



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE ENFERMERÍA**

**“CONOCIMIENTO DE LOS ADULTOS MAYORES EN LA PREVENCIÓN  
DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL”**

Requisito previo para optar por el Título de Licenciada en Enfermería

**Modalidad:** Artículo Científico

**Autora:** Gavilanez Remache, Pablo Andres

**Tutora:** Lic Mg. Guallichico Maura, Martha Lucia

**Ambato – Ecuador**

**Septiembre, 2023**

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de Tutora del Artículo Científico sobre el tema:

**“CONOCIMIENTO DE LOS ADULTOS MAYORES EN LA PREVENCIÓN DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL”** desarrollado por Gavilanez Remache Pablo Andres, estudiante de la Carrera de Enfermería, considero que reúne los requisitos técnicos, científicos y corresponden a lo establecido en las normas legales para el proceso de graduación de la Institución; por lo mencionado autorizo la presentación de la investigación ante el organismo pertinente, para que sea sometido a la evaluación de docentes calificadores designados por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, septiembre del 2023

LA TUTORA

Guallichico Maura, Martha Lucia

## **AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Los criterios emitidos en el Artículo de Revisión “**CONOCIMIENTO DE LOS ADULTOS MAYORES EN LA PREVENCIÓN DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL**”, como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones, son de autoría y exclusiva responsabilidad de la compareciente, los fundamentos de la investigación se han realizado en base a recopilación bibliográfica y antecedentes investigativos

Ambato, septiembre del 2023

EL AUTOR

Gavilanez Remache Pablo Andres

## **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Yo, Lic. Mg Guallichico Maura Martha Lucia con CC: 1710785674 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación **“CONOCIMIENTO DE LOS ADULTOS MAYORES EN LA PREVENCIÓN DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL”**, Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo de Revisión o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo de Revisión a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, septiembre 2023

.....  
Guallichico Maura Martha Lucia  
CC: 1710785674

## **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Yo, Gavilanez Remache Pablo Andres con CC: 1850919471 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación **“CONOCIMIENTO DE LOS ADULTOS MAYORES EN LA PREVENCIÓN DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL”**, Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo de Revisión o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo de Revisión a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, septiembre 2023

.....  
Gavilanez Remache Pablo Andres

C.C: 1850919471

## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban en el informe del Proyecto de Investigación: **“CONOCIMIENTO DE LOS ADULTOS MAYORES EN LA PREVENCIÓN DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL”**, de Pablo Andres Gavilanez Remache, estudiante de la Carrera de Enfermería.

Ambato, septiembre 2023

Parar su constancia firma

.....

Presidente

.....

1er Vocal

.....

2 do Vocal

### Constancia publicación

Por medio de la presente se da constancia que el artículo de investigación titulado *Conocimiento de los adultos mayores en la prevención de hipertensión arterial* de los autores *Pablo Andrés Gavilanez Remache y Martha Guallichico*, ha sido publicado en el Vol. IV, Número 2, de la Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, con ISSN en línea: 2789-3855, indexada en Latindex Catálogo 2.0, LatinRev, Livre, REBID, entre otros.

El artículo cuenta con Digital Object Identifier en el cual se podrá verificar la publicación <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.733>

Se expide la presente constancia a los 13 días del mes de junio del año 2023.



Dr. Anton P. Baron  
Editor en Jefe LATAM

Red de Investigadores Latinoamericanos



## **DEDICATORIA**

El presente Artículo de Revisión lo dedico a mis Padres, Marco Vinicio Gavilanez Medina y María Esthela Remache Vargas, por ser mi más grande inspiración para poder seguir adelante durante todo este tiempo, ellos son el pilar fundamental en mi formación académica, les debo la vida entera, va dedicado todo mi esfuerzo y sacrificio.

A mis hermanos y a las personas más cercanas a mí, gracias por apoyarme en todo momento, por ello he logrado llegar hasta aquí para alcanzar un objetivo de vida.

.

Pablo Gavilanez

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a mi familia y a Dios por bendecirme en cada situación durante este camino de formación profesional, agradezco a la Universidad Técnica de Ambato por darme la oportunidad de estudiar y formarme en sus instalaciones, docentes de la institución por brindarme de sus conocimientos y a mi tutora la Lic. Guallichico Maura Martha Lucia por su gran apoyo y estar pendiente en el desarrollo de este trabajo de titulación y cumplir este objetivo en mi vida. Muchas gracias.

Pablo Gavilanez

## **CONOCIMIENTO DE LOS ADULTOS MAYORES EN LA PREVENCIÓN DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL**

### KNOWLEDGE OF ELDERLY ADULTS IN THE PREVENTION OF ARTERIAL HYPERTENSION

#### **Institución:**

Universidad Técnica de Ambato (Ecuador)

#### **RESUMEN**

La presente investigación permitió identificar el conocimiento que poseen los adultos mayores sobre la prevención de hipertensión arterial, tomando en cuenta las altas tasas de morbilidad en el mundo se puede afirmar que esta patología va en aumento Metodología: Se realizó una investigación tipo cuantitativa a nivel descriptivo con corte transversal que nos permitió medir el nivel de conocimientos de una población de adultos mayores seleccionada a través de criterios de inclusión y exclusión a través del muestreo por conveniencia, en donde la encuesta fue el instrumento óptimo para la recolección de datos, elaborada previamente con 13 preguntas cerradas y validada por medio de la fórmula estadística de Alfa de Cronmbcah, posterior a su aplicación se tabularon datos de forma manual obteniendo frecuencias de respuesta como resultado, cabe resaltar que la investigación respeto en todo momento los aspectos éticos de la investigación médica en humanos establecidos en la declaración de Helsinki. Resultado: Se logró identificar que un 75% de los adultos mayores conocen sobre la HTA, así mismo su dieta está basada en frutas, verduras y vegetales evitando los altos consumo de sal, alcohol y cigarrillo, sin embargo, los mismo no asisten a controles frecuentemente, más de la mitad realizan sus chequeos médicos una vez a año. Conclusión: El conocimiento es la base de la prevención, si bien el adulto mayor es un ente vulnerable por su condición fisiológica ante el padecimiento de HTA, el mismo puede a través de hábitos y rutinas saludables mejorar evidentemente su calidad de vida.

**PALABRAS CLAVES:** ADULTO MAYOR; PREVENCIÓN; CONOCIMIENTO, VULNERABILIDAD; HIPERTENSIÓN

## **ABSTRAC**

The present investigation allowed to identify the knowledge that older adults have about the prevention of arterial hypertension, taking into account the high rates of morbidity in the world, it can be affirmed that this pathology is increasing. Methodology: A quantitative investigation was carried out at a descriptive level, with a cross section that allowed us to measure the level of knowledge of a population of older adults selected through inclusion and exclusion criteria through convenience sampling, where the survey was the optimal instrument for data collection, previously prepared with 13 closed questions and validated by means of Cronmbcah's Alpha statistical formula, after its application, data was manually tabulated, obtaining response frequencies as a result, it should be noted that the research respected at all times the ethical aspects of medical research in rights established in the Declaration of Helsinki. Result: It was possible to identify that 75% of the older adults know about HTA, likewise their diet is based on fruits, vegetables and vegetables avoiding high consumption of salt, alcohol and cigarettes, however they do not attend controls frequently, more than half do their medical checkups once a year. Conclusion: Knowledge is the basis of prevention, although the elderly are a vulnerable entity due to their physiological condition in the face of AHT, they can obviously improve their quality of life through healthy habits and routines.

**KEYWORDS:** ELDERLY; PREVENTION; KNOWLEDGE, VULNERABILITY; HYPERTENSION

## **Introducción**

La hipertensión arterial (HTA) está considerada como una de las enfermedades cardiovasculares más incidentes en la actualidad, esta se caracteriza por el incremento de los parámetros que miden la fuerza con la que el riego sanguíneo golpea las paredes de las arterias en el funcionamiento circulatorio normal del organismo (1). En diversos estudios se ha identificado que la morbo-mortalidad a causa de las enfermedades cardiovasculares está ligada directamente con el incremento de los parámetros normales de la tensión arterial (TA)

Para Campos (2). La TA óptima es cuando el valor en milímetro de mercurio (mmhg) se encuentra entre un rango de TAS (Sistólica) < a 120mmhg y TAD (diastólica) < a 80mmhg. Así mismo considera al valor normal, en el rango de TAS desde 120mmhg hasta 129mmhg y TAD desde 80mmhg hasta 84mmhg, en el último estadio antes del desarrollo de HTA, la TA normal alta se encuentra entre una TAS desde 130mmhg hasta 139mmhg y TAD desde 85mmhg hasta 89mmhg, a partir de este valor cuando la TAS es  $\geq$  a 140mmHg y TAD es  $\geq$  a 90mmHg se considera como HTA.

En este sentido la HTA produce efectos devastadores en el paciente y su núcleo familiar, de hecho el paciente no tratado oportunamente tiende a iniciar diferentes condiciones como cuadros de cardiopatías isquémicas e insuficiencia cardiaca congestiva, factores que lo predisponen a sufrir de accidentes cerebro vasculares (ACV), que no solo afectan el estilo de vida de quien lo padece sino también de su familia en donde el cuidador experimenta diferentes trastornos debido al cuidado de su familiar hasta la muerte (3).

Por otro lado, la vejez es una condición natural de la vida en donde el organismo sufre cambios a nivel, biológico, fisiológico, y psicológico (4). Por ende, este período predispone al ser humano al padecimiento de diversas enfermedades cardiovasculares (HTA) y eleva el riesgo de desarrollar complicaciones en donde si no se realiza un diagnóstico precoz afecta directamente la calidad de vida del adulto mayor.

Según Gutiérrez (5). En el adulto mayor la TA puede aumentar o disminuir a partir de los 65 años y de hecho su incidencia incrementa entre un 60% y 70% en este periodo de vida. Además, la condición biológica del envejecimiento juega un papel fundamental en el proceso que las venas y arterias sufren de rigidez a causa de la edad, factor que influye fundamentalmente en el aumento de los niveles de mercurio de la TA. Sin duda este proceso puede ser causante de otras

enfermedades tales como: accidentes cerebrovasculares, insuficiencia renal y complicaciones cardiacas (6).

A nivel mundial la población de adultos mayores experimenta una creciente durante la última década, de hecho, se considera que para el año 2050 una quinta parte de la población alcanzará los 80 años de edad. Por otro lado, se considera actualmente que dos tercios de los hombres y tres cuartos de las mujeres han desarrollado HTA al alcanzar los 70 años con un difícil control de la enfermedad debido a que en la vejez los cambios fisiológicos renales o patologías complican el tratamiento terapéutico (7).

En América Latina y El Caribe la presencia de HTA ha incrementado en todas sus dimensiones, en el 2019 en un estudio realizado en Cuba se determinó que de cada 1000 habitantes 219,4 padecen de esta enfermedad y la cifra se dispara más en los adultos mayores 7 veces más llegando a la conclusión de que 9,4 millones de personas fallecen en este contexto (8).

En el Ecuador el impacto de esta enfermedad no dista mucho de las cifras antes mencionadas debido a que ocupa el quinto puesto de las principales causas de muerte que según los datos presentados por el INEC en su boletín de registró estadístico de defunciones generales desde el 2018 al 2021 se registraron 12.708 muertes por enfermedades hipertensivas (9), como consecuencia del creciente número de casos de HTA en la población de la tercera edad se ha generado más intriga en cómo actuar ya que el incremento de enfermedades hipertensivas graves ha sido progresivo (10).

La educación es el eje fundamental en el abordaje del paciente que sufre de hipertensión, esta se constituye en el elemento primordial para obtener un óptimo desarrollo en el diagnóstico, adherencia y tratamiento de la enfermedad. Además de permitirle conocer a fondo la enfermedad y desarrollar estrategias que reducen significativamente el riesgo de complicaciones que sin duda afectaran la calidad de vida.

Razones que han motivo la elaboración de la presente investigación, tomando en cuenta que los conocimientos adquiridos en el tratamiento de pacientes con hipertensión contribuyen a reducir la morbo-mortalidad, y la vulnerabilidad que desarrolla el adulto mayor en este contexto es necesario identificar el conocimiento de los adultos mayores en la prevención de hipertensión arterial.

## **Métodos**

El presente trabajo responde a las características de una investigación cuantitativa cuyo objetivo es identificar el conocimiento que poseen los adultos

mayores en la prevención de hipertensión arterial, en donde se analizaron datos estadísticos que permitan tener un claro enfoque de la problemática actual (11), por lo que para facilitar el direccionamiento se ha realizado la presente investigación a nivel descriptivo en el cantón San Miguel de Salcedo, Barrio Anchilivi con el corte transversal.

La metodología utilizada para determinar el universo de participantes fue el muestreo por conveniencia (12), en donde se seleccionaron a 40 adultos mayores a través de criterios de inclusión y exclusión no probabilísticos que se constituyen en la muestra a participar de la investigación.

### **Criterios de inclusión**

- Personas a partir de 65 años de edad considerados adultos mayores.
- Adultos mayores en pleno uso de facultades y capacidades mentales.
- Adultos mayores que padezcan o no de HTA.

### **Criterios de exclusión**

- Personas que no cumplan con el perfil de investigación, es decir que no cumplen con la metodología.

La técnica de recolección de datos fue la entrevista, el cuestionario se compuso por 13 preguntas cerradas que nos permitieron describir el conocimiento que poseen los participantes sobre HTA, cabe resaltar que el instrumento aplicado fue sometido previamente a una prueba estadística conocida como Alfa de Cronbach para determinar su validez, como resultado se obtuvo 0.96 puntos, lo cual indica la fiabilidad y precisión del instrumento de recolección de información (13).

El análisis y tabulación de datos se lo realizó de forma manual obteniendo las frecuencias de cada respuesta asignada, al poseer la investigación un nivel descriptivo se presentarán tablas estadísticas descritas dentro del apartado resultado en el que se evidencian 3 categorías.

Esta investigación garantiza el derecho a la privacidad y confidencialidad de la información proporcionada, manteniendo un acuerdo con los adultos mayores mediante el consentimiento informado en la cual consistirá en la aceptación voluntaria a participar en este estudio para recolectar información, respetando de esta forma los principios éticos de la investigación médica en humanos citados en la declaración de Helsinki (14).

## RESULTADOS

Posterior a la aplicación de la encuesta y la debida tabulación datos se obtiene los siguientes resultados:

En la **Tabla 1** se obtuvo la información de la categoría; Características sociodemográficas en cuanto a la edad se identificó que el 70% (28 participantes) se encuentran entre 65 y 70 años de edad y el 30% (12 participantes) se ubica en el grupo de más de 70 años. En la auto denominación sexual obtenemos que 55% (22 participantes) son hombres y 45% (18 participantes) son mujeres. La instrucción que recibió cada uno de los adultos mayores se establece en 63% (25 participantes) cursaron la primaria, el 25% (10 participantes) terminaron la secundaria, el 8% (3 participantes) obtuvieron un grado académico superior y un 5% (2 participantes) no recibieron ningún tipo de instrucción. Para finalizar esta categoría se identificó en el ámbito laboral que el 90% (36 participantes) se encuentran en actividades laborales continuas y solo un 10% (4 participantes) se encienden ya en periodo de descanso.

**Tabla 1.**

*Datos sociodemográficos*

Parámetro	Opciones	Frecuencia	Porcentaje
<b>Edad</b>	65 - 70	28	70.00%
	Más de 70 años	12	30.00%
<b>Sexo</b>	Hombre	22	55.00%
	Mujer	18	45.00%
<b>Instrucción</b>	Primaria	25	63.00%
	Secundaria	10	25.00%
	Superior	3	8.00%
	Ninguna	2	5.00%
<b>Ocupación laboral</b>	Activo	36	90.00%
	No activo	4	10.00%

**Nota:** La presente tabla reúne los resultados de la categoría 1 datos sociodemográficas

En la **Tabla 2** se muestran los resultados de la segunda categoría en donde se investigó sobre el conocimiento de la HTA el 75% (30 participantes) refieren que si efectivamente conocen sobre HTA y el 25% (10 participantes) la desconocen. La frecuencia de chequeo médico se estableció en 7,5% (3 participantes) lo realizan una vez al mes, 17,5% lo hacen una vez a los 6 meses, el 50% (20 participantes) lo hace al menos una vez al año y un 25% (10 participantes) no realizan ningún control. En cuanto a los participantes que fueron diagnosticados con HTA se encontró que el 72,5% tiene un diagnóstico confirmado mientras que el 27,5% (11 participantes) no tienen un diagnóstico confirmado. En cuanto a los antecedentes familiares el 47,5% (19 participantes) poseen un lazo directo familiar de HTA, un 32,5% (13 participantes) no identifican a un familiar directo como antecedentes HTA y un 20% (8 participantes) lo desconocen.

**Tabla 2.**

*Generalidades de la Hipertensión arterial*

<b>Parámetro</b>	<b>Opciones</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Conocimiento de la Hipertensión arterial</b>	Si	30	75.00%
	No	10	25.00%
<b>Frecuencia de chequeo medico</b>	Una vez al mes	3	7.50%
	Una vez a los 6 meses	7	17.50%
	Una vez al año	20	50.00%
	Ninguna	10	25.00%
<b>Diagnóstico de la Hipertensión arterial</b>	Si	29	72.50%
	No	11	27.50%
<b>Historial familiar de Hipertensión arterial</b>	Si	19	47.50%
	No	13	32.50%
	Desconoce	8	20.00%

**Nota:** La presente tabla reúne los resultados de la categoría 2 generalidades de la hipertensión arterial

La **Tabla 3**, se visualiza la categoría 3 que indica el estilo de vida de los participantes en donde el 35% (14 participantes) realizan ejercicio una vez a la semana, mientras que el 40% (16 participantes) realiza actividad física de dos a tres días a la semana, por otro lado, un 15% (6 participantes) lo hacen de 4 a 5 días y un 10% (4 participantes) no realizan actividad física. Además, se midió el consumo de sal como factor de riesgo en HTA y se obtuvo un 30% (12 participantes) poseen un consumo alto de sal, mientras un 52,5% posee un consumo bajo y un 17,5% afirma no ingerir sal. Además, el 80% (32 participantes) de los participantes afirma que los alimentos predilectos que ingieren por lo general consisten en Frutas, verduras y vegetales, y un 20% (6 participantes) señalan consumir más Lácteos, grasas, azúcares y un 5% (2 participantes) consumen otro tipo de alimentos. En el consumo de alcohol un 85% (34 participantes) afirman no ingerir bebidas alcohólicas, mientras que el 5% (2 participantes) si lo hace y un 10% (4 participantes) lo hace a veces. Finalmente en el consumo de cigarrillo se identificó que un 65% (26 participantes) no consumen este producto, mientras que el 30% (12 participantes) son fumadores y un 5% (2 participantes) fuman a veces.

**Tabla 3.**

*Estilo de vida del adulto mayor*

Parámetro	Opciones	Frecuencia	Porcentaje
<b>Actividad física (semanal)</b>	Un día	14	35.00%
	2 - 3 días	16	40.00%
	4 - 5 días	6	15.00%
	Nunca	4	10.00%
<b>Consumo de sal</b>	Alto	12	30.00%
	Bajo	21	52.5.%
	Ninguno	7	17.5.%
<b>Consumo de alimentos</b>	Frutas, verduras y vegetales	32	80.00%

	Lácteos, grasas, azúcares	6	15.00%
	Otros	2	5.00%
<b>Consumo de alcohol</b>	Si	2	5.00%
	No	34	85.00%
	A veces	4	10.00%
<b>Consumo de cigarrillo</b>	Si	12	30.00%
	No	26	65.00%
	A veces	2	5.00%

**Nota:** La presente tabla reúne los resultados de la categoría 3 estilos de vida del adulto mayor.

## DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en esta investigación datan que el 75% de los encuestados tienen conocimiento de la condición de hipertensión arterial a comparación con un estudio realizado en 23.694 adultos mayores de 60 años en adelante en donde el 93.9% de ellos son personas hipertensas (15); lo que se puede inferir que el conocimiento de la HTA puede ser a causa de que el adulto mayor ya padece esta enfermedad o muestra signos de ella.

La actividad física constituye un elemento fundamental para proteger la salud, prever enfermedades y como tratamiento de las mismas. El impacto de la actividad física en adultos mayores definitivamente es positiva porque ayuda a disminuir la presión arterial y afrontar factores de riesgo asociados a otras enfermedades cardiovasculares; en un estudio realizado se obtuvo que aquellos adultos mayores que realizaban actividad física aeróbica disminuyeron su presión arterial de “-6.43 mmhg de PAS  $p < 0.001$  y -6.14 mmhg de PAD  $p < 0.001$ ” (16), los resultados obtenidos en esta investigación datan que el 15% de los adultos mayores realizan actividad física de cuatro a cinco días a la semana, el 75% restante realizan actividades física de uno a tres días a la semana, sin embargo hay un porcentaje del 10% que no realiza actividad física (17). Por otro lado un factor de riesgo inminente en la HTA es el alto consumo de sal que en un estudio realizado en 166 pacientes con HTA de un policlínico se obtuvo que el 49.39% de ellos tenían un alto consumo de sal (18). Si bien los resultados obtenidos mostraron que más de la mitad de los adultos mayores participantes

en esta investigación tienen un bajo consumo de sal, el otro 30% indica lo contrario, por lo que es necesario dar a conocer los beneficios de las actividades preventivas en la salud como aumentar la actividad física y reducir el consumo de sal para elevar el nivel de vida del adulto mayor.

La alimentación saludable sumada a la actividad física, la disminución del consumo de alcohol y cigarrillo son los elementos preventivos que permiten afrontar cualquier enfermedad asociada al sistema cardiovascular (19), en este caso la HTA. En un estudio poblacional previo realizado en 777 adultos; los resultados indicaron que la ingesta de frutas y verduras mayor a 400 gramos redujo el IC de -7.06 a -0.98, en efecto la ingesta de productos saludables lleva a proteger el aumento de la HTA y disminuir la tasa de complicaciones cardiovasculares (20,21). El tabaquismo y consumo de alcohol en otro estudio aplicado a 60 pacientes determinó que las dos condiciones anteriores se presentan en mayor porcentaje en el género masculino además que constituye un factor predominante en el desarrollo de la HTA (22).

## **CONCLUSIONES**

Se identificó que el 75% de los adultos mayores participantes de San Miguel de Salcedo, Barrio Anchilivi, conocen de la HTA, enfermedad silenciosa que produce el 4.4% siendo esta una de las causas de discapacidad y muerte a nivel mundial y la quinta causa de muerte en el Ecuador hasta el 2021.

El estilo de vida de los adultos mayores ha dado resultados positivos debido a que el mayor consumo de alimentos en un 80% incluye frutas, verduras y vegetales lo cual implica una dieta balanceada, a la vez que el consumo excesivo de sal es bajo.

La prevención del HTA empieza por mejorar el estilo de vida que va más allá de una dieta balanceada, por lo que se ha considerado la actividad física como elemento principal en la prevención del HTA, razón por la cual se obtuvieron respuestas favorables en donde indicaron que el 15% realiza actividad física de tres a cuatro días por semana, el 40% de dos a tres días y el 35% al menos una vez a la semana, esto quiere decir que los adultos mayores del barrio Anchilivi están interesados en mejorar su salud y prevenir enfermedades catastróficas.

## Referencias bibliográficas

1. Hidalgo-Parra EA. Factores de riesgo y manifestaciones clínicas de la hipertensión arterial: Artículo de revisión bibliográfica. Rev Científica Arbitr En Investig Salud GESTAR ISSN 2737-6273. 2019;2(4):27-36.
2. Campos-Nonato I, Hernández-Barrera L, Flores-Coria A, Gómez-Álvarez E, Barquera S, Campos-Nonato I, et al. Prevalencia, diagnóstico y control de hipertensión arterial en adultos mexicanos en condición de vulnerabilidad. Resultados de la Ensanut 100k. Salud Pública México. diciembre de 2019;61(6):888-97.
3. Gómez JF, Camacho PA, López-López J, López-Jaramillo P. Control y tratamiento de la hipertensión arterial: Programa 20-20. Rev Colomb Cardiol. 2019;26(2):99-106.
4. Millanes Campa BJ. Construcción social de la vejez en mujeres mayores con diabetes y/o hipertensión en Hermosillo, Sonora. 2020;
5. Gutiérrez OC, Guerra DMR, Pérez BZ, Almenares MP. Empleo del agua de mar en el proceso físico-terapéutico para adultos mayores con hipertensos arterial. Rev Asoc Latinoam Cienc Neutrosóficas ISSN 2574-1101. 3 de julio de 2021;17:1-6.
6. Santamaría Ávila LA, González Arteaga JJ, Pedraza Linares OL, Sierra Matamoros FA, Arcadio Piñeros C. Diabetes mellitus e hipertensión arterial en la progresión a deterioro cognitivo leve y demencia: una revisión de la literatura. Acta Neurológica Colomb. 2021;37(2):80-90.
7. Peñaherrera López LA. "Prevalencia y factores de riesgo para hipertensión arterial en adultos mayores en áreas urbanas y rurales del cantón Ambato" [Internet] [bachelorThesis]. Universidad Técnica de Ambato/Facultad de Ciencias de la Salud/Carrera de Medicina; 2020 [citado 4 de junio de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec:8443/jspui/handle/123456789/31113>
8. Garcés EC, Sánchez LGC, Rodríguez AP. Efectos del ejercicio físico en adultos mayores hipertensos de un área de salud. Rev Cuba Cardiol Cir Cardiovasc [Internet]. 2019 [citado 4 de junio de 2023];25(2). Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=88860>

9. Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). Estadísticas Vitales: Registro estadístico de Defunciones Generales. Bol Tec Regist Estad Defunciones Gen. 2021;1-33.
10. Fernández Batalla M, Monsalvo San Macario E, González Aguña A, Santamaría García JM. Diseño de un método de análisis para el cálculo de la vulnerabilidad como predictor de la fragilidad en salud. Cienc Cuid. 2018;(1):1-38.
11. Rasinger S. La investigación cuantitativa en lingüística: Una introducción. Ediciones Akal; 2020.
12. Hernández-Ávila CE, Escobar NAC. Introducción a los tipos de muestreo. Alerta Rev Científica Inst Nac Salud. 2019;2(1 (enero-junio)):75-9.
13. Salvador-Moreno JE, Torrens-Pérez ME, Vega-Falcón V, Noroña-Salcedo DR. Diseño y validación de instrumento para la inserción del salario emocional ante la COVID-19. RETOS Rev Cienc Adm Econ. 2021;11(21):41-52.
14. Del Percio D. La Declaración de Helsinki: sinopsis de su nacimiento y evolución. Rev Argent Reumatol. 2020;20(1):17.
15. Barrera L, Gómez F, Ortega-Lenis D, Corchuelo Ojeda J, Mendez F. Prevalencia, conocimiento, tratamiento y control de la presión arterial elevada en el adulto mayor de acuerdo con el grupo técnico. Encuesta colombiana salud, bienestar y envejecimiento 2015. Colomb Medica. 2019;50(2):115-27.
16. Vargas MÁ, Rosas ME. Impacto de un programa de actividad física aeróbica en adultos mayores con hipertensión arterial. Rev Latinoam Hipertens. 2019;14(2):142-51.
17. García LB, Centurión OA. Medidas preventivas y manejo diagnóstico y terapéutico de la hipertensión arterial y las crisis hipertensivas. Rev Salud Publica Paraguaya. 2020;10(2):59-66.
18. Cobas Planchez L. Caracterización de pacientes hipertensos mayores de 60 años. Medimay. 2020;27(4):481-9.
19. Godez DT, Cely Herrera DR, Dayan Pérez L, Pérez Pinto P, Rico León PA. Problemática de Hipertensión Arterial en el departamento del Archipiélago de San Andrés Providencia y Santa Catalina. Univ Nac Abierta Distancia Esc. 2022;

20. Pienovi L, Lara M, Bustos P, Amigo H. Consumo de frutas, verduras y presión arterial. Un estudio poblacional. Arch Latinoam Nutr. 2015;65(1):21-6.
21. Lastre Amell G, Carrero González CM, Soto Rodríguez LF, Orostegui MA, Suarez Villa M. Hábitos alimentarios en el adulto mayor con hipertensión arterial. Rev Latinoam Hipertens. 2020;15(3):226-30.
22. Figueredo Arias OM, Arias Medina OA, Figueredo Gonzalez M, Figueredo Arias OD. Tratamiento no farmacológico de la Hipertensión Arterial en adultos mayores ( II). Rev Cuba Med Deporte Cult Física. 2019;14(2):1-20.