estudio descriptivo y diseño transversal, 174 personas de un centro de salud constituyeron la muestra. Se utilizó como instrumento un cuestionario de 20 preguntas con cinco dimensiones. Dicho instrumento ha sido validado por un juicio de expertos que ha demostrado su fiabilidad. Resultados: Se demostró que respecto a la prevención de la hipertensión el 53,4% de las personas tenían

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

conocimientos altos, el 38,5% conocimientos medios y el 8% conocimientos bajos. Considerando sus dimensiones: Actividad física: 12,1% alto, 27,6% bajo y 60,3% medio. Alimentación: 10,3% baja, 34,5% media y 55,2% alta. Hábitos nocivos: 15,5% bajo, 31% alto y 53,4% medio. Presión arterial controlada: 12,1% alta, 39,7% media y 48,3% baja. Gestión de las emociones: 16,7% baja, 19% alta y 64,4% media. Conclusiones: Los pacientes del centro de salud de nivel I-3, según este estudio, tienen un alto grado de conocimiento respecto a la prevención de la hipertensión arterial; sin embargo, el control de la presión arterial fue la dimensión con peores resultados. (15)

1.3 OBJETIVOS DEL ESTUDIO

1.3.1 OBJETIVO GENERAL

Determinar el nivel de conocimiento sobre prevención de hipertensión arterial en el adulto mayor en el Centro de Salud Capachica, 2025.

1.3.2 OBJETIVO ESPECÍFICO

- Identificar el nivel de conocimiento sobre la actividad física, en el adulto mayor en el Centro de Salud Capachica, 2025.
- Identificar el nivel de conocimiento sobre la alimentación, en el adulto mayor en el Centro de Salud Capachica, 2025.
- Identificar el nivel de conocimiento sobre el control de hábitos nocivos, en el adulto mayor en el Centro de Salud Capachica, 2025.
- Identificar el nivel de conocimiento sobre el control de la presión arterial, en el adulto mayor en el Centro de Salud Capachica, 2025.
- Identificar el nivel de conocimiento sobre el manejo de las emociones, en el adulto mayor en el Centro de Salud Capachica, 2025.

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO, CONCEPTUAL E HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 MARCO TEÓRICO

2.1.1 Actividad Física

La actividad física, según la OMS, es cualquier movimiento del cuerpo que se origina a partir de los músculos esqueléticos y que exige el gasto de energía. En términos prácticos, se refiere a cualquier movimiento que se realiza para desplazarse hacia y desde ciertos lugares, ya sea para trabajar o para realizar tareas domésticas, incluso durante el tiempo de ocio.

La actividad física es buena para la salud y el bienestar; sin embargo, si no se realiza, se incrementa el peligro de sufrir enfermedades no transmisibles (ENT) y otras complicaciones relacionadas con la salud. La inactividad física y los hábitos sedentarios, al mismo tiempo, agravan las ENT y representan una presión para los sistemas sanitarios. (16)

2.1.2 Tiempo

Intente realizar entre 150 y 300 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad moderada, o entre 75 y 150 minutos de alta intensidad semanalmente, o una mezcla de ambos. (17)

2.1.3 Frecuencia

- Un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica, de intensidad moderada o 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana También puede ser una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas
- Practicar actividad aeróbica en sesiones que duren como mínimo 10 minutos

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

- Para tener más beneficios del deporte, se recomienda que aumenten la actividad física hasta 300 minutos semanales cuando es moderada y 150 minutos a la semana cuando es moderada aeróbica o una combinación de ellas
- Realizar por lo menos dos veces a la semana ejercicios de musculación. (18)

2.2 Alimentación

Es la serie de acciones que permiten suministrar alimentos al cuerpo. En otras palabras, incluye elegir los alimentos, cocinarlos y consumirlos. La comida depende de múltiples factores, incluyendo tanto la disponibilidad de alimentos como las necesidades personales, así como elementos psicológicos y tendencias. La alimentación no solo es una necesidad esencial para sobrevivir, sino que también es cultura, placer y bienestar. (19)

2.2.1 Consumo de frutas y verduras

La OMS aconseja que, para aprovechar sus beneficios para la salud y la nutrición, se deben ingerir al menos 400 g cada día. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019), en el año 2017 hubo en todo el mundo 3,9 millones de muertes que se debieron a no consumir suficientes frutas y verduras. (20)

2.2.2 Reducir el consumo de grasas

- Coma más frutas y verduras. Las encuestas recientes demuestran que la mayoría de los estadounidenses no comen las cinco o más porciones diarias recomendadas.
- Coma más pescado y pollo. Utilice pavo o pollo picado en lugar de carne roja picada. Quítele la piel al pollo antes de cocinarlo.
- Elija cortes más magros de carne roja y cerdo y quítales toda la grasa visible que pueda antes de cocinarlos.
- Cocine los alimentos en el horno o a la parrilla en lugar de freírlos. No rebose las carnes y verduras en pan rallado.
- Use leche total o parcialmente descremada en lugar de leche entera. En lugar de crema agria, utilice yogur natural descremado o una mezcla de yogur y queso cottage (requesón) parcialmente descremado. Elija quesos de bajo contenido graso.

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

- En las recetas, sustituya cada huevo entero por dos claras.
- Evite las salsas a base de crema y queso, o prepárese utilizando leche y queso parcialmente descremados.
- Si desea una merienda, en lugar de papas fritas, coma galletas pretzel o palomitas de maíz sin mantequilla.
- En lo posible, trate de limitar su consumo de grasas hidrogenadas (p. ej., grasa vegetal y manteca de cerdo) y grasas de origen animal (p. ej., mantequilla y crema). Utilice aceites líquidos, especialmente los de canola, oliva, azafrancillo o girasol.
- Lea la información nutricional de todos los productos. Muchos de los productos sin grasa son muy altos en hidratos de carbono, los cuales pueden elevar los niveles de triglicéridos.
- Compare el contenido graso de productos similares. No se deje engañar por términos tales como «light» y «lite» que muchas veces se usan para indicar que un producto es dietético o bajo en calorías. A menudo estos términos no tienen significado científico alguno.
- Cuando coma en un restaurante, pida que le sirvan las salsas y aliños por separado.
- Asegúrese de que no haya grasa escondida. Por ejemplo, los frijoles refritos podrían contener manteca de cerdo y los cereales para el desayuno podrían tener cantidades significativas de grasa.
- Cocine con hierbas, especias, jugo de limón, etc., en lugar de mantequilla o margarina. (21)

2.2.3 Disminución en consumo de sal

Una de las estrategias sugeridas en el Plan de Acción global para prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles (ENT) entre 2013 y 2030, que fue ratificado por la sexagésima sexta Asamblea Mundial de la Salud, es disminuir la cantidad de sal en la alimentación. Este plan también establece un objetivo voluntario: reducir el consumo promedio de sal/sodio en un 30% para el año 2025, lo cual es crucial para lograr el objetivo de disminuir a la mitad las defunciones prematuras debidas a ENT. La OMS lanzó

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

en 2018 la guía técnica SHAKE, creada para asistir a los Estados Miembros en el diseño, ejecución y seguimiento de una variedad de tácticas destinadas a disminuir el consumo de sal en la población.

El exceso de sal en la alimentación provoca que la presión arterial suba, lo que representa alrededor del 30% de los casos de hipertensión. Además, se ha asociado con el cáncer gástrico, el agravamiento del asma, la osteoporosis (debilitamiento de los huesos), los cálculos renales y la insuficiencia renal. También está relacionado con la obesidad, porque al ingerir alimentos salados se siente sed y para calmarla se consumen bebidas azucaradas. De acuerdo con los cálculos de la OMS, el consumo global de sodio es de 4310 mg (equivalentes a 10.78 g de sal), lo que supera ampliamente la sugerencia diaria máxima de no sobrepasar los 2000 mg (5g) de sodio. A causa del consumo excesivo de sal, los afrodescendientes son particularmente vulnerables a las consecuencias negativas de la presión arterial.

Un 40% de todas las enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares se debe a la hipertensión arterial, que a su vez corresponde al 45% de las enfermedades no transmisibles. La hipertensión es un grave riesgo para la salud en las Américas, donde se calcula que entre el 20.7% y el 56.4% de los adultos de 30 a 79 años en los Estados Miembros de la OPS son hipertensos. La medida de salud pública más eficaz en términos de costo para disminuir la presión arterial y la mortalidad es reducir el consumo de sal entre las personas. (22)

2.3 Control de hábitos Nocivos

El control de hábitos nocivos en el adulto mayor se enfoca en fomentar prácticas saludables en alimentación, actividad física, sueño, higiene y salud mental, para mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades. Esto incluye una dieta equilibrada con frutas, verduras y cereales integrales, ejercicio regular adaptado a sus capacidades, establecer rutinas de sueño, mantener una buena higiene dental y fomentar la conexión social para evitar el aislamiento y la soledad.

Alimentación saludable (23)

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

- Dieta balanceada: Priorizar frutas, verduras, legumbres y cereales, preferiblemente integrales.
- Proteínas magras: Incluir pescado fresco y aves, evitando embutidos y carnes rojas excesivas.
- Hidratación: Beber líquidos constantemente, incluso si la sed es menor, para una buena digestión.
- Evitar frituras y grasas: Optar por alimentos a la parrilla, asados o hervidos.
- Reducir azúcares y sal: Limitar el consumo de alimentos con exceso de sal y azúcar.

Actividad física y ejercicio

- Actividad regular: Combinar caminatas, baile, natación o bicicleta para mejorar la calidad de vida.
- Ejercicios de fuerza y flexibilidad: Incluir ejercicios que fortalezcan músculos y articulaciones para prevenir caídas.
- Seguridad: Consultar con el médico para una actividad física segura y adecuada a sus condiciones.

Salud mental y social

- Conexión social: Mantenerse conectado con familiares y amigos para reducir el aislamiento y mejorar el estado de ánimo.
- Actividades sociales: Participar en grupos comunitarios, voluntariado o clases de arte.
- Estimulación mental: Realizar actividades que salgan de la rutina, como leer, hacer crucigramas o aprender nuevas habilidades, para mantener el cerebro activo.

Sueño y descanso

- Rutinas de sueño: Acostarse y levantarse a la misma hora, incluso los fines de semana.
- Evitar estimulantes: No consumir cafeína ni alcohol antes de dormir.
- Ambiente de sueño: Mantener la habitación oscura y tranquila para facilitar un buen descanso.

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

Higiene y prevención de caídas

- Higiene bucal: Cepillarse los dientes después de cada comida y usar hilo dental para prevenir enfermedades y pérdida de dientes.
- Prevención de caídas en casa: Eliminar obstáculos como cables sueltos, usar alfombras antideslizantes, y considerar la instalación de barras de apoyo.

Vigilancia médica

- Chequeos regulares: Acudir al médico para revisar la salud, especialmente la de pulmones y corazón, y prevenir complicaciones.
- Consulta profesional: No dudar en buscar ayuda de un estomatólogo ante cualquier anomalía bucal, o consultar al médico si existen problemas de control de la vejiga.(23)

2.3.1 Consumo de cigarro

El uso regular de tabaco genera diversas patologías, entre ellas las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y las respiratorias. Es especialmente dañino en la gestación. El tabaquismo puede provocar discapacidades y contribuir a la degradación general de la salud.

La Organización Mundial de la Salud considera que el tabaquismo es una epidemia. De acuerdo con la información de la OMS, el tabaco es la principal causa de muerte prematura e invalidez y también la principal causa de fallecimiento evitable en todo el planeta. Cada año mueren más de 8 millones de individuos debido al tabaco, y 1,2 millones de ellos son fumadores pasivos que han estado expuestos al humo ajeno. (24).

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

2.3.2 Consumo de Alcohol

El consumo de alcohol se refiere a la ingestión de licores, vino o cerveza, que son bebidas alcohólicas con etanol. El etanol es una sustancia psicoactiva que modifica el desempeño del sistema nervioso central y tiene un impacto tanto en la mente como en el cuerpo. Puede tratarse de un consumo problemático, el cual se puede clasificar en patrones como el de dependencia, el de riesgo, el perjudicial o el episódico excesivo según la cantidad y frecuencia; o bien de uno experimental, que es la primera vez que se prueba.(25)

2.4 Control de la presión arterial.

- El proveedor le practicará un examen físico y verificará su presión arterial con frecuencia. Con su proveedor, establezca una meta para su presión arterial.
- Si usted vigila su presión arterial en casa, mantenga un registro escrito. Lleve los resultados a la consulta en el consultorio. (26)

2.4.1 Frecuencia

La edad y los factores de riesgo determinan la frecuencia con que se controla la presión arterial; para personas mayores de 40 años o con riesgo de hipertensión, se aconseja realizarlo una vez al año, y cada dos a cinco años para los adultos más jóvenes que no tengan otros factores de riesgo. Las personas que padecen de hipertensión o condiciones que incrementan la posibilidad de sufrir enfermedades cardíacas deben monitorear su presión arterial con mayor regularidad, siguiendo las instrucciones de su médico. (27)

2.4.2 Toma de la presión arterial

La presión arterial es una medida de la fuerza sobre las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre a través del cuerpo.

- Siéntese en una silla con la espalda apoyada. Las piernas deben estar descruzadas y los pies en el suelo.
- Su brazo debe estar apoyado de manera que el antebrazo esté a nivel del corazón.
- Remánguese para que el brazo quede desnudo. Asegúrese que la manga no esté apretando su brazo. Si lo está, saque el brazo de la manga o quítese la camisa.

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

- Usted o su proveedor envolverán el esfigmomanómetro cómodamente alrededor de su brazo. El borde más bajo del manguito debe estar a 1 pulgada (2.5 cm) por encima del doblez del codo.
- El manguito se inflará rápidamente. Esto se hace ya sea bombeando con la pera o pulsando un botón en el dispositivo unido al manguito. Usted sentirá opresión alrededor del brazo.
- Luego, la válvula del manguito se abre ligeramente, dejando que la presión descienda de manera lenta. Esto sucede automáticamente con la mayoría de los dispositivos utilizados en casa.
- A medida que la presión baja, se registra la lectura apenas se escucha el sonido de la sangre pulsando. Esta es la presión sistólica.
- A medida que el aire continúa saliendo, los sonidos desaparecen. Se registra el punto en el cual el sonido se detiene. Esta es la presión diastólica.
- Inflar el manguito con demasiada lentitud o no inflarlo a una presión lo suficientemente alta puede causar una lectura falsa. Si usted afloja la válvula demasiado, no podrá medir su presión arterial.
- El procedimiento se debe hacer dos o más veces. (28)

2.5 Manejo de las emociones

El manejo de emociones es un conjunto de estrategias o habilidades que permiten a una persona identificar las emociones que siente ante situaciones que pueden parecer difíciles de controlar o manejar ya que puede ganar más las emociones que el racionamiento. Al manejar las emociones tendrás la posibilidad de mantener relaciones personales saludables y de mejor manera.

El autor del libro “Inteligencia emocional”, Daniel Goleman, define al manejo de las emociones como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar bien las relaciones”. Por eso es importante aprender a manejarlas y en este artículo te mostraremos cómo.

- Mejora la salud mental: Ayuda a reducir niveles de ansiedad, estrés y depresión.

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

- Fortalece las relaciones personales: Facilita la comunicación y previene conflictos.
- Aumenta la productividad: Permite tomar decisiones más claras y enfocarse en objetivos.
- Favorece el bienestar físico: Reduce el riesgo de enfermedades relacionadas con el estrés.
- Contribuye al autocontrol: Ayuda a responder de forma adecuada ante situaciones difíciles.
- Promueve una actitud positiva: Facilita el desarrollo de pensamientos y emociones saludables (29)

2.5.1 Técnica de la relajación

Las técnicas de relajación son un método ideal para ayudar a gestionar el estrés. La relajación no consiste únicamente en gozar de un pasatiempo o en la calma. Es un procedimiento que mitiga las consecuencias del estrés en el cuerpo y la mente. Encontrar maneras de relajarse puede ser útil para afrontar el estrés diario. Estas opciones pueden ser útiles para afrontar el estrés a largo plazo o el que está vinculado con diferentes problemas de salud, tales como los trastornos cardíacos y el dolor.

Ya sea que tu estrés esté fuera de control o que ya lo tengas controlado, puedes beneficiarte de las técnicas de relajación. Aprender técnicas básicas de relajación es fácil. Las técnicas suelen ser gratuitas o de bajo costo y presentan poco riesgo. Además, se pueden practicar en cualquier lugar.

Busca formas sencillas de relajarte para comenzar a reducir el estrés en tu vida y mejorar tanto tu salud como tu bienestar general. (30)

2.5.2 Tiempo de relajación

El "tiempo de relajación muscular" puede aludir al tiempo que dura la técnica de Relajación Muscular Progresiva (RMP), que generalmente es entre 10 y 20 minutos, aunque puede cambiar dependiendo de la persona y su experiencia. Los músculos requieren de un lapso de 24 a 48 horas para reponerse del todo tras un entrenamiento intenso, con el fin de que la recuperación muscular, después del ejercicio, suceda. (30)

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. ZONA DE ESTUDIO

Centro De Salud Capachica se ubica en el distrito de Capachica, provincia Puno, departamento Puno y pertenece a la DISA Dirección de Salud Puno, es un Establecimiento de Salud clasificado por el Ministerios de salud como Centros De Salud O Centros Médicos.

Este establecimiento de salud Centro De Salud Capachica es de categoría I-3 en el distrito de Capachica y pertenece a la jurisdicción de la Dirección de Salud Puno. Tiene el deber de proteger la dignidad personal, favoreciendo la salud, evitando las enfermedades y respaldando la atención integral de salud de todos los habitantes de Puno; ofreciendo y conduciendo los lineamientos de políticas de salud en trato con todos los actores sociales y los sectores públicos. (40)

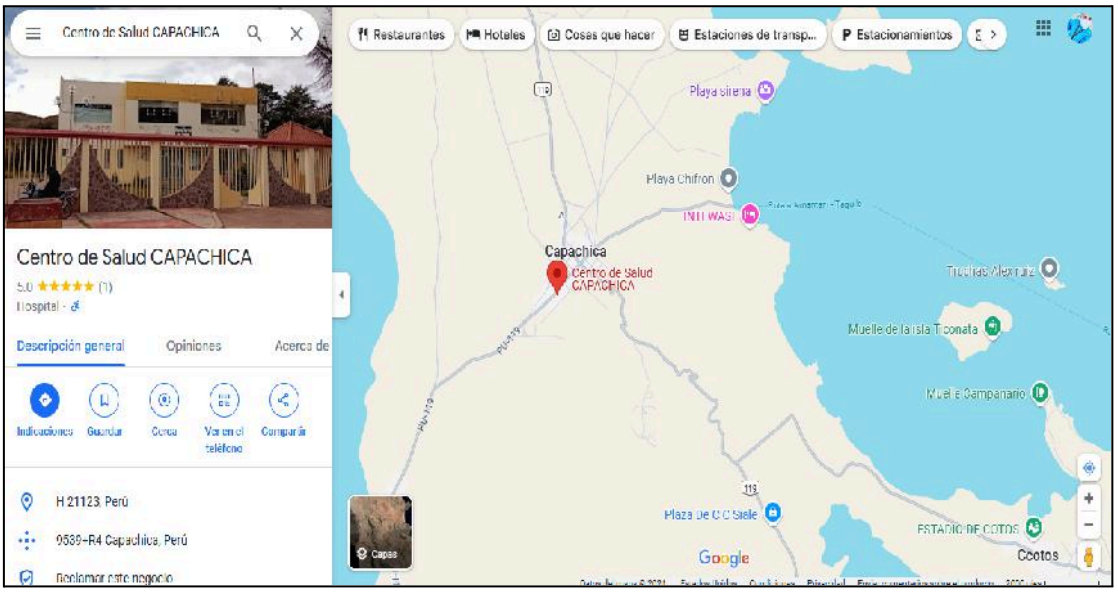


Figura 01. Ubicación geográfica

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

Fuente: Google Maps

3.2 POBLACIÓN Y TAMAÑO DE MUESTRA

3.2.1 POBLACIÓN

La población de la presente investigación estuvo conformada por 35 adultos mayores que acuden al Centro de Salud Capachica, registrado en el padrón nominal.

Fuente. Registro de adulto mayor 2025 del Centro de Salud Capachica.

3.2.2 MUESTRA

Fue de tipo censal porque se trabajará con toda la población, es decir los 35 adultos mayores del Centro de Salud Capachica.

3.2.3 CRITERIOS DE INCLUSIÓN E INCLUSIÓN:

A) CRITERIO DE INCLUSIÓN

- Adulto mayor que acuda al Centro de Salud Capachica.
- Adulto mayor que tenga buena capacidad de atención,
- Adulto mayor que decida participar libremente en el estudio por medio del consentimiento informado.

B) CRITERIO DE EXCLUSIÓN

- Adulto mayor con problemas físicos (postrados).
- Adulto mayor con alteraciones mentales.

3.2.4 TIPO DE ESTUDIO

El tipo de investigación correspondió al no experimental. En cuanto al tipo de procesamiento de datos fué cuantitativo.

3.2.5 NIVEL DE INVESTIGACIÓN

El nivel del estudio fue descriptivo. Al respecto Hernández-Sampieri et al. (41), refirió que este nivel de investigación consistió en describir a la variable según sus características, atributos, cualidades, los cuales son susceptibles a la medición y son tomados tal como se muestran en la realidad. Puesto que, la investigación estuvo enfocada a describir la variable: Conocimiento sobre prevención de la hipertensión arterial, registrando y analizando las características de dicha variable.

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

3.2.6 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación fue de tipo no experimental, desde el punto de vista de Hernández-Sampieri et al. (2941), el diseño no experimental se caracteriza por no manipular la variable, ya que, se describe tal como se muestra en su contexto natural. Fué de corte no transversal, como sostiene Hernández-Sampieri, que la recolección de datos se realiza solo en un momento de la investigación. Es decir, la intervención con la muestra de adultos mayores se realizará en un día determinado.

A continuación, se muestra el diseño de la investigación de manera gráfica:

M - O

Donde:

M: Muestra **O:** Observación

3.3 METODOS Y TECNICAS

TÉCNICA

La técnica que se utilizará para la recolección de datos es la encuesta, con la finalidad de recolectar información.

INSTRUMENTO

Se utilizó un instrumento desarrollado y validado por la investigadora Nina Oscco N. En 2020(42).

El instrumento es un cuestionario de 20 preguntas que se divide en 5 dimensiones.

- Actividad física
- Alimentación
- Control de hábitos nocivos
- Control de la presión arterial
- Manejo de las emociones.

La herramienta se adaptó a un cuestionario físico para su desarrollo presencial, permitiendo la correcta cumplimentación de las encuestas.

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

3.4 VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

La validación del cuestionario se dio mediante los juicios de expertos, estuvo constituida por 5 especialistas: 2 de salud, 2 de investigación y 1 de epidemiología. Asimismo, la confiabilidad del instrumento se efectuó mediante la prueba piloto, donde se encuestaron a 15 adultos de una Agrupación Familiar para así comprobar si el cuestionario es claro y preciso. Continuamente los datos obtenidos se transportaron al programa SPSS 25 para ser medido a través del Alfa de Cronbach, dando un resultado de 0.824 significando que el cuestionario es altamente confiable.

3.5 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

- Se solicitó el permiso al Director del Centro de Salud Capachica para la realización de la investigación
- Se solicitó el consentimiento informado de los adultos mayores que deseen participar en la investigación.
- Se les dio a conocer a los adultos mayores sobre los objetivos y los resultados de la presente investigación.

CONSIDERACIONES ÉTICAS

El personal del centro de salud proporcionó a los pacientes un formulario de consentimiento informado para que lo rellenen si desean participar.

En cada formulario de consentimiento informado se indicó la participación voluntaria de los participantes en el estudio. Para preservar la confidencialidad de los pacientes que participen, las encuestas fueron anónimas, y la información suministrada y los resultados sólo se utilizaron con fines educativos y benéficos.

Estas directrices bioéticas guiarán el proyecto de estudio:

- **Beneficencia:** Se informa al paciente de la importancia y las ventajas de la investigación, de modo que puedan sugerirse medidas correctoras adecuadas en relación de los resultados.

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

- **No maleficencia:** Se hizo uso de un instrumento que fue validado por juicio de expertos para permitir el uso correcto del instrumento; los datos obtenidos sólo se utilizarán en esta investigación, sin perjudicar a los participantes.
- **Autonomía:** Se reafirmó al paciente que completar el formulario de consentimiento y la encuesta es totalmente voluntaria, no habrá desagravio al decidir no 29 completarla. Informándoles de que pueden dejar de participar en el estudio en cualquier momento.
- **Justicia:** La información se presentó de forma didáctica a cada paciente.

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

3.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Tabla 01. Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA VALORATIVA
conocimiento sobre prevención de hipertensión arterial.	El conocimiento es un proceso progresivo y gradual donde el ser humano va desarrollando habilidades para aprender su mundo y realizarse como individuo.	Actividad física	Tiempo	**ALTO** (34-40)
			Frecuencia	
		Alimentación	Consumo de frutas y verduras	
			Reducir el consumo de grasas	
			Disminución en consumo de sal	**MEDIO** (27 - 33)
		Control de hábitos nocivos	Consumo de cigarro	
			Consumo de alcohol	
		Control de la presión arterial	Frecuencia	
			Toma de la presión arterial	**BAJO** (20 - 26)
		Manejo de las emociones	Técnica de relajación	
			Tiempo de relajación	

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS
repositorio.upsc.edu.pe

CAPÍTULO IV

EXPOSICIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. EXPOSICION Y ANALISIS DE LA VARIABLE

4.1.1. RESULTADOS DEL OBJETIVO GENERAL

Determinar el nivel de conocimiento sobre prevención de hipertensión arterial en el adulto mayor en el Centro de Salud Capachica, 2025.

Tabla 02. Prevención de la hipertensión arterial

Nivel	Frecuencia (fi)	Porcentaje (%)
Bajo	4	11.4
Medio	14	40.0
Alto	17	48.6
Total	35	100.0

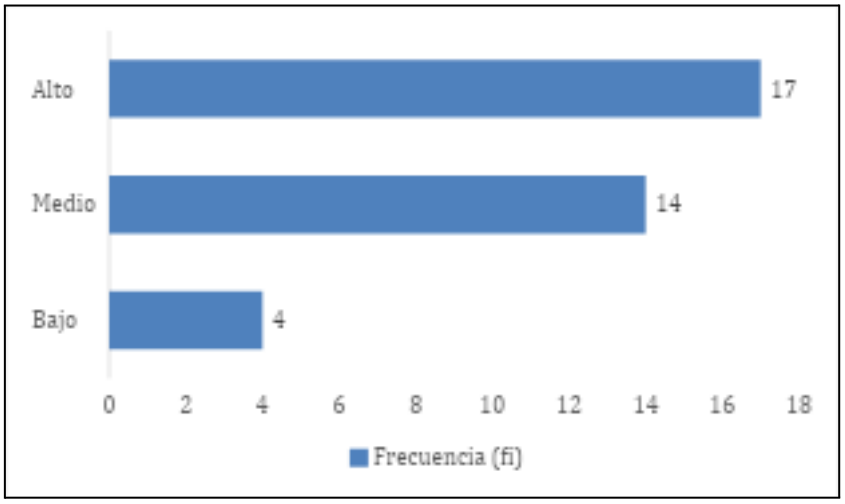


Figura 02. Prevención de la hipertensión arterial

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

En la tabla 2 y figura 2 se observa que el 48,6 % de los adultos mayores presenta un nivel alto de conocimiento sobre la prevención de la hipertensión arterial, seguido del 40,0 % que evidencia un nivel medio y del 11,4 % que presenta un nivel bajo. Estos resultados muestran que casi la mitad de los participantes posee conocimientos favorables sobre las medidas preventivas de esta enfermedad; sin embargo, el porcentaje que presenta un nivel medio continúa siendo considerable. Desde la perspectiva de enfermería, estos hallazgos evidencian la necesidad de fortalecer las actividades de educación sanitaria dirigidas a los adultos mayores, con énfasis en la promoción de estilos de vida saludables, el control periódico de la presión arterial y la identificación de factores de riesgo.

4.1.2. RESULTADOS DEL OBJETIVO ESPECÍFICO 1

Identificar el nivel de conocimiento sobre la actividad física, en el adulto mayor en el Centro de Salud Capachica, 2025

Tabla 03: Conocimiento sobre la actividad física

Nivel	Frecuencia (fi)	Porcentaje (%)
Bajo	6	17.1
Medio	20	57.1
Alto	9	25.8
Total	35	100.0

Figura 3. Conocimiento sobre la actividad física

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

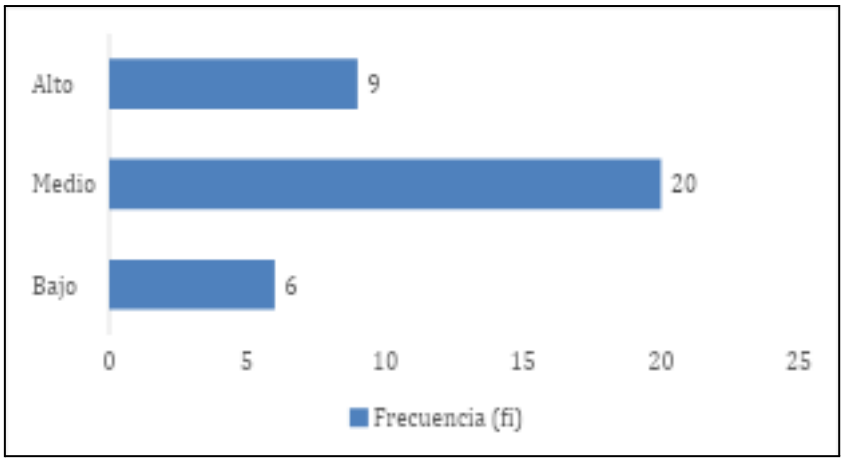


Figura 03: Conocimiento sobre la actividad física

En la tabla 3 y figura 3 se evidencia que el 57,1 % de los adultos mayores presenta un nivel medio de conocimiento sobre la actividad física, mientras que el 17,1 % muestra un nivel bajo y el 25,8 % un nivel alto, según los porcentajes consignados en la tabla. Estos resultados indican que predomina un conocimiento intermedio sobre esta dimensión, lo que sugiere que una proporción importante de los participantes podría requerir mayor orientación respecto a la importancia de la actividad física regular en la prevención de la hipertensión arterial. Desde el enfoque de enfermería, resulta fundamental promover actividades físicas adaptadas a las condiciones funcionales y necesidades de los adultos mayores, así como brindar información sobre sus beneficios para la salud cardiovascular. Asimismo, se recomienda reforzar la educación sobre la frecuencia, duración e intensidad apropiadas del ejercicio, considerando las condiciones individuales y las indicaciones del personal de salud. El propósito es contribuir a que los adultos mayores comprendan la importancia de incorporar hábitos de movimiento seguros y sostenibles en su vida cotidiana.

4.1.3. RESULTADOS DEL OBJETIVO ESPECÍFICO 2

Identificar el nivel de conocimiento sobre la alimentación, en el adulto mayor en el Centro de Salud Capachica, 2025.

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

Tabla 04. Conocimiento sobre la alimentación

Nivel	Frecuencia (fi)	Porcentaje (%)
Bajo	3	8.6
Medio	12	34.3
Alto	20	57.1
Total	35	100.0

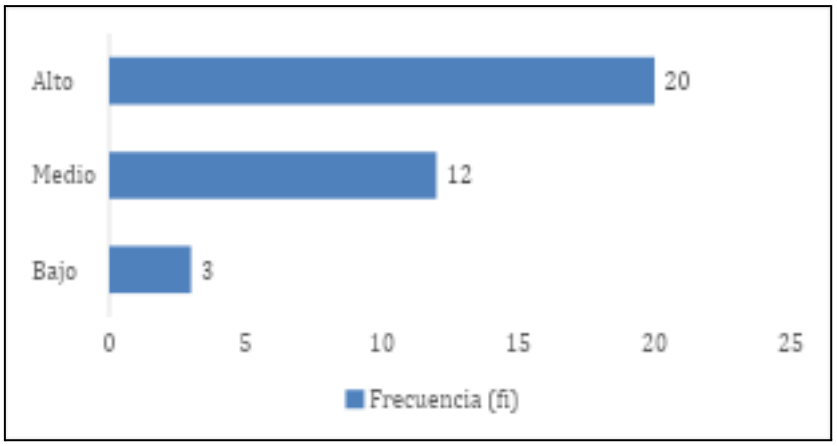


Figura 04. Conocimiento sobre la alimentación

En la tabla 4 y figura 4 se observa que el 57.1 % de los adultos mayores presenta un nivel alto de conocimiento sobre la alimentación, seguido del 34,3 % con nivel medio y del 8,6 % con nivel bajo. De acuerdo con los porcentajes reportados, predomina el nivel alto, lo que refleja un resultado favorable respecto al conocimiento de esta dimensión preventiva. No obstante, el grupo que presenta conocimientos medios o bajos requiere continuar fortaleciendo sus conocimientos sobre la relación entre la alimentación y la presión arterial. Desde la perspectiva de enfermería, es importante orientar a los adultos mayores sobre la reducción del consumo excesivo de sal, la moderación de alimentos con alto contenido de sodio, la incorporación de frutas y verduras y el mantenimiento de una alimentación equilibrada, considerando sus necesidades nutricionales y disponibilidad de alimentos.

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

4.1.4. RESULTADOS DEL OBJETIVO ESPECÍFICO 3

Identificar el nivel de conocimiento sobre el control de hábitos nocivos, en el adulto mayor en el Centro de Salud Capachica, 2025.

Tabla 05. Conocimiento sobre el control de hábitos nocivos

Nivel	Frecuencia (fi)	Porcentaje (%)
Bajo	5	14.3
Medio	18	51.4
Alto	12	34.3
Total	35	100.0

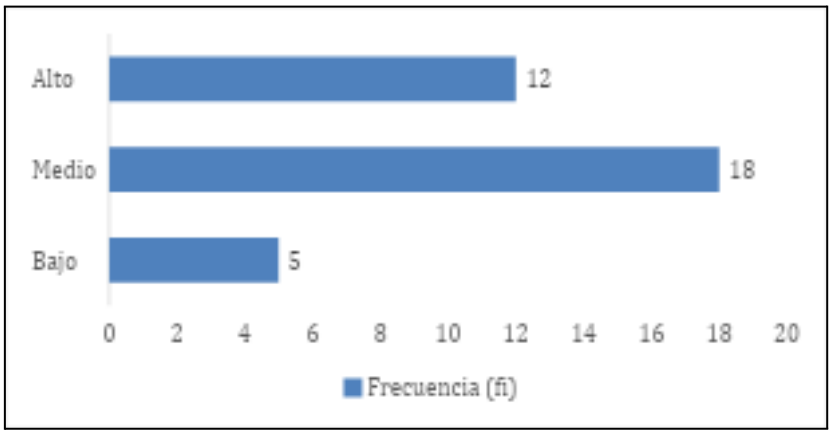


Figura 05: Conocimiento sobre el control de hábitos nocivos

En la tabla 5 y figura 5 se aprecia que el 51,4 % de los adultos mayores presenta un nivel medio de conocimiento sobre el control de hábitos nocivos, mientras que el 34,3 % alcanza un nivel alto y el 14,3 % evidencia un nivel bajo. Estos resultados muestran que más de la mitad de los participantes posee conocimientos intermedios sobre esta dimensión, lo que pone de manifiesto la importancia de reforzar la educación orientada a la identificación y prevención de conductas que pueden incrementar el riesgo cardiovascular. Desde el campo de enfermería, es necesario fortalecer la orientación sobre los efectos perjudiciales del consumo de tabaco y del consumo excesivo de

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

alcohol, así como promover hábitos saludables que contribuyan al cuidado integral del adulto mayor.

4.1.5. RESULTADOS DEL OBJETIVO ESPECÍFICO 4

Identificar el nivel de conocimiento sobre el control de la presión arterial, en el adulto mayor en el Centro de Salud Capachica, 2025.

Tabla 06. Conocimiento sobre el control de la presión arterial

Nivel	Frecuencia (fi)	Porcentaje (%)
Bajo	13	37.2
Medio	16	45.7
Alto	6	17.1
Total	35	100.0

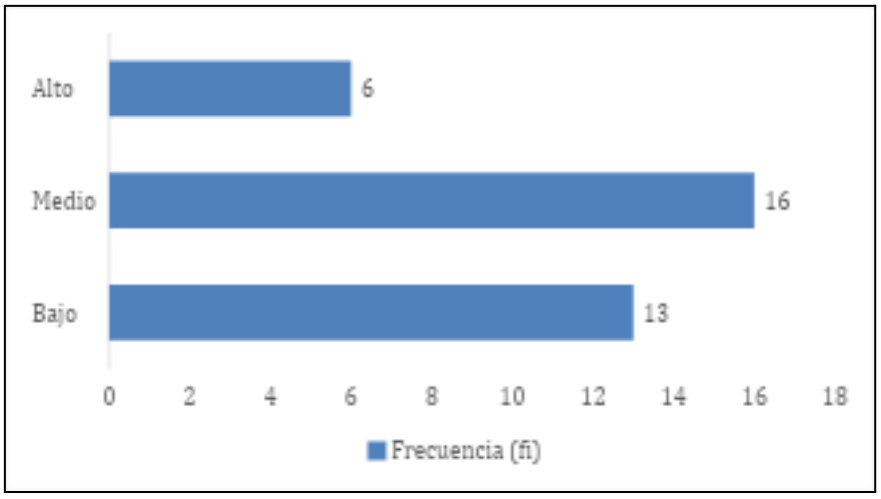


Figura 06: Conocimiento sobre el control de la presión arterial

En la tabla 6 y figura 6 se identifica que el 45,7 % de los adultos mayores presenta un nivel medio de conocimiento sobre el control de la presión arterial, seguido del 37,2 % con nivel bajo y del 17,1 % con nivel alto. Estos resultados evidencian que esta dimensión constituye un aspecto prioritario de intervención, debido a que solo una proporción

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

reducida de los participantes alcanza el nivel alto y más de un tercio presenta conocimientos bajos. Desde la perspectiva profesional de enfermería, esta situación resalta la necesidad de fortalecer la educación sobre la importancia de medir periódicamente la presión arterial, acudir a los controles programados y reconocer que la hipertensión puede desarrollarse sin síntomas evidentes. Asimismo, es fundamental explicar la importancia de cumplir el tratamiento prescrito cuando corresponda, evitar la automedicación y mantener el seguimiento por parte del personal de salud. Las intervenciones educativas deben adaptarse a las características y necesidades de los adultos mayores, utilizando explicaciones sencillas y demostraciones prácticas sobre la medición y el seguimiento de la presión arterial. De esta manera, se busca fortalecer los conocimientos relacionados con la detección oportuna y la prevención de complicaciones cardiovasculares.

4.1.6. RESULTADOS DEL OBJETIVO ESPECÍFICO 5

Identificar el nivel de conocimiento sobre el manejo de las emociones, en el adulto mayor en el Centro de Salud Capachica, 2025

Tabla 07: Conocimiento sobre el manejo de las emociones

Nivel	Frecuencia (fi)	Porcentaje (%)
Bajo	4	11.5
Medio	20	57.1
Alto	11	31.4
Total	35	100.0

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

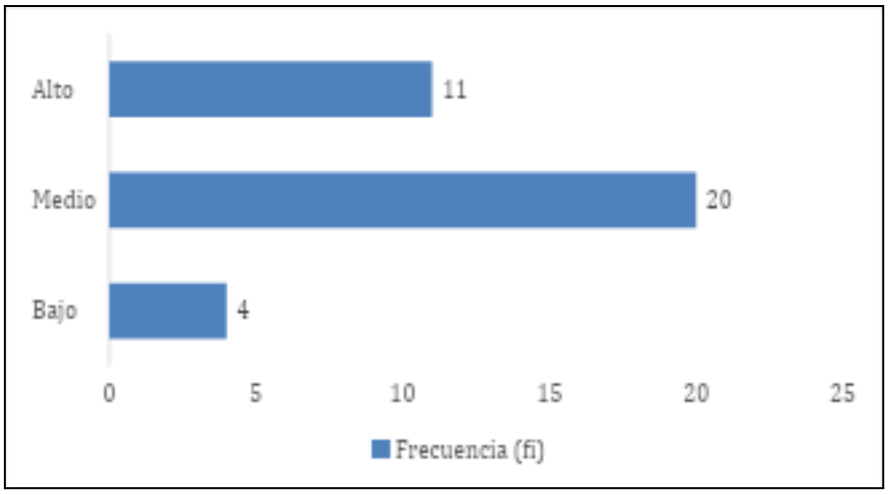


Figura 07: Conocimiento sobre el manejo de las emociones

En la tabla 7 y figura 7 se observa que el 57,1 % de los adultos mayores presenta un nivel medio de conocimiento sobre el manejo de las emociones, mientras que el 31,4 % alcanza un nivel alto y el 11,5 % presenta un nivel bajo, según los porcentajes consignados. Estos resultados muestran un predominio del nivel medio, lo que indica la necesidad de fortalecer la educación sobre la importancia del bienestar emocional dentro de las medidas de prevención y cuidado de la salud cardiovascular. Desde el enfoque de enfermería, es conveniente orientar a los adultos mayores sobre estrategias saludables para afrontar las preocupaciones y situaciones estresantes, como la respiración controlada, las actividades recreativas, el mantenimiento de relaciones sociales positivas y la búsqueda de apoyo familiar o profesional cuando sea necesario. También es importante promover espacios de escucha y acompañamiento que permitan identificar necesidades emocionales y brindar orientación oportuna. Estas intervenciones deben desarrollarse de manera integral, considerando que el manejo de las emociones forma parte del cuidado de la salud, aunque los resultados de esta tabla, por sí solos, no permiten establecer una relación causal entre el estado emocional y la hipertensión arterial.

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

DISCUSIONES

Los resultados guardan semejanza con la investigación de Castro Gil (2022), realizada en un centro de salud de Chiclayo, donde el 38 % de los adultos mayores presentó un nivel alto de conocimiento, el 57 % un nivel medio y el 5 % un nivel bajo. Si bien en Capachica se obtuvo una mayor proporción de participantes con conocimiento alto (48,6 % frente a 38 %), en ambos estudios se evidencia que una parte importante de los adultos mayores requiere reforzar sus conocimientos sobre prevención de la hipertensión arterial.

Asimismo, existe coincidencia con el estudio de Martínez Luyo (2024), realizado en un centro de salud de Lima, en el que el 53,4 % de los participantes presentó un nivel alto, el 38,5 % un nivel medio y el 8 % un nivel bajo. En comparación con dicho antecedente, los adultos mayores de Capachica presentan una proporción ligeramente menor de conocimiento alto y una mayor proporción de conocimiento bajo. Estas diferencias pueden estar relacionadas con las características de las poblaciones estudiadas, sus experiencias previas de atención sanitaria y las oportunidades de recibir información preventiva; sin embargo, el diseño descriptivo de ambas investigaciones no permite establecer cuáles de estos factores explican las diferencias observadas.

El primer objetivo específico fue identificar el nivel de conocimiento sobre la actividad física en el adulto mayor. Los resultados mostraron que el 57,1 % presentó un nivel medio, el 25,8 % un nivel alto y el 17,1 % un nivel bajo. Estos datos evidencian que predomina el conocimiento medio, lo que sugiere que una proporción importante de los participantes necesita fortalecer su comprensión sobre la actividad física como medida preventiva de la hipertensión arterial.

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

El segundo objetivo específico fue identificar el nivel de conocimiento sobre la alimentación en el adulto mayor. Los resultados mostraron que el 57,1 % presentó un nivel alto, el 34,3 % un nivel medio y el 8,6 % un nivel bajo. Esta distribución evidencia que la alimentación constituye una de las dimensiones con resultados más favorables en la población estudiada, aunque el 42,9 % restante todavía requiere fortalecer sus conocimientos.

El tercer objetivo específico fue identificar el nivel de conocimiento sobre el control de hábitos nocivos. Los resultados evidenciaron que el 51,4 % de los adultos mayores presentó un nivel medio, el 34,3 % un nivel alto y el 14,3 % un nivel bajo. Por tanto, predomina el nivel medio, lo que indica que todavía es necesario fortalecer la comprensión de los riesgos relacionados con hábitos perjudiciales para la salud cardiovascular.

El cuarto objetivo específico fue identificar el nivel de conocimiento sobre el control de la presión arterial en el adulto mayor. Los resultados mostraron que el 45,7 % presentó un nivel medio, el 37,2 % un nivel bajo y el 17,1 % un nivel alto. Esta dimensión representa uno de los principales aspectos que requieren atención, debido a que más de un tercio de los participantes posee conocimientos bajos y menos de una quinta parte alcanza el nivel alto.

El quinto objetivo específico fue identificar el nivel de conocimiento sobre el manejo de las emociones en el adulto mayor. Los resultados mostraron que el 57,1 % presentó un nivel medio, el 31,4 % un nivel alto y el 11,4 % un nivel bajo, considerando el ajuste del porcentaje correspondiente a cuatro participantes de una muestra de 35. Estos resultados indican que predomina el nivel medio y que todavía existe margen para fortalecer la educación sobre estrategias de afrontamiento emocional.

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS
repositorio.upsc.edu.pe

CONCLUSIONES

Primera. Se determinó que el 48,6 % de los adultos mayores presenta un nivel alto de conocimiento sobre prevención de la hipertensión arterial, mientras que el 40,0 % evidencia un nivel medio y el 11,4 % un nivel bajo. Se concluye que predomina el nivel alto; sin embargo, existe una proporción considerable de adultos mayores que requiere fortalecer sus conocimientos sobre las medidas preventivas de esta enfermedad.

Segunda. Se identificó que el 57,1 % de los adultos mayores presenta un nivel medio de conocimiento sobre la actividad física, el 27,8 % un nivel alto y el 17,1 % un nivel bajo, según los porcentajes reportados. Se concluye que predomina el nivel medio, evidenciando la necesidad de reforzar la educación sobre los beneficios de la actividad física regular y adecuada para la edad como medida preventiva de la hipertensión arterial. Los porcentajes deben verificarse debido a una inconsistencia con las frecuencias registradas.

Tercera. Se identificó que el 57.1 % de los adultos mayores presenta un nivel alto de conocimiento sobre la alimentación, el 34,3 % un nivel medio y el 8,6 % un nivel bajo, según los porcentajes reportados. Se concluye que la alimentación constituye una dimensión favorable en términos de conocimiento preventivo; no obstante, es necesario reforzar la orientación nutricional en quienes presentan conocimientos medios o bajos.

Cuarta. Se identificó que el 51,4 % de los adultos mayores presenta un nivel medio de conocimiento sobre el control de hábitos nocivos, el 34,3 % un nivel alto y el 14,3 % un nivel bajo. Se concluye que predomina el nivel medio, lo que

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

evidencia la necesidad de fortalecer los conocimientos sobre los riesgos del consumo de tabaco, el consumo excesivo de alcohol y otras conductas perjudiciales para la salud cardiovascular.

Quinta. Se identificó que el 45,7 % de los adultos mayores presenta un nivel medio de conocimiento sobre el control de la presión arterial, el 37,2 % un nivel bajo y el 17,1 % un nivel alto. Se concluye que esta dimensión requiere especial atención, debido a la elevada proporción de participantes con conocimientos bajos y al reducido porcentaje que alcanza el nivel alto. Por ello, es prioritario fortalecer la educación sobre la medición periódica de la presión arterial, los controles de salud y la importancia de seguir las indicaciones del personal sanitario.

Sexta. Se identificó que el 57,1 % de los adultos mayores presenta un nivel medio de conocimiento sobre el manejo de las emociones, el 31,4 % un nivel alto y el 11,5 % un nivel bajo, según los porcentajes reportados. Se concluye que predomina el nivel medio, por lo que es necesario reforzar la educación sobre estrategias saludables para afrontar el estrés y las preocupaciones, así como promover el bienestar emocional y el apoyo familiar y social. El porcentaje correspondiente al nivel bajo requiere verificación con la frecuencia registrada.

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS
repositorio.upsc.edu.pe

RECOMENDACIONES

Primera. Se recomienda al personal de enfermería del Centro de Salud Capachica implementar un programa educativo dirigido a los adultos mayores sobre prevención de la hipertensión arterial, que incluya alimentación saludable, actividad física, control de hábitos nocivos, monitoreo de la presión arterial y manejo de las emociones. Asimismo, se sugiere realizar evaluaciones periódicas de los conocimientos adquiridos para identificar necesidades educativas y reforzar los contenidos que presenten mayores dificultades.

Segunda. Se recomienda al personal de enfermería desarrollar sesiones demostrativas sobre actividad física adaptada a las condiciones funcionales de los adultos mayores, promoviendo caminatas y ejercicios seguros de acuerdo con sus capacidades y necesidades individuales. Además, se debe orientar sobre la frecuencia y duración apropiadas de la actividad física, fomentando su incorporación progresiva en la rutina diaria.

Tercera. Se recomienda al personal de enfermería, en coordinación con el profesional de nutrición, fortalecer la educación alimentaria mediante charlas y consejería individualizada sobre la reducción del consumo excesivo de sal, la moderación de alimentos con alto contenido de sodio y la incorporación de frutas, verduras y otros alimentos nutritivos. Las orientaciones deben considerar las costumbres alimentarias, los recursos económicos y la disponibilidad de alimentos de los adultos mayores de Capachica.

Cuarta. Se recomienda implementar actividades de sensibilización sobre los efectos del tabaco y del consumo excesivo de alcohol en la salud cardiovascular. El

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

personal de enfermería debe brindar consejería preventiva, promover estilos de vida saludables e identificar a los adultos mayores que requieran apoyo adicional para modificar conductas perjudiciales, realizando las derivaciones pertinentes cuando corresponda.

Quinta. Se recomienda priorizar las intervenciones educativas relacionadas con el control de la presión arterial, mediante demostraciones prácticas sobre su medición, orientación acerca de la importancia de los controles periódicos y seguimiento de las indicaciones médicas. También se sugiere promover campañas de detección oportuna y recordar que la ausencia de síntomas no descarta la presencia de hipertensión arterial. Estas actividades deben reforzarse especialmente en los adultos mayores que presentan niveles bajos de conocimiento.

Sexta. Se recomienda al personal de enfermería promover sesiones educativas y participativas sobre técnicas de respiración, relajación, actividades recreativas y estrategias saludables para afrontar situaciones estresantes. Asimismo, se debe fomentar la participación de la familia y fortalecer las redes de apoyo social, identificando oportunamente a los adultos mayores que requieran orientación psicológica o atención especializada.

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

BIBLIOGRAFÍA

1. OPS, OMS. Enfermedades cardiovasculares. [11 de junio de 2021]. Disponible en; https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds).
2. OMS. Organización mundial de la Salud. Datos y cifras. Hipertensión. Disponible en; https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension.
3. OMS. Organización Mundial de la Salud. Más de 700 millones de personas con hipertensión sin tratar. Disponible en; https://www.who.int/es/news/item/25-08-2021-more-than-700-million-people-with-untreated-hypertension.
4. OPS. Naciones Unidas. La hipertensión causa 800.000 muertes cada año en América Latina y el Caribe. Disponible en; https://news.un.org/es/audio/2015/05/1409181.
5. INEI. Enfermedades no transmisibles y transmisibles 2022 [Internet]. 2023 [citado 12 de febrero de 2024]. Disponible en; https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-608-de-la-poblacion-de-60-y-mas-anos-de-edad-presento-al-menos-una-comorbilidad-en-el-ano-2022-14399/.
6. MINSA. En el Perú, existen 5.5 millones de personas mayores de 15 años que sufren de hipertensión arterial [Internet]. 2022 [citado 8 de febrero de 2024]. Disponible en; https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/607500-en-el-peru-existen-5-5-millones-de-personas-mayores-de-15-anos-que-sufren-de-hipertension-arterial.
7. Osakidetza. Hipertensión arterial en mayores de 65 años [Internet]. 2022. Disponible en; https://www.osakidetza.euskadi.eus/hipertension-arterial-en-el-anciano/webosk00-oeshta/es/.
8. MINSA. Minsa realizará campaña de concientización para prevenir y tratar la hipertensión arterial. [citado 16 de mayo, 2024]. Disponible en;

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/12661-minsa-realizara-campana-deconcientizacion-para-prevenir-y-tratar-la-hipertension-arterial.

9. MINSA. Resolución Ministerial N.° 763-2022-MINSA. [citado 25 de setiembre 2022]. Disponible en; https://www.gob.pe/institucion/minsa/normas-legales/3522524-763-2022-minsa.
10. Mercedes Miranda V, Mejía Verdial KG, Mejía Verdial DA, Paredes MorenoFA, López Orellana DM, Romero Ramos JE. Conocimientos, actitudes y prácticas de pacientes hipertensos en San José de Boquerón, julio 2018. Rev Científica EscUniv Las Cienc Salud. 12 de septiembre de 2019;6(1):21-8. Disponible en; https://camjol.info/index.php/RCEUCS/article/view/8396.
11. Montes Quiroz A, Leal Cortes E, Sillas González DE, Benítez Guerrero V, Ruíz García MR, Magaña Lemus L, et al. Nivel de conocimientos sobre hipertensión arterial (HTA) de adultos de una comunidad rural de Nayarit. [22 de marzo de 2022]. Disponible en; https://ojs.southfloridapublishing.com/ojs/index.php/jdev/article/view/1278.
12. Castro Gil A. Nivel de conocimientos sobre prevención de hipertensión arterial del adulto mayor en un centro de salud de Chiclayo, 2021.[Chiclayo 2022]. Disponible en; https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/5482/8/TL_CastroGilAshly.pdf.
13. Serrano D. ¨Conocimientos sobre medidas preventivas de hipertensión arterial en adultos mayores del centro de salud jorge chávez chiclayo, 2022. Disponible en; https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/15219/Serrano%20Diaz%20Cinthya%20Nayely.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
14. Ayasta S. Conocimiento del adulto mayor en la prevención de hipertensión arterial, en el Centro de Salud - Jose Olaya, 2023. Disponible; https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/12735/Ayasta%20Salazar%2c%20Ashley%20Cecilia.pdf?sequence=12&isAllowed=y.

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

15. Martines L. Nivel de conocimientos sobre prevención de hipertensión arterial en usuarios adultos de un centro de salud nivel. Lima, 2024. Disponible en ; https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/8462/UNFV_FMHU_Martinez_Luyo_Karina_Lourdes_Titulo_profesional_2024.pdf?sequence=3&isAllowed=y.
16. OMS. Actividad Física. [26 de junio de 2024]. Disponible en; https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity.
17. MedlinePlus. Tiempo de ejercicio. Disponible en; https://medlineplus.gov/spanish/howmuchexercisedoineed.html.
18. Clínica Alemana. [14/01/2021]. Disponible en; https://www.clinicaalemana.cl/articulos/detalle/2021/con-que-frecuencia-debo-realizar-actividad-fisica-segun-mi-edad.
19. Alimentación. Disponible en; https://www.nestlefamilyclub.es/articulo/que-es-la-alimentacion-y-su-importancia-toda-la-informacion-que-necesitas.
20. ONU. Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura. Disponible en; https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/a0d8db5d-f798-43c6-8ccc-5ffe886b01d6/content/src/html/frutas-y-verduras.html.
21. Heart healt. Medidas para reducir consumo de grasas. Disponible en; https://www.texasheart.org/heart-health/heart-information-center/topics/medidas-para-reducir-el-consumo-de-grasas-saturadas/.
22. OMS. Reducción de la sal. Disponible en; https://www.paho.org/es/temas/reduccion-sal.
23. RECYT. Control de habitos nocivos. Disponible en; https://www.google.com/search?q=control+de+habitos+nocivos+en+el+adulto+mayor&sca_esv=f79bdee959778f6d&rlz=1C1ALOY_esPE1006PE1006&ei=Dp3daK32KZ_R5OUPoJ654Aw&oq=control+de+habitos+nociv

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

os+&gs_lp=Egxnd3Mtd2l6LXNlcnAiG2NvbnRyb2wgZGUgaGFiaXRvcyBub2Npdm9zICoCCAYyBRAhGKABMgUQIRigATIFECEYoAEyBRAhGJ8FMgUQIRifBTIFECEYnwUyBRAhGJ8FMgUQIRifBTIFECEYnwUyBRAhGJ8FSJMqUM4RWM4RcAF4AJABAJgBlRugAd4kqgEHNy0xLjAuMbgBAcgBAPgBAZgCAqAC3AnCAgoQABiwAxjWBBhHmAMAiAYBkAYIkgcFMS43LTGgB5YQsgcDNy0xuAfVCcIHAzItMsgHCw&sclient=gws-wiz-serp.

24. WIKIPEDIA. Tabaquismo. Disponible en; https://es.wikipedia.org/wiki/Tabaquismo.
25. MayoClinic. Consumo de Alcohol. Disponible en; https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/alcohol/art-20044551.
26. MedlinePlus. Control de su presión arterial. Disponible en; https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000101.htm.
27. MedlinePlus. Frecuencia del control de presión arterial. Disponible en; https://medlineplus.gov/spanish/pruebas-de-laboratorio/medicion-de-la-presion-arterial/-.
28. MedlinePlus. Medición de la presión arterial. Disponible en; https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007490.htm.
29. Terapify. Manejo de emociones. Disponible en; https://www.terapify.com/blog/manejo-de-emociones/.
30. Mayo Clinic. Tecnicas de relajación. Disponible en; https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/relaxation-technique/art-20045368.
31. Aprendizaje y educación. Definición de conocimiento. https://www.significados.com/conocimiento/.
32. Curso Especial de Posgrado en Atención Integral de Salud para Médicos Generales. Prevención. Disponible en;

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

https://dsp.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2023/07/Prevencion.pdf.

33. MINSA. Hipertensión arterial. Disponible en; https://www.gob.pe/22569-que-es-la-hipertension.
34. Defensoria de Pueblo. Adulto mayor. Disponible en; https://www.defensoria.gob.pe/grupos_de_proteccion/adultos-mayores/.
35. Wikipedia. Centro de Salud. DIsponible en; https://es.wikipedia.org/wiki/Centro_de_salud.
36. NORMA TÉCNICA N° – MINSA / DGPS – V.01.PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PERÚ. DIsponible en; https://www.saludarequipa.gob.pe/desa/archivos/Normas_Legales/PROMOCI%C3%93N%20DE%20LA%20ACTIVIDAD%20F%C3%8DSICA%20EN%20EL%20PER%C3%9A.pdf.
37. MINSA. Mejora tu salud con una alimentación saludable recomendada por nutricionistas. [16 de agosto de 2023]. Disponible en; https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/819459-mejora-tu-salud-con-una-alimentacion-saludable-recomendada-por-nutricionistas.
38. Essalud. Manejo de la hipertensión arterial esencial. Disponible en;https://ietsi.essalud.gob.pe/wp-content/uploads/2022/12/GPC-HTA-esencial_Version-corta.pdf.
39. MINSA. Minsa brinda recomendaciones para manejar el estrés en tiempos de crisis. [23 de marzo de 2021]. Disponible en; https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/349651-minsa-brinda-recomendaciones-para-manejar-el-estres-en-tiempos-de-crisisNoris.
40. Centro de Salud Capachica. Disponible en; https://www.establecimientosdesalud.info/puno/centro-de-salud-capachica-capachica/.

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

41. R. Hernandez Sampieri. Metodologia de la Investigación. [ISBN: 978-1-4562-2396-0]. Disponible en; https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf.

42. Nina Oscco N. Efectividad de una intervención educativa sobre el conocimiento de prevención de hipertensión arterial en adultos, San Juan de Lurigancho – 2020. Disponibilidad en; https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/57268/Nina_ONR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

ANEXOS

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

ANEXO 01: MATRIZ DE CONSISTENCIA

<table>
<tr><th>PROBLEMA</th><th>OBJETIVO</th><th>VARIABLE</th><th>DIMENSIONES</th><th>METODOLOGÍA</th></tr>
<tr><td>¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre prevención de hipertensión arterial en el adulto mayor en el Centro de Salud Capachica, 2025?.</td><td>Determinar el nivel de conocimiento sobre prevención de hipertensión arterial en el adulto mayor en el Centro de Salud Capachica, 2025.</td><td rowspan="4">Nivel de conocimiento sobre prevención de hipertensión arterial.</td><td rowspan="4">Actividad física

Alimentación

Control de hábitos nocivos

Control de la Presión arterial</td><td>Zona de estudio: Centro de Salud Capachica.
Población: 35 adultos mayores que acuden al C.S Capachica.
Muestra: Tipo censal.</td></tr>
<tr><td colspan="2">ESPECÍFICO</td><td>Tipo de estudio: Tipo básico, cuantitativo.
Nivel de Investigación: Descriptivo.
Diseño de Investigación: No experimental.</td></tr>
<tr><td>¿Cúal es el nivel de conocimiento sobre la actividad física, en el adulto mayor en el Centro de Salud Capachica, 2025?</td><td>Identificar el nivel de conocimiento sobre la actividad física, en el adulto mayor en el Centro de Salud Capachica, 2025.</td><td rowspan="2">Metodos y tecnicas:
Técnica: Encuesta.
Instrumento: Se utilizará el cuestionario de Nina Oscco N.(2020).</td></tr>
<tr><td>¿Cúal es el nivel de conocimiento sobre la alimentación, en el adulto mayor en el Centro de Salud Capachica, 2025?</td><td>Identificar el nivel de conocimiento sobre la alimentación, en el adulto mayor en el Centro de Salud Capachica, 2025.</td></tr>
</table>

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS

repositorio.upsc.edu.pe

¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre el control de hábitos nocivos, en el adulto mayor en el Centro de Salud Capachica, 2025?	Identificar el nivel de conocimiento sobre el control de hábitos nocivos, en el adulto mayor en el Centro de Salud Capachica, 2025.		Manejo de las emociones	**Validez y Confiabilidad:** La validación del cuestionario se dio mediante los juicios de expertos, estuvo constituida por 5 especialistas: 2 de salud, 2 de investigación y 1 de epidemiología.
¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre el control de la presión arterial, en el adulto mayor en el Centro de Salud Capachica, 2025?	Identificar el nivel de conocimiento sobre el control de la presión arterial, en el adulto mayor en el Centro de Salud Capachica, 2025.			
¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre el manejo de las emociones, en el adulto mayor en el Centro de Salud Capachica, 2025?	Identificar el nivel de conocimiento sobre el manejo de las emociones, en el adulto mayor en el Centro de Salud Capachica, 2025.			

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS

repositorio.upsc.edu.pe

Anexo 02: Instrumento de investigación

Cuestionario sobre conocimiento de prevención de hipertensión arterial

Instrucciones: Marcar con un aspa (X) la casilla que usted considere que es su respuesta en

cada pregunta, por favor sea sincero (a) en las respuestas que va a brindar.

1. Cuanto tiempo diario es recomendable realizar ejercicios físicos para prevenir la hipertensión?

a. Menos de 5 minutos.

b. 5 - 10 minutos.

c. 20 – 30 minutos.

d. 40 – 50 minutos

2. Señale usted ¿Cuál de los siguientes enunciados es FALSO sobre actividad física y la presión arterial?

a. El momento ideal para tomar la presión arterial es después de correr.

b. Realizar caminatas todos los días ayuda a controlar la presión arterial.

c. Los ejercicios ayudan a controlar el estrés y la presión arterial.

d. La actividad física previene de enfermedades cardiacas.

3. ¿Con qué frecuencia se deben realizar los ejercicios físicos?

a. 1 – 2 veces por semana.

b. 4 - 5 veces a la semana.

c. 2 – 3 veces al mes.

d. Todos los días.

4. ¿Qué enfermedad se previene con los ejercicios físicos para la salud de las personas?

a. Obesidad.

b. Hipertensión arterial.

c. Enfermedad cardiaca.

d. Todas las alternativas.

5. ¿Cuáles son los alimentos que benefician para mantener una presión arterial normal?

a. Fideos y embutidos.

b. Frutas y verduras.

c. Frutos transgénicos y productos enlatados.

d. Todas las alternativas.

6. Señale usted qué cambios se debe de realizar en la dieta para prevenir la hipertensión arterial?

a. Disminuir el consumo de sal.

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

b. Aumentar el consumo de grasas.

c. Aumentar el consumo de verduras.

d. Son correctas la a y c.

7. ¿Señale usted, qué tipo de preparación se debe de disminuir en su alimentación?

a. Frituras.

b. Guisos.

c. Sopas.

d. Ensaladas.

8. ¿Qué alimentos cree usted que son dañinos para la salud?

a. Camu camu y pavo.

b. Hamburguesa y papas fritas.

c. Menestras y espinacas.

d. Ciruela y quinua.

9. Señale usted qué cantidad de sal se debe consumir diariamente?

a. 1 cucharada.

b. 2 cucharadas.

c. ½ cucharadita.

d. 1 cucharadita.

10. ¿Qué alimentos considera usted que se deben evitar en su consumo, debido al exceso de sal?

a. Embutidos (jamón, chorizo, salchichas).

b. Sopas instantáneas.

c. Pizza.

d. Todas las alternativas.

11. Para usted, fumar cigarrillo en exceso es:

a. Un mal hábito.

b. Un relajante.

c. Una adicción.

d. a y c son verdaderas.

12. Para usted ¿cuántos cigarrillos se debería de fumar en una reunión familiar?

a. 0

b. 1

c. 2

d. 3

13. ¿Qué consecuencias genera el consumo excesivo del alcohol?

a. Alteración al corazón.

b. Aumento de la presión arterial.

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

c. Cáncer de hígado.

d. Todas son correctas.

14. Señale usted, el consumo de alcohol se caracteriza por ser:

a. Hereditario.

b. Un factor de riesgo.

c. Saludable.

d. Social.

15. ¿Cada cuánto tiempo se debe controlar su presión arterial?

a. Solo en ocasiones que se requiera.

b. 1 vez a la semana.

c. 1 vez al mes.

d. 1 vez al año.

16. ¿En qué cifra de presión arterial es considerada una hipertensión arterial?

a. 140/90 mmHg.

b. 120/50 mmHg.

c. 90/50 mmHg.

d. 80/50 mmHg.

17. Señale usted. ¿En qué momento se debe de tomar la presión arterial?

a. Tomar la presión arterial después de las comidas.

b. Tomar la presión arterial en reposo.

c. Tomar la presión cada 3 horas todos los días.

d. Tomar la presión arterial antes de dormir.

18. Para usted, ¿Cómo se puede manejar el estrés?

a. Dormir 4 horas.

b. Hacer los deberes en un solo momento.

c. Romper objetos.

d. Organizar adecuadamente los tiempos.

19. ¿Qué método de relajación permite disminuir los malestares del estrés?

a. Meditar y respirar profundo.

b. Enojarse y trabajar en exceso.

c. Salir a la calle y gritar a las personas.

d. Ninguno.

20. Para usted. ¿Cuánto tiempo al día se debe invertir en relajarse?

a. De 5 – 10 minutos.

b. De 10 – 20 minutos.

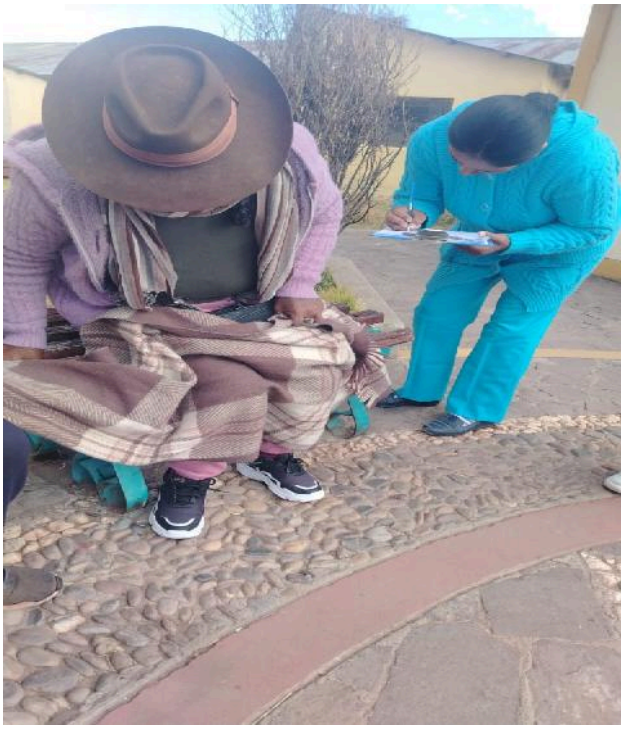
c. De 30 – 40 minutos.

d. 1 hora a más

Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

Anexo 03: Evidencias fotográficas





Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.



Antes de imprimir este documento, piense si es verdaderamente necesario hacerlo, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.