

Importancia del Autocuidado en adultos para prevenir hipertensión arterial en el Barrio La Vivienda Popular

Importance of Self-Care in adults to prevent high blood pressure in the La Vivienda Popular neighborhood

Erika Marcela León Revelo^{1*} <https://orcid.org/0000-0003-2050-0857>

Leonel Gerardo Ruano Yarpaz¹ <https://0000-0003-1339-6510>

Juliana Poleth Narvaez Flores¹ <https://orcid.org/0000-0001-6717-0352>

¹ Universidad Autónoma de los Andes (UNIANDES), Sede Tulcán, Ecuador.

*Autor para la correspondencia: ut.erikalr78@uniandes.edu.ec

RESUMEN

La hipertensión arterial es una de las enfermedades más comunes que afecta la calidad de vida de las personas, independientemente de la edad, raza, cultura, etnia y nacionalidad, siendo de suma relevancia conocer la importancia del autocuidado para la prevención de esta enfermedad, así como las complicaciones en la salud si no se trata a tiempo, por lo que la promoción y prevención de esta patología es fundamental para tratar de resolver este problema de salud. Tiene como objetivo principal determinar los factores que influyen en el autocuidado de adultos con hipertensión del Barrio La Vivienda Popular en el periodo de Noviembre 2023 – Abril 2024. Se realizó un estudio de tipo cuantitativo, descriptivo y de campo, los

métodos son el análisis documental, inductivo- deductivo, analítico y sistémico, para la recolección de datos se utilizó una encuesta de 15 preguntas cerradas aplicada a una población de 50 personas. Obteniendo como resultados que el 57,6 % de la población está conformada por mujeres y el 42,4 % por hombres, de los cuales el 59,3 % tienen conocimiento acerca de la hipertensión arterial, sin embargo el 66 % de la población encuestada consideran que el autocuidado es muy importante para mantener la presión arterial bajo control, pero solo el 50,8 % han realizado cambios en su estilo de vida para mantenerse saludables. Como conclusión en la presente investigación se dio que las personas del Barrio la Vivienda el Popular a pesar de considerar importante el autocuidado, no lo ponen en práctica la mayoría de población.

Palabras clave: Hipertensión; Autocuidado; Adultos; Promoción; Prevención.

ABSTRACT

High blood pressure is one of the most common diseases that affects the quality of life of people, regardless of age, race, culture, ethnicity and nationality, and it is extremely important to know the importance of self-care for the prevention of this disease, as well as such as health complications if it is not treated in time, so the promotion and prevention of this pathology is essential to try to solve this health problem. Its main objective is to determine the factors that influence the self-care of adults with hypertension in the La Vivienda Popular neighborhood in the period from November 2023 to April 2024. A quantitative, descriptive and field study was carried out, the methods are documentary analysis, inductive-deductive, analytical and systemic, a survey of 15 closed questions applied to a population of 50 people was used to collect data. Obtaining results that 57.6 % of the population is made up of women and 42.4 % of men, of which 59.3 % have knowledge about high blood

pressure, however 66 % of the surveyed population They consider self-care to be very important to keep blood pressure under control, but only 50.8 % have made changes to their lifestyle to stay healthy. As a conclusion in this investigation, it was found that the people of the Housing el Popular neighborhood, despite considering self-care important, do not put it into practice by the majority of the population.

Keywords: Hypertension; Self-care; Adults; Promotion; Prevention.

Recibido: 16/10/2024

Aceptado: 23/11/2024

Introducción

La hipertensión arterial es considerada como una de las enfermedades más comunes que afecta la calidad de vida de las personas, independientemente de la edad, raza, cultura, etnia, y Nacionalidad. Siendo de gran importancia conocer acerca de que es la hipertensión arterial, quienes son los grupos más vulnerables a padecer esta enfermedad, las complicaciones si no se la trata en su oportuno tiempo.

A pesar de que la hipertensión arterial es una enfermedad que en la mayoría de los casos es asintomática, se desencadena por diferentes causas como hábitos no saludables, dieta rica en sodio, consumo de tabaco, falta de actividad física, la edad avanzada, estrés, no dormir lo suficiente, los cuales aumentan la probabilidad de tener complicaciones si no se trata a tiempo. ⁽¹⁾

Siendo de gran importancia conocer los datos estadísticos acerca del aumento de personas que padecen de hipertensión arterial, ya que esto nos proporciona información acerca de la salud, y que el profesional de salud opte por crear estrategias, talleres que motiven, concienticen a la población acerca de las enfermedades que podemos prevenir con buenos hábitos alimenticios, hábitos de ejercicio, entre otros.

La Hipertensión arterial (HTA) representa un gran problema en el Sistema Nacional de Salud, debido a que en los últimos años se ha evidencia un incremento de personas con hipertensión arterial, y en varias bibliografías se la ha descrito como una enfermedad crónica que afecta a la mayoría de la población, y si no es tratada a tiempo puede haber complicaciones en la salud lo que reduce la calidad de vida de la población.

Según Ochoa, C & Rimarachín, C., presentaron en su investigación titulada “Prácticas de autocuidado del adulto mayor con hipertensión arterial Centro de Salud del Ministerio de salud- Lambayeque, 2020”, cuyo objetivo es identificar el nivel de prácticas de autocuidado del adulto mayor con hipertensión arterial que acuden al centro de salud de Ministerio de Salud en Lambayeque 2020, a través de un estudio no experimental, descriptivo simple, cuya población de estudio estuvo conformado por una muestra de 94 adultos mayores, en donde el 52 % de adultos mayores tiene prácticas parcialmente adecuadas y 48 % prácticas inadecuadas. El 45,7 % y 42,6 % tienen prácticas inadecuadas en manejo del estrés y actividad física, respectivamente. El 46,8 % nunca realiza ejercicio físico de 3 a 5 días por semana, el 25,5 % a veces toma medicamentos antihipertensivos, el 61,7 % a veces los ingiere a la hora indicada, pese a ello, el 74,4 % nunca utiliza recordatorios que facilitan el cumplimiento del tratamiento.⁽²⁾

En esta investigación se pudo observar que el 52 % de las personas adultas mayores aparentemente realizan prácticas de autocuidado para mantener controlada su presión arterial, mientras que el 48 % de estas personas encuestadas no tiene buenos hábitos para mejorar su condición de salud, entre algunos de estas prácticas inadecuadas están la falta de actividad física, seguir al pie de la letra su tratamiento farmacológico. Esto nos indica que a pesar de saber que tiene una enfermedad que día a día puede irse agravando por la falta de compromiso de salud con uno mismo.

Gutiérrez, J., presento en su investigación titulada “Prácticas de autocuidado para la prevención de la hipertensión arterial en estudiantes de enfermería del cuarto año de una universidad pública de Lima – 2023”, cuyo objetivo es determinar las prácticas de autocuidado para la prevención de la Hipertensión Arterial que refieren realizar los estudiantes de enfermería del cuarto año de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, a través de un estudio de tipo cuantitativo, método descriptivo, de corte transversal y de nivel aplicativo, cuya población fue de 108 estudiantes, obteniendo como resultados que del 100 % de estudiantes, en relación con la dimensión alimentación, salud mental y hábitos nocivos el 71,43 %, 60,0 % y 69,39 % refieren realizar las prácticas de autocuidado y en la dimensión actividad física 52.04 % refiere no realizar prácticas de autocuidado. ⁽⁵⁾

Con esta investigación podemos decir que las prácticas de autocuidado son muy importantes en la salud, debido a que este influencia significativamente en como nosotros cuidamos de nuestro cuerpo para evitar enfermedades a largo plazo, como en este caso la hipertensión arterial, la cual es un patología en la mayoría de casos silenciosa, que si no se la trata a tiempo va haber complicaciones en la salud, lo que disminuye la calidad de vida en las personas, siendo un indicador de suma

relevancia que más de la mitad de la población entrevistada no realizan estas prácticas de autocuidado para tener una vida libre de enfermedades.

Menéndez, A., presentó en su investigación titulada “Autocuidado en pacientes con Hipertensión que reciben atención ambulatoria”, cuyo objetivo es evaluar el efecto de la aplicación de un manual de autocuidado en los pacientes hipertensos que asisten de club de adulto mayor del centro de salud “Los Esteros” de Manta-Ecuador, a través de un estudio cuantitativo no experimental, descriptivo-transversal, cuya muestra de estudio estuvo conformada por 19 adultos, obteniendo como resultados que el 16 % de los pacientes se olvidan de tomar su medicación, sin embargo el 89 % de estas personas aseguran tener una dieta saludable, mostrando que la mayoría de adultos si cumplen con medidas de autocontrol y de autocuidado para tener una mejor calidad de salud. ⁽³⁾

La incidencia de hipertensión arterial en la población representa una preocupación dentro del ámbito de la salud pública, debido a que entre una de las causas que en su mayoría contribuyen al desarrollo de esta patología es la falta de autocuidado, como tener buenos hábitos alimenticios, consumir menos alimentos con demasiada sal, tomar menos café o té, realizar ejercicio, controlar el estrés. Es fundamental abordar estos temas de promoción y prevención de la hipertensión arterial para que la población tenga más conciencia acerca de esta patología que puede ser crónica y tener complicaciones en la salud si no se la trata adecuadamente.

De esta manera el problema surge al tratar de conocer ¿Cuáles son los factores que influyen en la ausencia del autocuidado de personas adultas para prevenir la hipertensión arterial?

Es por lo anterior expuesto nuestro objetivo es identificar los factores que influyen en la ausencia del autocuidado de adultos para evitar la hipertensión arterial de

personas del Barrio la Vivienda El Popular, permitiendo aplicar medidas de prevención y promoción de esta enfermedad que afecta a toda la población.

Métodos

La modalidad cuantitativa se utilizó en la tabulación de los datos obtenidos a través de las encuestas realizadas a las personas del barrio la Vivienda el Popular, obteniendo porcentajes altos, medios y bajos sobre el autocuidado en personas adultos para evitar la hipertensión arterial.

Es de tipo descriptiva, porque mediante los resultados de las encuestas se analizó el comportamiento de las personas en cuanto al autocuidado que realiza la población del barrio la Vivienda el Popular para evitar la hipertensión arterial, sin influir en el resultado.

La población forma 50 personas del Barrio La Vivienda el Popular. Nuestro enfoque no exploratorio de la población sugiere dar charlas educativas sobre la importancia del autocuidado en adultos para evitar la hipertensión arterial.

El método que se implementara en el método inductivo debido a que va de lo particular a lo general, porque partimos investigando el conocimiento que posee cada una de las personas del Barrio la Vivienda el Popular, para llegar a una conclusión de que las personas de este barrio consideran si es o no es importante el autocuidado para evitar la hipertensión arterial.

La técnica que se utilizo es la encuesta con sus respectivas preguntas, para lo cual se utilizó un cuestionario con preguntas que fueron aplicadas a 59 personas del Barrio La Vivienda el Popular

La herramienta utilizada para la encuesta es un cuestionario de Conocimiento del Autocuidado para prevenir la enfermedad hipertensiva de la Licenciada Espinoza, y Flores P, previamente validado, sin embargo para el desarrollo se incrementó preguntas sociodemográficas, para posteriormente aplicar a las personas de barrio la Vivienda Popular

Los datos obtenidos de las encuestas en forma individual se agruparon y se tabularon usando el programa de Google Forms.

Resultados

En la tabla 1 podemos observar en la investigación que 44 (74,6 %) de personas encuestadas fueron de 20 a 30 años, un grupo etario donde el autocuidado es muy importante para prevenir algunas enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, esto no quiere decir que los demás grupos etarios son menos importantes, sino que por lo general entre las edades de 41 años en adelante las personas ya tienen hipertensión arterial por no tener buenos hábitos de salud cuando eran adultos jóvenes. También se pudo evidenciar que la mayoría de la población encuestada pertenece al sexo femenino 34 (57,6 %) de nacionalidad ecuatoriana 54 (91,5 %) que se consideran mestizos 52 (88,10 %), esto nos indica que hay más probabilidad de que las mujeres tengan o pueden desarrollar hipertensión arterial por sus hábitos saludables quizás en la mayoría de las personas estos hábitos son inadecuados.

Tabla 1- Factores sociodemográficos

Factores	Sociodemográficos	Personas	TOTAL %
EDAD	20 a 30 años	44	74,60 %

	31 a 40 años	0	0 %
	41 a 50 años	1	18,6 %
	51 a 60 años	3	5,10%
	61 años en adelante	1	1,70 %
SEXO	Femenino	34	57,60 %
	Masculino	25	42,40 %
NACIONALIDAD	Ecuatoriano	54	91,50 %
	Colombiano	4	6,80%
	Venezolano	1	1,70%
ETNIA	Indígena	7	11,90%
	Afroecuatoriano		
	Mulato		
	Mestizo	52	88,10 %
	Blanco		
	Otros		

Fuente: Investigación de campo

La mayoría de la población conoce acerca de los que es la hipertensión arterial 35 (59,3 %), lo cual es muy importante porque esto les da una pauta de que tan grave puede ser tener esta enfermedad y las complicaciones que deriva si no se la trata adecuadamente, pero también es importante recalcar que 24 (40,7 %) de las personas de este barrio no conocen acerca de que es la Hipertensión arterial, cuáles son las causas, y que complicaciones puede haber en la salud, a pesar de que no es la mayoría de la población si representa un porcentaje significativo porque si reforzamos mediante charlas o talleres educativos acerca de enfermedades crónicas como la hipertensión arterial podemos reducir la incidencia, así mejorando el bienestar de salud de la población y menos gastos para el sistema nacional de salud. (Fig. 1)

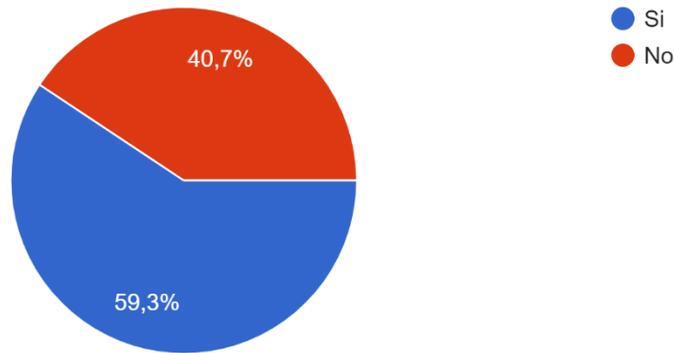


Fig. 1- Conoce acerca de que es la enfermedad de la hipertensión arterial

La mayoría de la población afirma que es muy importante 39 (66,1 %) e importante 15 (25,4 %) el autocuidado para mantener la presión arterial bajo control, lo que representa un buen indicador de salud en la población, porque implica que la población cuando el personal de salud realiza algunas actividades sobre la promoción y prevención acerca de la hipertensión arterial va a estar atenta sobre cómo prevenirla o seguir al pie de la letra el tratamiento indicado en caso de que padezca esta enfermedad. Por otro lado también es importante considerar las últimas dos cifras ya que 2 (3,4 %) personas consideran que es poco importante y no importante el autocuidado, lo que indica que aproximadamente 3 de cada 59 personas de este barrio pueden pensar que no es importante el autocuidado para prevenir esta enfermedad. (tabla 2)

Tabla 2. Importancia del autocuidado para mantener la presión arterial bajo control

¿Usted considera que es importante el autocuidado para mantener la presión bajo control?	Personas	Porcentaje
Muy importante	39	66,10 %
Importante	15	25,40 %
Algo importantes	4	5,10 %
Poco Importante	1	1,70 %

No es importante	1	1,70 %
------------------	---	--------

Investigación de campo

La población entrevistada el (11) 18,6 % consume abundante sal en la preparación de las comidas, no es un porcentaje alto, pero representa un factor de riesgo para la salud debido a que consumir dietas ricas en sal aumentan la probabilidad de tener hipertensión arterial, de los cuales solo el (7) 11,9 % nunca consumen sus dietas con abundante sal, siendo una buena práctica de autocuidado. (tabla 3)

Tabla 3. Con qué frecuencia realiza sus comidas con bastante sal

¿Usa abundante sal en la preparación de sus comidas diarias?	Personas	Porcentaje
Siempre	11	18,60 %
Casi siempre	14	23,70 %
A veces	27	45,80 %
Nunca	7	11,90 %

Investigación de campo

Los cambios en la dieta son fundamentales para controlar la hipertensión arterial debido a que en principio se reduce el consumo de sodio, mayor consumo de potasio, una dieta rica en frutas y verduras, lo que proporciona al cuerpo una mayor homeostasis. Siendo un buen porcentaje que 30 (50,8 %) de la población encuestada haya realizado estos cambios para mantener una buena salud, sin embargo es importante mencionar que 29 (49,2 %) de las personas no han hecho nada en cuanto cambiar sus hábitos alimenticios para tener un buen peso adecuado. Tomando en cuenta que las personas con sobrepeso y obesidad tienen a tener mayor probabilidad de tener hipertensión arterial debido a que el exceso de

grasa puede aumentar el volumen sanguíneo, lo que ejerce una presión adicional sobre las paredes de los vasos sanguíneos, de esta forma la presión arterial en el cuerpo se eleva más. (tabla 4)

Tabla 4. Cambios de hábitos alimenticios para un peso adecuado

¿Usted ha realizado cambios en su dieta para mantener un peso adecuado?	Personas	Porcentaje
Si	30	50,80 %
No	29	49,20 %

Investigación de campo

De las personas que se encuestó 26 (44,1 %) acuden a un establecimiento de salud cuando se sienten enfermos, no es la mayoría, pero es una cifra alarmante debido a que solo cuando los síntomas de la enfermedad aparecen deciden ir a un control médico, y en caso de la hipertensión arterial por lo general es asintomática, pero unas personas pueden presentar lo que es cefalea, vértigo, visión borrosa, taquicardia, disnea, epistaxis, lo que indica que la enfermedad ya está una etapa casi avanzada donde es muy frecuente la aparición de complicaciones en la salud . Sin embargo 15 (25,4 %) acuden a una unidad de salud por chequeo médico y 8 (13,6 %) por obligación. Mientras que 10 (16,9 %) deciden no asistir así estén enfermos, siendo un porcentaje bajo, pero que da mucho de qué hablar debido a que estas personas tienen mayor prevalencia a tener complicaciones en la salud, debido a que esta no es tratada en su etapa inicial, sino cuando de verdad el estado de salud del paciente está demasiado mal. (tabla 5)

Tabla 5. En que ocasiones asiste a un centro de salud

¿En qué ocasiones acude a un establecimiento de salud?	Personas	Porcentaje
--	----------	------------

Cuando de siente enfermo	26	44,10 %
Por chequeo médico	15	25,40 %
Por obligación	8	13,60 %
No asiste	10	16,90 %

Investigación de campo

Discusión

En la presente investigación el objetivo fue identificar los factores que influyen en la ausencia del autocuidado de adultos para evitar la hipertensión arterial de personas del Barrio la Vivienda el Popular, siendo este un tema fundamental para mantener una adecuada salud en la población de dicho Barrio, ya que así permite prevenir enfermedades no transmisibles (ETN), siendo una de los más relevantes la Hipertensión arterial, por lo que realizar prácticas de autocuidado es beneficioso para el bienestar de salud, aun así, investigaciones demuestran que existen aún existen falencias en realizar prácticas de autocuidado. ⁽⁷⁾

Dentro de la presente investigación se coincido con el articulo realizada por Huamán, F., en las características sociodemográficas que la mayoría de población fueron de sexo femenino 66 % las cuales tienen conocimiento acerca de la hipertensión arterial el 64,9 %, en cuanto al estilo de vida es regular en alimentación 60,8 %, actividad física 74,2 %, mientras que en nuestra investigación se pudo evidenciar que la mayor población fue de sexo femenino 57,6 % de los cuales el 59,3 % tienen conocimiento acerca de la hipertensión arterial, y en cuanto al estilo de vida el 50,8 % ha realizado cambios en su dieta para mantener un peso adecuado, mientras el 49,2 % no han realizado ningún cambio para mantener una buena condición de salud. Se pudo observar resultados similares con la investigación antes expuesta y nuestra investigación, siendo esto un indicador importante para el Sistema Nacional de Salud en implantar estrategias que

incentiven a la población cuidarse para prevenir enfermedades crónicas, como en este caso la hipertensión arterial.⁽⁴⁾

En la investigación realizada por Gutiérrez, J., se coincidió con los datos sociodemográficos debido a que la mayoría de la población estudiada comprendido entre la edad de 20 a 30 años, de los cuales el 58,33 % correspondió al sexo femenino, de los cuales el 36 % no realizan prácticas de autocuidado, el 28,5 % no han hecho cambios en su dieta, mientras que en nuestra investigación la población estudiada comprendió el 74,6 % entre la edad de 20 a 30 años, de los cuales el 66,1 % consideran que el autocuidado es importante para mantener la presión arterial bajo control, sin embargo el 49,2 % no realizan estas prácticas de autocuidado como cambios en la dieta para mantener un peso adecuado.⁽⁵⁾

Mientras que en la investigación realizada por Huamancayo, J., coinciden con nuestros resultados que la mayoría de población fueron de sexo femenino 59,7 %, de esta población encuestada el 63 % conocen acerca de hábitos alimenticios para la prevención de la hipertensión arterial, también sobre hábitos nocivos y estrés que han tenido últimamente obteniendo que el 49,7 % de los encuestados han tenido episodios de estrés, corroborando en nuestra investigación que la mayoría de encuestados correspondió al sexo femenino 57,6 %, de los cuales el 59,3 % tienen conocimiento de la hipertensión arterial, sin embargo el 57,6 % conocen sobre estilos de vida saludables para prevenir la hipertensión arterial, mostrando que el 33,9 % de la población ha tenido últimamente siempre episodios de estrés, lo que indica un factor de riesgo a tener más probabilidad de tener hipertensión arterial.⁽⁶⁾

Para ello, dichos resultados obtenidos y comparados con otras investigaciones son un llamado al Sistema Nacional de Salud a establecer nuevas medidas o estrategias que permitan fortalecer la prevención como la promoción de prácticas

de autocuidado de la salud, la cual pueda motivar y concientizar a la población sobre las enfermedades prevenibles no transmisibles como en este caso la hipertensión arterial. ⁽⁸⁾

Conclusiones

La fundamentación teórica contribuyó a describir de manera clara el problema de investigación estudiado, conociendo de una manera objetiva sobre la importancia del autocuidado en adultos para prevenir la hipertensión arterial, con lo cual se pudo desarrollar el instrumento de recolección de datos, así como la propuesta diseñada, misma que se enfocó en los resultados obtenidos, sirviendo de base para ello la información recopilada sobre el tema.

Como principales resultados del trabajo podemos concluir que la mayoría de la población está conformada en un 57,6 % del sexo femenino, del cual el 59,3 % tienen conocimiento acerca de que es la hipertensión arterial, sin embargo el 42,4 % no conocen un estilo de vida saludable para prevenir la hipertensión arterial, siendo importante realizar talleres de promoción y prevención de la hipertensión arterial, para evitar complicaciones en la salud.

Se identificó que el 66,1 % de la población encuestada considera que el autocuidado es importante para mantener la presión arterial bajo control, sin embargo el 49,2 % de estas personas no han realizado cambios para mantener un estilo de vida más saludable y el 44,1 % no realizan ejercicio, por lo que consideran importante el autocuidado sin embargo no lo ponen en práctica.

Se pudo identificar que el 44,1 % de la población encuestada acuden a un establecimiento de salud solo cuando se sienten enfermos, y el 16,9 % deciden no asistir, lo que representa una gran problemática en la salud, debido a que estas personas pueden no asistir por la falta de educación o importancia de prevenir

estas enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, y tener un estado de salud.

A través del plan de estrategias educativas se contribuyó a las personas del Barrio la Vivienda el Popular comprendan la importancia de autocuidado para prevenir la Hipertensión Arterial

Referencias bibliográficas

1. Parra-Gómez LA, Galeano L, Chacón-Manosalva M, Camacho P. Barreras para el conocimiento, el tratamiento y el control de la hipertensión arterial en América Latina: una revisión de alcance. Rev Panam Salud Pública. 2023; 47:1. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/rpsp/2023.v47/e26/>
2. Ochoa Chamba CM, Rimarachin Carranza YM. Prácticas de autocuidado del adulto mayor con hipertensión arterial Centro de Salud del Ministerio de Salud. Lambayeque 2020. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo; 2021. Disponible en: <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/9126>
3. Menéndez, A. Autocuidado en pacientes con Hipertensión que recibe atención ambulatoria.; 2019. Disponible en: <https://repositorio.ulead.edu.ec/bitstream/123456789/2577/1/ULEAM-ENF-0053.pdf>.
4. Huamán Vega FG. Información preventiva sobre hipertensión arterial y estilo de vida, en adultos mayores del centro de salud los aquijes, ica 2019. Revista Enfermería la Vanguardia. 2021; 9(1):10–6. Disponible en: <https://mail.revistas.unica.edu.pe/index.php/vanguardia/article/view/390>

5. Gutiérrez, J. Prácticas de autocuidado para la prevención de la hipertensión arterial en estudiantes de enfermería del cuarto año de una universidad pública de Lima – 2023.; 2023. Disponible en:
https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/21104/Gutierr ez_dj.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
6. Huamancayo, J. Conocimiento sobre medidas preventivas de complicaciones cardiovasculares por hipertensión arterial en un programa de un Hospital Regional-Huancayo.; 2020. Disponible en:
<https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1323/HUAMANC AYO%20LIZARRAGA%20JESSICA%20PILAR.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
7. Real Delor R, Gamez Cassera MA, Redes Zeballos ML, Martínez Urizar M, Aguilera Iriarte GA, Oviedo Velázquez G, et al. Adherence to antihypertensive treatment in adults at Family Health Units in Paraguay: a multicenter study. Rev salud publica Parag. 2021; 11(2):35–41. Disponible en:
http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-33492021000200035
8. Ávalos Y, Marreros M. Nivel de conocimiento y autocuidado del adulto mayor con hipertensión arterial en el Centro de Salud Buen Pastor, Trujillo 2021.; 2021. Disponible en:
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/88369/Avalos_QY -Marreros_CMJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y.