



Gestión del autocuidado en adultos mayores hipertensos del recinto Sabanilla

Self-care management in hypertensive older adults at the Sabanilla campus

Gestão do autocuidado em idosos hipertensos no campus Sabanilla

Luisa María Mosquera Ramos^I

lisymosquera_94@hotmail.com

<https://orcid.org/0009-0007-1855-0923>

Isaac Antonio Rodríguez Ramos^{II}

isaac94-@hotmail.com

<https://orcid.org/0009-0004-6482-7100>

Cruz Xiomara Peraza De Aparicio^{III}

cperaza@umet.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-2588-970X>

Correspondencia: lisymosquera_94@hotmail.com

Ciencias de la Salud

Artículo de Revisión

* **Recibido:** 12 de mayo de 2023 * **Aceptado:** 10 de junio de 2023 * **Publicado:** 29 de junio de 2023

- I. Licenciada en Enfermería; Universidad Metropolitana del Ecuador; Guayaquil, Ecuador.
- II. Licenciado en Enfermería; Universidad Metropolitana del Ecuador; Guayaquil, Ecuador.
- III. Especialista en Medicina General de Familia; Doctora en Ciencias de la Educación; Magíster en Educación Mención Planificación Educativa; Licenciada en Optometría; Médico Cirujana; Docente de la Carrera de Enfermería; Universidad Metropolitana de Ecuador; Guayaquil, Ecuador.

Resumen

En la actualidad las enfermedades cardiovasculares cobran una gran proporción de mortalidad en la población, esto como consecuencia de una alimentación inadecuada con excesivo consumo de grasas, falta de actividad física, sedentarismo, entre otros factores que dan origen a la aparición de la enfermedad. La hipertensión arterial (HTA) en el adulto mayor representa un problema creciente de salud pública, en primer lugar, debido a que la expectativa de vida se incrementa en países desarrollados y la tendencia es similar en países en desarrollo, constituyendo el grupo poblacional con el mayor crecimiento proporcional. El objetivo del artículo analizar la importancia de la gestión de autocuidado en el adulto mayor. La metodología consistió en el tratamiento de datos se hizo desde un abordaje cualitativo de diseño narrativo, de alcance descriptivo. Se consideraron consultas en bases de datos Scopus, Web of Science, Dialnet, Scielo, Lilacs, Pub Med, entre otros. Mediante uso de los operadores Booleanos AND y ORD. Entre los hallazgos de mayor relevancia esta que las actitudes hacia la prevención de la hipertensión arterial en la población adulta mayor son deficientes, ocasionando un déficit de disposición y deseo por prevenir dicha afección, manifestado por diversos factores como sedentarismo, malnutrición, desapego terapéutico, inasistencia a controles médicos, entre otros, lo que desencadena en desarrollar complicaciones que afectan severamente su estado de salud y, en el peor de los casos, la muerte. Además, la mayor parte de las guías sugieren ajustar el manejo a las condiciones individuales del paciente, adaptar el manejo a la respuesta del paciente frente a algún esquema antihipertensivo.

Palabras Clave: Autocuidado, Hipertensión, Adultos Mayores.

Abstract

At present, cardiovascular diseases charge a large proportion of mortality in the population, this as a consequence of an inadequate diet with excessive consumption of fats, lack of physical activity, sedentary lifestyle, among other factors that give rise to the appearance of the disease. Arterial hypertension (AHT) in the elderly represents a growing public health problem, first of all, because life expectancy increases in developed countries and the trend is similar in developing countries, constituting the population group with the greater proportional growth. The objective of the article is to analyze the importance of self-care management in the elderly. The methodology consisted in the treatment of data was made from a qualitative approach of narrative

design, of descriptive scope. Consultations in Scopus, Web of Science, Dialnet, Scielo, Lilacs, and Pub Med databases, among others, were considered. By using the Boolean AND and ORD operators. Among the most relevant findings is that attitudes towards the prevention of arterial hypertension in the elderly population are deficient, causing a deficit of willingness and desire to prevent this condition, manifested by various factors such as sedentary lifestyle, malnutrition, therapeutic detachment, non-attendance to medical controls, among others, which leads to the development of complications that severely affect their state of health and, in the worst case, death. In addition, most of the guidelines suggest adjusting the management to the individual conditions of the patient, adapting the management to the patient's response to some antihypertensive scheme.

Keywords: Self-Care, Hypertension, Older Adults.

Resumo

Atualmente, as doenças cardiovasculares cobram uma grande proporção da mortalidade na população, isto como consequência de uma dieta inadequada com consumo excessivo de gorduras, falta de atividade física, sedentarismo, entre outros factores que dão origem ao aparecimento da doença. A hipertensão arterial (HTA) em idosos representa um crescente problema de saúde pública, primeiramente, porque a expectativa de vida aumenta nos países desenvolvidos e a tendência é semelhante nos países em desenvolvimento, constituindo o grupo populacional com maior crescimento proporcional. O objetivo do artigo é analisar a importância da gestão do autocuidado no idoso. A metodologia consistiu no tratamento dos dados foi efectuada a partir de uma abordagem qualitativa de desenho narrativo, de âmbito descritivo. Foram consideradas as consultas nas bases de dados Scopus, Web of Science, Dialnet, Scielo, Lilacs, Pub Med, entre outras. Utilizando os operadores booleanos AND e ORD. Entre os achados mais relevantes está o de que as atitudes em relação à prevenção da hipertensão arterial na população idosa são deficientes, causando um défice de vontade e desejo de prevenir esta condição, manifestada por vários factores como o sedentarismo, a desnutrição, o distanciamento terapêutico, a não comparência aos controlos médicos, entre outros, o que leva ao desenvolvimento de complicações que afectam gravemente o seu estado de saúde e, no pior dos casos, à morte. Além disso, a maioria das directrizes sugere ajustar a gestão às condições

individuais do paciente, adaptando a gestão à resposta do paciente a algum esquema anti-hipertensivo.

Palavras-chave: Autocuidado, Hipertensão, Idosos.

Introducción

La hipertensión arterial es una enfermedad cardiovascular que afecta principalmente a las arterias coronarias debido al aumento en los niveles de presión en la sangre, causando un daño colateral si no es tratada a tiempo. La HTA es merecedora del nombre “asesino silencioso”, puesto a que no presenta síntomas iniciales y constituye un gran problema de salud que puede manejarse terapéuticamente con la adopción de estilos de vida saludable y autocuidado de la salud. En la actualidad las enfermedades cardiovasculares cobran una gran proporción de mortalidad en la población, esto como consecuencia de una alimentación inadecuada con excesivo consumo de grasas, falta de actividad física, sedentarismo, entre otros factores que dan origen a la aparición de la enfermedad.

En los pacientes adultos mayores que padecen esta condición, es necesario que mantengan su estado de salud en buenas condiciones, evitando los malos hábitos de vida, siendo la principal herramienta el “autocuidado” en el paciente, ya que su condición clínica depende de su propia responsabilidad, realizando buenas prácticas o conductas saludables que le permitan contrarrestar las complicaciones de la hipertensión arterial (Ortega Cerda y otros, 2018).

De acuerdo a un estudio a nivel internacional, se ha demostrado que las actitudes hacia la prevención de la hipertensión arterial en la población adulta mayor son deficientes, ocasionando un déficit de disposición y deseo por prevenir dicha afección, manifestado por diversos factores como sedentarismo, malnutrición, desapego terapéutico, inasistencia a controles médicos, entre otros, lo que desencadena en desarrollar complicaciones que afectan severamente su estado de salud y, en el peor de los casos, la muerte.

Ante esta situación, se planteó la necesidad de abordar la problemática de la hipertensión arterial en la población adulta mayor, haciendo un análisis situacional de salud en una determinada comunidad como lo es en el cantón Baba, entrando en contacto con personas mayores de 65 años, y aplicando actividades preventivo-promocionales con la finalidad de

modificar información y conductas que poseen los individuos, la familia y comunidad en conjunto, logrando de esta manera que tomen conciencia sobre la importancia del autocuidado de la salud con la adopción de buenos estilos de vida acorde a sus necesidades, logrando de esta manera que la susodicha enfermedad no se desarrolle.

La hipertensión arterial es una afección que puede provocar daños graves a la salud, siendo los adultos mayores y/o con enfermedades crónicas los más afectados. Además, la hipertensión arterial es una de las principales causas de enfermedades mortalidad, y morbilidad a nivel mundial. Teniendo en cuenta la magnitud de este problema, se requiere de una mayor conciencia y educación acerca de esta condición para prevenir su aparición y/o controlarla a tiempo.; un seguimiento médico regular y un control periódico de la presión arterial pueden ayudar a prevenir complicaciones graves y proporcionar una mejor calidad de vida.

En este sentido, es importante tener presente que algunos factores, como la dieta poco saludable, el sedentarismo, el estrés, y otros hábitos nocivos, pueden afectar nuestra salud cardiovascular y provocar la aparición de la hipertensión arterial. Por lo tanto, es fundamental cuidar nuestra alimentación, realizar actividad física con regularidad, mantener un peso adecuado y controlar otros factores de riesgo para mantener la salud y prevenir enfermedades.

De acuerdo al primer estudio global completo sobre predisposiciones en prevalencia, detección, tratamiento y control de la hipertensión, realizado por el Imperial College London y la Organización Mundial de la Salud (OMS), se estima que el 46% (casi la mitad) de las personas que padecen hipertensión, lo desconocen. (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2023).

Materiales y métodos

La presente investigación se realizó mediante una revisión sistemática, es de enfoque cuantitativo debido a que se detallarán datos del estudio en cuanto a la gestión del autocuidado y la hipertensión arterial en los adultos mayores del recinto Sabanilla. El diseño es de tipo descriptivo mediante la identificación de la hipertensión arterial en adultos mayores, y se detallará la gestión de autocuidado, mediante la recaudación de estudios de forma ordenada para contribuir conocimientos nuevos y de alto impacto, para ello se seguirá los parámetros palabras clave (operadores booleanos).

Se extrajo de las revistas virtuales de sus bases de datos: Lilacs, PubMed Scopus, Scielo, Google Académico, desde el año 2019 hasta la actualidad, los operadores booleanos a utilizar serán: Factores AND y OR depresión, ansiedad, estrés; artículos científicos relacionados en español, inglés y portugués.

Criterios de Exclusión

- ✓ Artículos que no tengan relación con el tema de investigación
- ✓ Que tengan más de 5 años de antigüedad.
- ✓ Artículos que se encuentren incompletos
- ✓ Artículos que no tengan relación al tema propuesto

Tabla1.

Estrategia de búsqueda en la base de datos.

Nº	Fuente Bibliográfica	Método de Búsqueda	Número	Tipo de documento
1	Scopus	Gestión del autocuidado AND Hipertensos Autocuidado OR Hipertensos	40	Artículos
2	Lilacs	Autocuidados Gestión de Enfermería	40	Artículos
3	Redalyc	Hipertensión	35	Artículos
4	Google Académico	Gestión del Cuidado Hipertensión en la comunidad	25	Artículos
5	PubMed	Gestión del autocuidado en hipertensión Autocuidado en enfermedades crónicas	30	Artículos
6	Scielo	Hipertensión y autocuidados	45	Artículos
Total			215	Artículos

Fuente: Artículos revisados. Autor: Mosquera & Rodríguez. Año 2023

Los artículos seleccionados para la revisión de 215 se tomaron 19 según el requerimiento planteado para el desarrollo de la revisión.

Resultados

Tabla 2.

Gestión del Autocuidado.

Autor – año	Título	Revista - base de datos
Cancio-Bello Ayes y otros, (2019)	Autocuidado: una aproximación teórica al concepto	Revista Informe Psicológico Base de datos: Scimago
Chávez López y otros, (2019)	Capacidad de Autocuidado y Estrategias de Afrontamiento en la Persona con Enfermedad Crónica	Revista: Jóvenes de la Ciencia Base de datos: Google Analytics
Vargas Cortez & Acosta Ríos (2020)	El autocuidado del paciente con hipertensión arterial: un reto para la enfermería moderna	Revista: Enfermería Comunitaria Base de datos: Cuiden, CINAHL
Cañon Montañez (2020)	Programas de Autocuidado y Rol de la Enfermería para Mejorar los Resultados Clínicos en Pacientes con Insuficiencia Cardiaca	Revista: Enfermagem Referência Base de datos: Scopus, Latindex, Scielo
Brugere y otros (2020)	Nivel de adherencia farmacológica en adultos mayores de 60 años con patología HTA-DM: Una revisión bibliográfica	Revista: Confluencia Base de datos: Scimago
Previde Teixeira da Cunha y otros (2021)	Evolución del autocuidado en pacientes con insuficiencia cardíaca en el primer retorno ambulatorio y tres meses después del alta hospitalaria	Revista: Revista Latino-americana De Enfermagem Base de datos: Scielo
Moya-Martínez (2022)	Plan de cuidados basado en la teoría de rango medio del autocuidado de las enfermedades crónicas	Revista: Ene Base de datos: Scielo
Betancur Manrique & García Muñoz (2022)	Efecto de un plan de alta de enfermería para mejorar el autocuidado en los pacientes con falla cardiaca	Revista: Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo Base de datos: Google Scholar
Braga y otros (2022)	Costos y beneficios de la atención domiciliar a personas con	Revista: Ciencia, Cuidado y Salud Base de datos: Scielo

	condiciones crónicas complejas: revisión integrativa	
Andazola Chaires y otros (2023)	Hipertensión arterial artículo monográfico.	Revista: Sanitaria de Investigación Base de datos: Dialnet, Latindex
García Martín y otros (2023)	Intervención psicoeducativa para potenciar la rehabilitación cardiovascular integral en pacientes convalecientes de infarto agudo de miocardio	Revista: Medicentro electrónica Base de datos: DOAJ, EBSCO, Latindex

Fuente: Artículos revisados. Autor: Mosquera & Rodríguez. Año 2023

La conducta de autocuidado es una dirección que se presenta en situaciones específicas de la vida, dirigida por una persona hacia sí misma o hacia el entorno, con el fin de corregir factores que afectan su desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, su salud y su felicidad. Es una acción que es asimilada por los humanos y dirigida a lograr un propósito determinado. (Cancio-Bello Ayes y otros, 2019).

La enfermedad crónica y el autocuidado no pueden separarse, puesto que el autocuidado representa un elemento fundamental para sobrellevarla. Si bien los cuidados que proporcionan los terceros (personal de salud) son parte esencial, cuando no existe una capacidad de autocuidado adecuada difícilmente se puede mantener un estado óptimo de salud (Chávez López y otros, 2019)

Existen diversas enfermedades que pueden afectar la calidad de vida de un paciente, siendo las crónicas degenerativas, como la hipertensión arterial (HTA), una de ellas. Según información de la Organización Mundial de la Salud (OMS), se estima que hay alrededor de 1130 millones de personas con HTA, una cifra alarmante debido a las complicaciones que esta enfermedad puede generar, tales como muertes prematuras. A pesar de los esfuerzos realizados por el personal sanitario para prevenir dicha enfermedad, lamentablemente, el número de personas diagnosticadas con HTA sigue en aumento. (Vargas Cortez & Acosta Ríos, 2020)

La educación a los pacientes es uno de los roles profesionales de los enfermeros. Los enfermeros tienen un gran potencial para ofrecer educación a pacientes con enfermedades crónicas, por lo que se convierten en los proveedores primarios del cuidado de la salud de las

personas. La educación del paciente por el profesional de enfermería sigue dos orientaciones: una, de acción instrumental, que influye en la actitud y el comportamiento del paciente; la otra, de protección, que tiene la intención de minimizar la aprehensión del paciente con el tratamiento (Cañon Montañez, 2020)

La falta de adherencia al tratamiento médico es un problema común en el cuidado de los adultos mayores, y puede tener varias barreras, una de las barreras principales es simplemente el hecho de olvidar tomar los medicamentos, lo cual podría estar relacionado con el deterioro cognitivo y de memoria natural del envejecimiento. No obstante, existen programas para adultos mayores que buscan mejorar la salud mental y funcionalidad de los pacientes, además de cuidadores que pueden ayudar en la administración de los medicamentos. (Brugere y otros, 2020)

Otra barrera importante, en pacientes hipertensos, es el sentirse bien y no percibir la “necesidad” de tomar los medicamentos, en parte debido a la baja sintomatología que acompaña esta enfermedad cardiovascular y a la falta de consciencia acerca de su gravedad. Brugere y otros (2020)

Si bien el enfoque del concepto de autocuidado está predominantemente ligado a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, las personas ante la aparición de signos y síntomas de enfermedades cardiovasculares, por ejemplo, también realizan acciones de autocuidado (Previde Teixeira da Cunha y otros, 2021)

La enfermería juega un papel vital en la estructura del sistema sanitario al ser una figura clave en el manejo de las enfermedades crónicas. Una de las metas principales del equipo de enfermería en atención primaria es empoderar a los pacientes para que aprendan a ser expertos en su propia salud y enfermedad. Por tanto, el empoderamiento debe ser considerado como un pilar fundamental en el tratamiento de pacientes con enfermedades crónicas. (Moya-Martínez, 2022)

Es crucial establecer medidas que se apliquen desde la fase de hospitalización, como el plan de alta. Este proceso se define como una evaluación sistemática, preparación y coordinación que facilita la atención de la salud, basada en la educación y la asistencia social, antes y después del regreso a casa. De esta manera se busca brindar cuidados de salud integrales a los pacientes

desde las primeras fases del tratamiento, lo que ayuda a mejorar la calidad de atención y disminuir el riesgo de complicaciones. (Betancur Manrique & García Muñoz, 2022)

Las Condiciones Crónicas Complejas se refieren a la presencia de limitación de la función física y/o mental, dependencia de medicamentos, dietética, tecnología, necesidad de terapia de rehabilitación física, lenguaje, deglución y cuidados multidisciplinarios. La noción de complejidad se incorpora para distinguir las condiciones crónicas que requieren cuidados más complejos de las enfermedades crónicas más comunes, como la hipertensión y la diabetes. (Braga y otros, 2022)

El profesional de enfermería debe enfatizar en la educación dirigida al autocuidado del paciente con HTA, haciendo hincapié en la importancia de modificar los estilos de vida para controlar esta enfermedad. De esta manera, se brinda capacitación para que el paciente pueda llevar a cabo un adecuado autocuidado y prevenir las complicaciones relacionadas con la HTA. (Andazola Chaires y otros, 2023)

Una de las metas del programa es favorecer la reintegración de los pacientes al ámbito laboral y social, así como ayudarles a retomar su vida personal. La psicoeducación se presenta como una intervención psicológica que busca fomentar una mejor capacidad de afrontamiento tanto en el paciente como en su entorno familiar, lo que facilita el acceso a información y alternativas de conducta adecuadas frente a la enfermedad. Este abordaje puede resultar especialmente beneficioso en el contexto de la rehabilitación de los pacientes, ya que promueve el conocimiento y el manejo de la enfermedad, así como el fomento de hábitos saludables, lo cual contribuye a mejorar su calidad de vida. (Garcia Martín y otros, 2023)

Tabla 3.

Adultos Mayores Hipertensos

Autor – año	Título	Revista - base de datos
Cruz Aranda (2019)	Manejo de la hipertensión arterial en el adulto mayor	Revista Medicina Interna de México Base de datos: Scielo
Meléndez-Mogollón y otros (2020)	Hipertensión Arterial: Estilos de	Revista: Científica de

	Vida y Estrategias de intervención	Enfermería Base de Datos: DOAJ
Torres Pérez y otros (2021)	Factores de Riesgo de la Hipertensión Arterial Esencial y el Riesgo Cardiovascular	Revista: hipertensión.com Base de datos: Open AIRE
Roseli Rezende & Stolses Bergamo Francisco (2021)	Hipertensión arterial autorreferida en adultos mayores brasileños: uso de medicación y recomendaciones para el control	Revista: Salud Pública Base de datos:
Campos-Nonato y otros (2021)	Prevalencia, diagnóstico y control de hipertensión arterial en adultos mexicanos en condición de vulnerabilidad. Resultados de la Ensanut 100k	Revista: Salud Pública de México Base de Datos: Scielo
Carbo Coronel y otro (2021)	Riesgos modificables relacionados a la Hipertensión Arterial	Revista: Vita Mas Base de datos:
Varela-Gutiérrez & Rojas-Quirós, (2021)	Efectos de un programa de ejercicio de fuerza y resistencia aeróbica en un adulto mayor pluripatológico: Estudio de caso	Revista: Actividad Física Y deporte Base de datos: EBSCO, DOAJ, Dialnet
Reverté-Villarroya y otro (2023)	Ictus isquémico y factores de riesgo vascular en el adulto joven y el adulto mayor. Estudio retrospectivo de base comunitaria (2011-2020)	Revista: Atención Primaria Base de datos: PubMed

Fuente: Artículos revisados. Autor: Mosquera & Rodríguez. Año 2023

El adulto mayor, especialmente aquellos de 80 años o más y aquellos que presentan síndrome de fragilidad, muestran particularidades y peculiaridades asociadas con el envejecimiento, lo que dificulta la elaboración de guías de práctica clínica estandarizadas para el tratamiento de la hipertensión arterial en estos pacientes. Por esto, es necesario considerar múltiples factores propios de la geriatría para abordar adecuadamente el manejo de esta enfermedad en esta población. Estos factores se relacionan directamente con las características del envejecimiento

patológico, lo que hace que el tratamiento de la hipertensión arterial en este grupo de pacientes deba ser tratado de manera individual y personalizada. (Cruz-Aranda, 2019)

Los niveles normales de presión arterial sistólica y diastólica son especialmente importantes para el funcionamiento normal de órganos vitales como el corazón, el cerebro y los riñones, así como para la salud y el bienestar en general. El desequilibrio en estas presiones es lo que genera la Hipertensión arterial. En el cuerpo, la presión arterial es la fuerza que la sangre ejerce sobre las paredes de los vasos sanguíneos (arterias) cuando es bombeada por el corazón; cuanto más alta es la presión arterial, más tiene que trabajar el corazón para bombear (Meléndez-Mogollón y otros, 2020).

En Brasil, la hipertensión afecta al 32,5% de los individuos adultos (alrededor de 36 millones) y a más del 60% de los adultos mayores. Entre las mujeres de 75 años o más, la prevalencia puede llegar al 80%. El creciente aumento de la prevalencia de HTA está relacionado con el envejecimiento y la esperanza de vida de la población. Considerada un problema de salud pública debido a las altas tasas de mortalidad y a los elevados costos de un tratamiento prolongado, puede presentarse como una condición silenciosa y asintomática, lo que dificulta el diagnóstico precoz y el tratamiento del individuo (Roseli Rezende & Stolses Bergamo Francisco, 2021)

Es esencial que la población tenga conocimiento de los valores que indican una presión arterial elevada y normal. La hipertensión arterial (HTA) es una enfermedad multifactorial presente a nivel mundial, caracterizada por altos niveles sostenidos de presión arterial y vinculada a disfunciones y/o deformidades en órganos como el corazón, cerebro, riñones y vasos sanguíneos, así como a alteraciones metabólicas que aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares mortales y no mortales. Por tanto, múltiples factores están involucrados y relacionados con esta enfermedad, la cual es de gran relevancia para la salud y el bienestar de la población. (Carbo Coronel y otros, 2021)

Las condiciones socioeconómicas y laborales a las que están expuestos los individuos influyen significativamente en los factores de riesgo que pueden llevar al desarrollo de la hipertensión arterial. Los grupos con menos recursos son más susceptibles a padecer esta enfermedad debido a la falta de acceso a una alimentación saludable, atención médica inadecuada

y a vivir en comunidades desfavorables y de difícil acceso. Además, otros factores como el sedentarismo, el consumo de alcohol y tabaco, así como el estrés intenso, también pueden contribuir al desarrollo de la hipertensión arterial. Por lo tanto, es importante prestar atención a estos aspectos y tomar medidas preventivas para disminuir el riesgo de padecer esta enfermedad silenciosa y prevenible. (Torres Pérez y otros, 2021)

En personas mayores de 60 años, varias enfermedades crónicas no transmisibles están relacionadas con el perfil lipídico en el suero sanguíneo, el cual incluye el colesterol total, el HDL, el LDL, el VLDL y los triglicéridos. Entre las enfermedades crónicas más comunes que se relacionan con el perfil lipídico, destacan la diabetes mellitus, la hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares. Es importante tener en cuenta estos factores al considerar la salud de las personas mayores, ya que pueden afectar su bienestar y calidad de vida. (Varela-Gutiérrez & Rojas-Quirós, 2021)

"Se estima que una de cada cinco personas de la población geriátrica se encuentra bajo control de sus enfermedades, mientras que el resto no sigue un estilo de vida saludable. La hipertensión arterial es una de las principales causas de muerte prematura y el objetivo mundial es reducir su incidencia en un 25% para 2025. En las Américas, casi 1.6 millones de personas mueren anualmente a causa de las complicaciones relacionadas con la presión arterial alta, especialmente entre la población adulta mayor." (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2022)

La prevalencia de hipertensión arterial, diabetes mellitus, dislipemia, tabaquismo y consumo de alcohol aumenta cada cinco años, incluso en adultos jóvenes. La literatura concuerda en la importancia de la atención secundaria en el manejo de los factores de riesgo vascular para prevenir y disminuir el riesgo de un nuevo evento vascular tanto en adultos jóvenes como mayores que han sufrido un accidente cerebrovascular. De esta manera, se evita o reduce el tiempo de vida con discapacidad. (Reverté-Villarroya y otros, 2023)

Los adultos mayores, por sus comorbilidades, explica Betancur Manrique & García Muñoz (2022) pueden requerir un mayor seguimiento para alcanzar un nivel óptimo de autocuidado. Además, se considera que los hombres son el grupo que menos cuida su salud

debido a que dedican más tiempo al ámbito laboral y al esfuerzo físico, y por lo tanto, no consideran el cuidado de la salud como una actividad incorporada a su estilo de vida. Es posible que no perciban la necesidad de asumir la autorresponsabilidad necesaria para mantener su bienestar biopsicosocial. Es necesario desde la visión de Braga y otros (2022) tener en cuenta estos factores para poder implementar estrategias de autocuidado eficaces en la población adulta mayor, teniendo en cuenta que cada individuo presenta necesidades particulares y que requiere un enfoque personalizado para su cuidado. Indispensable que los pacientes conozcan en palabras sencillas lo que es su enfermedad, tal como lo describe, así como las complicaciones que esta puede generarle.

Discusión

Gestión del Autocuidado

El autocuidado se refiere a la gestión que realiza una persona respecto a su propia salud y bienestar, siendo consciente de su cuerpo y sus necesidades. La práctica del autocuidado se vincula con el empoderamiento del individuo en su propia vida, aumentando su autonomía y capacidad para tomar decisiones informadas sobre su salud.

Para llevar a cabo la gestión del autocuidado, según Cancio-Bello Ayes y otros, (2019), se deben adquirir hábitos saludables como una alimentación equilibrada, hacer ejercicio regularmente e ir al médico para revisiones periódicas. Además, es importante practicar técnicas para reducir el estrés y cuidar del bienestar emocional, lo que incluye el sueño de calidad y el cuidado personal. Con la práctica del autocuidado, se puede mejorar la calidad de vida, disminuir los riesgos de enfermedades y aumentar el bienestar general del individuo.

El monitoreo en el autocuidado es un proceso rutinario que implica el reconocimiento e interpretación de síntomas con el objetivo de identificar cambios y determinar cuándo es necesario tomar medidas. Los pacientes con experiencia en el monitoreo en el autocuidado están capacitados para identificar cuándo es necesario comunicarse con un profesional de la salud para obtener una atención oportuna y apropiada, con el fin de evitar la agravación de su estado de salud. Este proceso puede mejorar la calidad de vida de los pacientes y ayudar a prevenir complicaciones de salud. (Chávez López y otros, 2019)

Es importante destacar según Cañon Montañez (2020) que las intervenciones educativas del profesional de enfermería deben estar enfocadas en la detección temprana de signos de alarma, la educación en estilos de vida saludable, la elaboración de un plan de cuidado a medida de cada paciente, la atención y resolución de dudas tanto de pacientes como de sus familias en relación a la enfermedad, el acompañamiento físico y emocional en cada una de las etapas del tratamiento y, por encima de todo, el seguimiento después del alta hospitalaria.

Por su parte Brugere y otros (2020) el objetivo del seguimiento es reducir los efectos negativos que puedan surgir si no se siguen por una parte la adhesión al tratamiento farmacológico y por la otra a las indicaciones del equipo multidisciplinario de atención, tales como reingresos hospitalarios, disminución de calidad de vida y mortalidad. Las intervenciones educativas del profesional de enfermería son un elemento fundamental en el cuidado de la salud de los pacientes y su calidad de vida, tal como lo refiere García Martín y otros (2023) mas aun cuando el paciente ha llegado a la fase de rehabilitación cardíaca.

El autocuidado aplicado en los usuarios con problemas cardiovasculares en opinión de Previde Teixeira da Cunha y otros (2021); (Moya-Martínez, 2022), es un proceso activo y planificado que implica el reconocimiento de los síntomas, la evaluación del cambio en el estado de salud, la decisión de implementar una estrategia de tratamiento adecuado y la evaluación de la acción realizada. Es importante poner atención a cambios de síntomas como ganar peso corporal sin cambiar el patrón de alimentación y la aparición de disnea, así como estar atento a la aparición de signos y síntomas que le alertan sobre su situación de salud.

La aplicación de una estrategia de tratamiento puede incluir la toma de una dosis adicional de un diurético según las pautas médicas. Finalmente, es crucial evaluar los resultados de la acción tomada, como la pérdida de peso y la mejora del patrón respiratorio. Por todo lo expuesto, el autocuidado es un proceso importante y enfocado en el paciente, que puede mejorar su bienestar y calidad de vida, es importante que los pacientes conozcan su enfermedad, así como la describe Andazola Chávez (2023) de manera sencilla y fácil de comprender, hechos fundamentales para los cambios que debe hacer para mantener su salud y su calidad de vida.

Adultos Mayores Hipertensos

A partir de la tercera etapa de la vida, los adultos mayores experimentan cambios fisiológicos y limitaciones que afectan su capacidad funcional y su calidad de vida. Durante este periodo, son más propensos a padecer enfermedades. Es común que se utilice el término "envejecimiento" para referirse a esta etapa de la vida. El porcentaje de personas mayores de 60 años aumentará un 34% entre 2020 y 2030, lo que significa un aumento de los problemas de salud relacionados. A partir de los 60 a 74 años, se les denomina "edad avanzada"; de los 75 a los 90 años, "ancianos" o "viejos"; y aquellos que superan los 90 años son reconocidos como "longevos". Es importante tener en cuenta estas categorías al trabajar con y para adultos mayores, ya que cada grupo tiene necesidades y requerimientos específicos.

Las guías de la Asociación Americana del Corazón para el tratamiento de la hipertensión, así como las guías de práctica clínica para el manejo de la hipertensión en la comunidad de la Asociación Americana del Corazón y de la Sociedad Internacional de la Hipertensión (ASH/ISH), establecen que en general se debe considerar como cifras de diagnóstico las que se encuentran por encima de 140/90 mmHg y como cifras meta de tratamiento valores por debajo de 150/90 mmHg para pacientes mayores de 60 años.

Sin embargo, según Cruz Aranda (2019) cuando se trata de pacientes mayores de 80 años, pacientes adultos mayores frágiles o con comorbilidades, la diversidad de recomendaciones surge. En tales casos, la mayor parte de las guías sugieren ajustar el manejo a las condiciones individuales del paciente, adaptar el manejo a la respuesta del paciente frente a algún esquema antihipertensivo o bien, reducir la presión arterial lo máximo posible, en función de la tolerabilidad del paciente.

Acompañado a estas precauciones de tipo farmacológicas, se suma en opinión de Meléndez-Mogollón y otros (2020); Torres Pérez y otros (2021) la eliminación de los factores de riesgo modificables como el sobrepeso, dietas inadecuadas, tabaquismo, alcoholismo, entre otros, para lo cual se recomendará incluso la valoración psicológica al paciente, las charlas educativas actuarán de mejor manera para algún tipo de capacitación. Esto asocia la necesidad de interactuar entre sí con otras personas, de socializar, aunque también es favorable desarrollar habilidades individualmente.

Para finalizar comenta Reverté-Villarroya y otros (2023) a pesar de los importantes recursos invertidos en salud pública por parte de agencias estatales y profesionales de la salud, todavía se observa una adherencia baja a los tratamientos de prevención secundaria. Estudios han demostrado que más de dos tercios del impacto económico de esta falta de adherencia recae en costos sociales, principalmente asociados con cuidados informales. Como resultado, sigue siendo una carga significativa para los sistemas de salud y la sociedad en general, lo que requiere de esfuerzos adicionales para su prevención y manejo, por lo cual se requiere intensificar las labores de psicoeducación para la concientización de los pacientes hipertensos, con la finalidad de evitar complicaciones mayores como los IM, ictus cerebrovasculares entre otros.

Conclusiones

La gestión del autocuidado para la prevención de la hipertensión arterial en adultos mayores ha demostrado ser una estrategia efectiva y necesaria para promover la salud y el bienestar de esta población, más aun cuando se establecen estas políticas

La promoción de estilos de vida saludable enfocadas en el autocuidado y la prevención de la hipertensión de arterial, además estas incluyen la educación y concienciación sobre los factores de riesgo asociados para así saber sobre su detección temprana de la hipertensión y la adherencia al tratamiento, mejorando así la calidad de vida y reduciendo los riesgos para la salud de esta población vulnerable.

Es importante continuar con estas acciones y promover el autocuidado como parte fundamental de la atención integral de los adultos mayores, con la adquisición de los conocimientos necesarios gracias al aporte del personal de enfermería en la enseñanza e investigación y servirá como aporte para futuros estudios científicos.

Referencias

Betancur Manrique, Y., & García Muñoz, X. (30 de 11 de 2022). Efecto de un plan de alta de enfermería para mejorar el autocuidado en los pacientes con falla cardiaca. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 24. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.11144/Javeriana.ie24.epae>

- Braga, P. P., Barbosa de Castro, E. A., de Medeiros Souza, T., Raimundo Leone, D. R., Sabrina de Souza, M., & Lara da Silva, K. (2022). Costos y beneficios de la atención domiciliar a personas con condiciones crónicas complejas: revisión integrativa. *Ciencia cuidarse salud*, 21, e60723. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4025/cienccuidsaude.v21i0.60723>
- Brugere, D., Galarce, D., Gallegos, I., Hazín, C., & Rojas, J. (2020). Nivel de adherencia farmacológica en adultos mayores de 60 años con patología HTA-DM: Una revisión bibliográfica. *Revista Confluencia*, 3(2), 114-119. Retrieved 26 de 06 de 2023, from <https://revistas.udd.cl/index.php/confluencia/article/view/473>
- Campos-Nonato, I., Hernández-Barrera, L., Flores-Coria, A., Gómez-Álvarez, E., & Barquera, S. (03 de 05 de 2021). Prevalencia, diagnóstico y control de hipertensión arterial en adultos mexicanos en condición de vulnerabilidad. Resultados de la Ensanut 100k. *Salud Pública de Mexico*, 61(6). Retrieved 27 de 06 de 2023, from <https://www.scielosp.org/article/spm/2019.v61n6/888-897/>
- Carbo Coronel, G. M., Berrones Vivar, L. F., & Guallpa González, M. J. (20 de 11 de 2021). Riesgos modificables relacionados a la Hipertension Arterial. *Más Vita. Revista de Ciencias de Salud*, 4(2). Retrieved 27 de 06 de 2023, from https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/09/1392174/mv_vol4_n2-2022-art14.pdf
- Cruz-Aranda, J. E. (2019). Manejo de la hipertensión arterial en el adulto mayor. *Medicina interna de México*, 25(4), 515-524. Retrieved 27 de 06 de 2023, from https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-48662019000400515
- Varela-Gutiérrez, J. P., & Rojas-Quirós, J. (jul-dic de 2021). Efectos de un programa de ejercicio de fuerza y resistencia aeróbica en un adulto mayor pluripatológico: Estudio de caso. *revista digital Actividad Física y Deporte*, 7(2), e1743. <https://doi.org/http://doi.org/10.31910/rdafd.v7.n2.2021.1743>
- Vargas Cortez , M. J., & Acosta Ríos, M. I. (2020). El autocuidado del paciente con hipertensión arterial: un reto para la enfermería moderna. *Enfermería Comunitaria*, 16, e12977. Retrieved 26 de 06 de 2023, from <http://ciberindex.com/c/ec/e12977> [acceso: 27/06/2023]
- Andazola Chaires, J. T., Vega Calderón, J. D., & Ochoa Estrada, M. C. (04 de 02 de 2023). Hipertensión arterial. Artículo Monográfico. *Revista Sanitaria de Investigación*, 4(2). Retrieved 27 de 06 de 2023, from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8854232>

- Cancio-Bello Ayes, C., Lorenzo Ruiz, A., & Alarcó Estévez, G. (27 de 07 de 2019). Autocuidado: Una Aproximación Teórica al Concepto. *Informes Psicológicos*, 20(2), 119-138. <https://doi.org/https://doi.org/10.18566/infpsic.v20n2a9>
- Cañon Montañez, W. (2020). Programas de Autocuidado y Rol de la Enfermería para Mejorar los Resultados Clínicos en Pacientes con Insuficiencia Cardíaca. *Revista de Enfermagem Referência*, V(2), 1-6. Retrieved 26 de 06 de 2023, from <https://revistas.rcaap.pt/referencia/article/download/26222/19294>
- Chávez López , J. L., Franco Corona , M. E., López López , G., Ocampo López , E. J., Rangel Perez , S. B., Tovar Yepez, I. A., & Zamarripa Jasso, E. L. (11 de 12 de 2019). Capacidad de autocuidado y Estrategias de Afrontamiento en la Persona con Enfermedad Crónica. *Jóvenes en la Ciencia*, 5(1). Retrieved 23 de 06 de 2023, from <http://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/3191>
- García Martín, M. d., Herrera Jimenez, L. F., Guerra Morales, V., Gomez Garcia , Y., Noda Rodriguez, A., & Morales Yera, R. A. (jul-sept de 2023). Intervención psicoeducativa para potenciar la rehabilitación cardiovascular integral en pacientes convalecientes de infarto agudo de miocardio. *Medicentro electrónica*, 27(3). Retrieved 26 de 06 de 2023, from <https://medicentro.sld.cu/index.php/medicentro/article/view/3988>
- Meléndez-Mogollón, I., García Silvera, E. E., Pés Arias, A., & Vivas Barona, N. (2020). Hipertensión Arterial: Estilos de Vida y Estrategias de intervención. *Revista Científica de enfermería*(20), 35-49. <https://doi.org/https://doi.org/10.14198/recien.2020.20.04>
- Moya-Martínez, L. (2022). Plan de cuidados basado en la teoría de rango medio del autocuidado de las enfermedades crónicas. *Ene*, 16(3), 1309,. Retrieved 26 de 06 de 2023, from https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1988-348X2022000300010&script=sci_arttext
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (01 de 10 de 2022). *Envejecimiento y salud*. Retrieved 09 de 05 de 2023, from Organización de la Salud : <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (16 de 03 de 2023). *Hipertensión* . Retrieved 24 de 05 de 2023, from Organización Mundial de la Salud (OMS): <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Ortega Cerda, J. J., Sánchez Herrera, D., Rodríguez Miranda, Ó., & Ortega, L. J. (05 de 02 de 2018). Adherencia Terapéutica: Un Problema de Atención Médica. *Acta Médica Grupo*

Ángeles, 16(3), 226 - 232. Retrieved 14 de 05 de 2022, from <https://www.medigraphic.com/pdfs/actmed/am-2018/am183h.pdf>

Previde Teixeira da Cunha, D. C., Aparecida Ross, L., Marosti Dessote, C. A., Bolela, F., & Spadoti Dantas, R. A. (2021). Evolución del Autocuidado en Pacientes con Insuficiencia Cardíaca en el Primer Retorno Ambulatorio y tres Meses Después del Alta Hospitalaria. *Revista Latino-americana De Enfermagem*, 29, e3440. <https://doi.org/DOI: 10.1590/1518-8345.4364.3440>

Reverté-Villarroya, S., Suñer-Soler, R., Sauras-Colón, E., Zaragoza-Brunet, J., Fernández-Sáez, J., & Lopez-Espuela, F. (20 de 04 de 2023). Ictus isquémico y factores de riesgo vascular en el adulto joven y el adulto mayor. Estudio retrospectivo de base comunitaria (2011-2020). *Atencion Primaria*. Retrieved 26 de 06 de 2023, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10148073/>

Roseli Rezende, D. D., & Stolses Bergamo Francisco, P. M. (29 de 05 de 2021). Hipertensión Arterial Autorreferida en Adultos Mayores Brasileños: Uso de Medicación y Recomendaciones para el Control. *Salud Pública*, 23(4), 1-8. <https://doi.org/https://doi.org/10.15446/rsap.V23n4.93287>

Torres Pérez, R. F., Quinteros León, M. S., Pérez Rodríguez, M. R., Molina Toca, E. P., Ávila Orellana, F. M., Molina Toca, S. C., Ávila Orellana, F. M., Molina Toca, S. C., Torres Pérez, A. E., & Ávila Orellana, P. A. (21 de 09 de 2021). Factores de Riesgo de la Hipertensión Arterial Esencial y el Riesgo Cardiovascular. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, 16(4), 321- 332. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.5812331>