



**Categoría: Health Sciences and Medicine**

**ORIGINAL**

## **Arterial hypertension: a global public health challenge and the need for comprehensive strategies**

### **La hipertensión arterial: un reto global de salud pública y la necesidad de estrategias integrales**

Mayra Jeaneth Jiménez Jiménez<sup>1</sup>  , María Verónica Aveiga Hidalgo<sup>1</sup>  , Mónica Alexandra Bustos<sup>1</sup> 

<sup>1</sup>Universidad Regional Autónoma de Los Andes, Sede Tulcán, Ecuador.

**Citar como:** Jiménez Jiménez MJ, Aveiga Hidalgo MV, Bustos Villarreal MA. Arterial hypertension: a global public health challenge and the need for comprehensive strategies. Salud, Ciencia y Tecnología - Serie de Conferencias. 2023; 2:775. <https://doi.org/10.56294/sctconf2023775>

**Enviado:** 19-06-2023

**Revisado:** 20-09-2023

**Aceptado:** 19-12-2023

**Publicado:** 20-12-2023

**Editor:** Dr. William Castillo-González 

#### **ABSTRACT**

High blood pressure affects more than 1 billion people and is one of the main causes of morbidity and mortality. This chronic condition, often asymptomatic in its early stages, can lead to serious cardiovascular diseases if not managed properly. Its risk factors include modifiable elements such as obesity and a sedentary lifestyle, as well as non-modifiable factors such as genetics and age. Effective management of hypertension requires timely diagnosis, medical treatment, and significant lifestyle changes. The present study aims to develop educational strategies to reduce complications. Through a qualitative-quantitative approach with the development of a survey, it was learned that the majority of patients do not have knowledge about their disease, are sedentary and do not follow an adequate diet, nor do they engage in physical activity. It is concluded to propose education strategies that promote healthy environments on hypertension to mitigate its global impact and thus improve quality of life and reduce the economic burden on health systems.

**Keywords:** Cardiovascular Diseases; Timely Diagnosis; Health Systems.

#### **RESUMEN**

La hipertensión arterial, afecta a más de 1000 millones de personas y es una de las principales causas de morbi-mortalidad. Esta condición crónica, a menudo asintomática en sus etapas iniciales, puede derivar en enfermedades cardiovasculares graves si no se maneja adecuadamente. Sus factores de riesgo incluyen elementos modificables como la obesidad y el sedentarismo, así como factores no modificables como la genética y la edad. La gestión efectiva de la hipertensión requiere diagnóstico oportuno, tratamiento médico y cambios significativos en el estilo de vida. El presente estudio tiene como objetivo desarrollar estrategias educativas para la disminución de complicaciones. Mediante un enfoque cualitativo-cuantitativo con el desarrollo de una encuesta se conoció que la mayoría de los pacientes no tienen conocimiento sobre su enfermedad, son sedentarios y no cumplen con una alimentación adecuada, ni realizan actividad física. Se concluye proponer estrategias de educación que promuevan ambientes saludables sobre la hipertensión para mitigar su impacto global y así mejorar la calidad de vida y reducir la carga económica en los sistemas de salud.

**Palabras clave:** Enfermedades Cardiovasculares; Diagnóstico Oportuno; Sistemas de Salud.

## INTRODUCCIÓN

La hipertensión arterial es una condición clínica que afecta a una porción significativa de la población mundial, convirtiéndose en una de las principales causas de morbilidad y mortalidad global. Su relevancia radica no solo en su prevalencia sino también en su capacidad para ser un precursor de enfermedades cardiovasculares graves, que incluyen infartos de miocardio, accidentes cerebrovasculares y enfermedad renal crónica.<sup>(1)</sup>

La hipertensión se define como una condición donde la presión arterial en las arterias se eleva persistentemente por encima de lo normal, típicamente considerado como presiones superiores a 140/90 mmHg. Según la Organización Mundial de la Salud, más de 1000 millones de personas sufren de esta condición a nivel mundial, con prevalencias alarmantemente altas en países de ingresos bajos y medios debido a factores de riesgo como dietas no saludables, sedentarismo y acceso limitado a servicios de salud preventiva.

La hipertensión es reconocida como una enfermedad crónica y no transmisible que afecta a más de un cuarto de la población mundial. A pesar de su alta prevalencia, la HTA es insidiosa y a menudo se la denomina el “asesino silencioso”, debido a su falta de síntomas notorios hasta que causa daño significativo o fatal en los órganos.

Los factores de riesgo para la hipertensión se pueden clasificar en modificables y no modificables. Los factores modificables incluyen obesidad, consumo excesivo de sodio, falta de actividad física y el consumo de alcohol y tabaco.<sup>(2,3,4)</sup> Los no modificables incluyen la genética, edad y etnia. Las complicaciones derivadas de la hipertensión son severas; la presión arterial elevada puede llevar a daño en órganos vitales como el corazón, riñones y cerebro, aumentando el riesgo de eventos cardiovasculares fatales y no fatales.<sup>(5)</sup>

El principal desafío en la gestión de la hipertensión es el diagnóstico y tratamiento oportunos. Muchos pacientes permanecen sin diagnosticar debido a la naturaleza asintomática de la enfermedad en sus etapas iniciales.<sup>(6)</sup> La falta de conciencia y educación sanitaria contribuye a la prevalencia de la enfermedad y a la gestión inadecuada de la misma por parte de los pacientes que son diagnosticados.

La carga de la hipertensión es extensa, no solo en términos de salud sino también en sus impactos económicos. Las complicaciones derivadas de la HTA causan una demanda sustancial en los servicios de salud, con altos costos en tratamientos médicos y pérdida de productividad laboral. Además, la HTA es una causa principal de mortalidad prematura.<sup>(7)</sup> En países de ingresos bajos y medios, donde los sistemas de salud enfrentan limitaciones significativas, la HTA exacerba las desigualdades en salud.

Para combatir la hipertensión eficazmente, se requieren estrategias integradas que incluyan tanto intervenciones médicas como cambios en políticas de salud pública. A nivel individual, el manejo médico incluye medicamentos antihipertensivos junto con asesoramiento sobre cambios en el estilo de vida. A nivel poblacional, es crucial implementar políticas que promuevan ambientes saludables, como la regulación del contenido de sodio en alimentos procesados, incentivos para la actividad física y programas de educación sanitaria.<sup>(8,9)</sup>

La Organización Panamericana de la Salud manifiesta que las principales complicaciones de la Hipertensión Arterial afectan a más del 30 % de la población adulta mundial, especialmente las enfermedades coronarias y cerebrovasculares. La principal característica de la hipertensión es que no presenta síntomas y pueden tardar vario tiempo en manifestarse.<sup>(10)</sup> Sin embargo, constituye el factor de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares especialmente enfermedad coronaria y enfermedades cerebrovasculares además de las enfermedades renales crónicas, insuficiencia cardíaca y la demencia.<sup>(11)</sup>

En Ecuador se indica que al menos el 20 % de la población mayor de 19 años tiene hipertensión arterial en el país, lo que implica que uno de cada cinco ecuatorianos de 18 a 69 años tiene hipertensión arterial. De ellos aproximadamente el 9 % desconoce que padece esta enfermedad. La hipertensión arterial es el principal factor de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares, las cuales representan la principal causa de muerte en el país.<sup>(12)</sup>

En este contexto, el papel del personal de enfermería es fundamental. Los enfermeros y enfermeras, como principales proveedores de atención primaria de salud, desempeñan un rol crítico en la detección precoz, educación y manejo continuo de pacientes con hipertensión. Su posición única en los sistemas de salud les permite realizar evaluaciones rutinarias de la presión arterial, proporcionar educación sobre el manejo de los factores de riesgo y fomentar la adherencia a los tratamientos prescritos.

El personal de enfermería puede influir significativamente en la promoción de estilos de vida saludables y en la implementación de programas preventivos que abordan tanto los factores de riesgo modificables como los no modificables. La colaboración entre enfermería y otros profesionales de la salud es esencial para desarrollar e implementar estrategias efectivas que mejoren los resultados de salud en pacientes con hipertensión, al reducir así la carga global de esta enfermedad devastadora.<sup>(13)</sup>

Por esta razón, es necesario desarrollar estrategias educativas que conduzcan a la prevención de complicaciones en pacientes hipertensos. Estas serán de gran importancia, ya que, si este problema es abordado debidamente, controlándose la hipertensión arterial se llegará a prevenir este tipo de situación y se logrará mantener la armonía en el deterioro funcional a lo largo de los años.

En este estudio, se explora la naturaleza multifacética de la hipertensión y se evalúan sus causas, impacto y las estrategias necesarias para su manejo efectivo y prevención. De tal manera que el objetivo de la presente investigación es: desarrollar estrategias educativas para la disminución de complicaciones generales por la hipertensión arterial.

*Objetivos específicos:*

1. Incrementar la conciencia y el conocimiento sobre la hipertensión arterial y sus riesgos entre la población general y los grupos de alto riesgo.
2. Mejorar las competencias del personal de salud en la detección temprana, manejo y seguimiento de la hipertensión arterial.

**MÉTODO**

- Modalidad de investigación y tipos de investigación: La investigación se ubicó dentro de la modalidad mixta, es decir cuali-cuantitativa con un predominio cualitativo.<sup>(14)</sup> Esta se encaminó a la comprensión del fenómeno en su totalidad y la calidad en la atención de enfermería que influye en la prevención de complicaciones en pacientes hipertensos.
- Modalidad cualitativa: Es cualitativa ya que se hicieron registros narrativos de los acontecimientos que fueron estudiados. Se identificaron las situaciones reales del problema para determinar los factores desencadenantes de complicaciones asociadas a la hipertensión arterial, su sistema de relaciones y estructura dinámica, lo que ayuda a obtener resultados que se traducen en ideas o conceptos precisos.
- Modalidad cuantitativa: Se utilizó la recolección de información de la población en estudio y el análisis de datos para poder efectuar una medición numérica.
- Investigación acción: Este tipo de investigación facilitó brindar más información sobre el problema de hipertensión arterial, además permitió concientizar al paciente sobre la importancia de su prevención. Entre las investigaciones basadas en el alcance se encuentran:

1. Investigación descriptiva: esta investigación facilitó la información de las situaciones, costumbres y actitudes predominantes, así como la deficiencia de educación sobre prevención de las complicaciones en la hipertensión arterial de la población de estudio a través de la recolección de datos y su representación en las gráficas, al permitir un análisis de la problemática.

2. Investigación bibliográfica: se realizó la recopilación de información de diversas fuentes bibliográfica permitiendo la solución del problema planteado y al desarrollo de estrategias de prevención de complicaciones en hipertensión arterial con el fin de compartir este conocimiento con los pacientes hipertensos que acuden al área de consulta externa del hospital de San Gabriel.

3. Investigación de campo: se utilizó este tipo de investigación ya que permitió recolectar información sobre las complicaciones de la hipertensión arterial en los pacientes que acuden al área de consulta externa del Hospital de San Gabriel. Esto permite obtener un análisis para el desarrollo del trabajo de estudio.

4. Investigación aplicada: Permite resolver problemas en el área de consulta externa del Hospital de San Gabriel y también en la sociedad. Este tipo de investigación permitió diseñar estrategias educativas para disminuir las complicaciones de hipertensión arterial y mejorar la calidad de vida.

5. Investigación Correlacional: Permitted establecer la relación entre los cuidados de enfermería y las complicaciones de la hipertensión en los adultos mayores, las cuales fueron variables para el desarrollo de la presente investigación. Además brindó una mejor comprensión de los aspectos físicos y psicológicos que intervienen en la prevención de este tipo de complicaciones.

- Técnicas e Instrumentos de Investigación: La técnica utilizada fue la encuesta, que estuvo compuesto por preguntas cerradas y de opción múltiple. Se obtuvieron respuestas con las que se pudieron cuantificar, analizar e interpretar los datos. El instrumento referente a esta técnica fue el cuestionario.
- Métodos del nivel teórico del conocimiento: El método empleado fue el científico el cual ayudó a comprender la estructura y dinámica de la manera que interviene la hipertensión en la vida cotidiana de los pacientes en el área de consulta externa del Hospital de San Gabriel. También se puede encontrar entre los métodos teóricos que son de gran ayuda para la presente investigación los siguientes:

1. Inductivo- deductivo: Este método se empleó en el desarrollo de la situación problemática y elaboración del marco teórico ya que expresó el movimiento de información de lo particular a lo general y viceversa. La investigación permite realizar un análisis de los factores de riesgo y causas que se relacionan con la existencia de complicaciones de la hipertensión arterial. Esto permitirá relacionar la realidad en la que vive el paciente con este tipo de enfermedades, al permitir desarrollar estrategias de prevención y mejorar el bienestar de la población.

2. Analítico - sintético: Este método aportó al desarrollo de la fundamentación teórico y el planteamiento de la propuesta. Fue necesario conocer y examinar cada elemento que compone el fenómeno estudiado para determinar la relación que tiene entre sí.

3. Histórico- lógico: Este método estuvo presente a lo largo de trabajo de investigación ya que existe el análisis de la evolución histórica de los fenómenos estudiados, con la proyección lógica de su comportamiento futuro. Este tipo de método ayuda a comprender la importancia que tiene

la prevención de las complicaciones de la hipertensión arterial.

4. Método Sistémico: Este método se utilizó debido a que este proyecto sigue un orden lógico y está dividido en capítulos, al iniciarse desde la investigación teórica, continua con la presentación de las respectivas propuestas, hasta la aplicación de estas y evaluación de los resultados obtenidos. Da cumplimiento a los objetivos y a la resolución del problema planteado.

- Observación Científica: Se obtuvo información y datos de primera mano mediante la perspectiva de los investigadores con lo que se recopiló los primeros registros y fue el punto de partida de la investigación.
- Población: La población de estudio de la investigación son 33 personas que presentan hipertensión arterial atendida en el área de consulta externa del Hospital de San Gabriel.
- Muestra: Al tratarse de una población relativamente pequeña no es necesario aplicar un tipo de muestreo por lo cual todo el universo de estudio formará parte del proceso investigativo y al cual se le aplicará la encuesta respectiva.

## RESULTADOS

Se implementó una encuesta, con preguntas centradas en el tema. Los resultados mostraron una alta confiabilidad. Se procede a aplicar la técnica antes expuesta, de la siguiente manera:

### Pregunta 1. Diga qué edad usted tiene

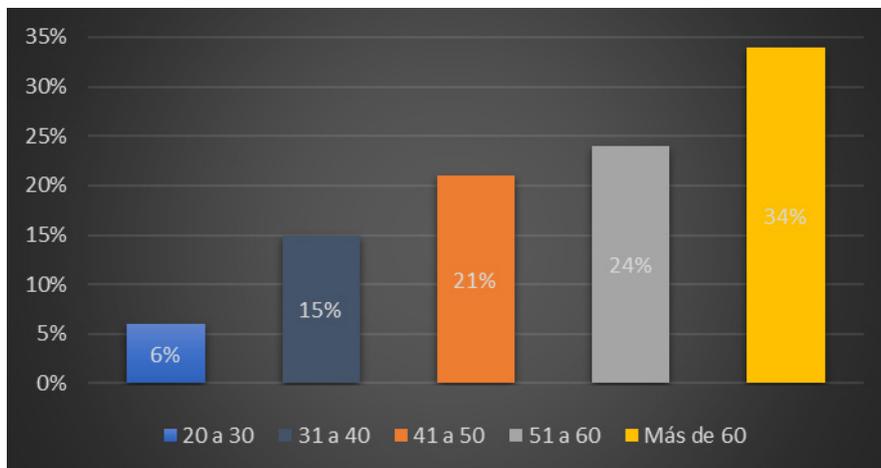


Figura 1. Edad

El 34 % de los encuestados destacó tener un rango de edad mayor a los 60 años, lo cual es un factor de riesgo de la hipertensión arterial. Como se estableció en el desarrollo del problema de investigación, la edad representa un riesgo para las personas a la hora de presentar HTA ya que mientras más años presente el paciente, el margen de complicaciones a presentarse es superior.

### Pregunta 2. ¿Realiza ejercicios físicos diarios? ¿En cuánto tiempo los realiza?

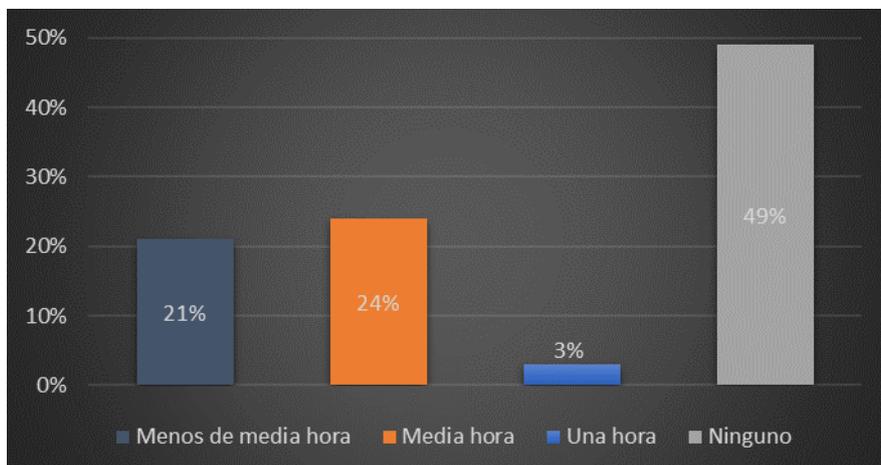


Figura 2. Tiempo de actividad física

El 50 % de las personas encuestadas argumenta no realizar actividad física de manera diaria. Esto indica un problema para esta parte de la población pues no toman importancia al ejercicio físico lo cual conlleva consecuencias a futuro, ya que son múltiples los beneficios de esta actividad para la salud. Es así que esto pone en riesgo la salud del paciente ya que al no considerar los beneficios de la actividad física es evidente que no la van a realizar de manera periódica.

**Pregunta 3. ¿Cada cuánto tiempo asiste a re consultas médicas?**

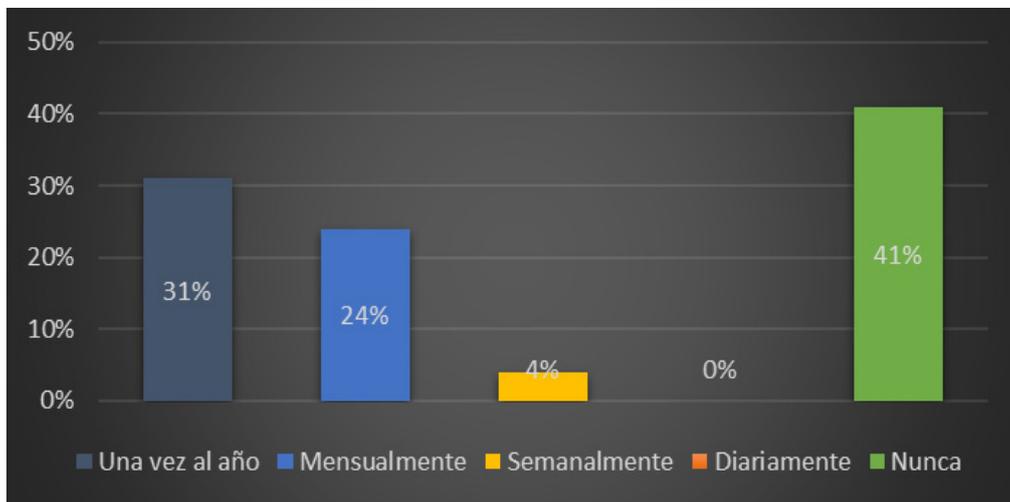


Figura 3. Frecuencia de revisión médica

El 41 % de los pacientes encuestados manifestaron nunca asistir a una revisión médica para la valoración del avance de su enfermedad. Esto es de mucho riesgo para su salud ya que al no realizar un control adecuado por parte de un profesional en salud no se puede evidenciar si las medidas de prevención y cuidado adoptadas son las adecuadas. Así como también no se puede establecer planes de acción a seguir acorde a la situación de cada paciente.

**Pregunta 4. ¿Qué antecedentes patológicos personales presenta?**

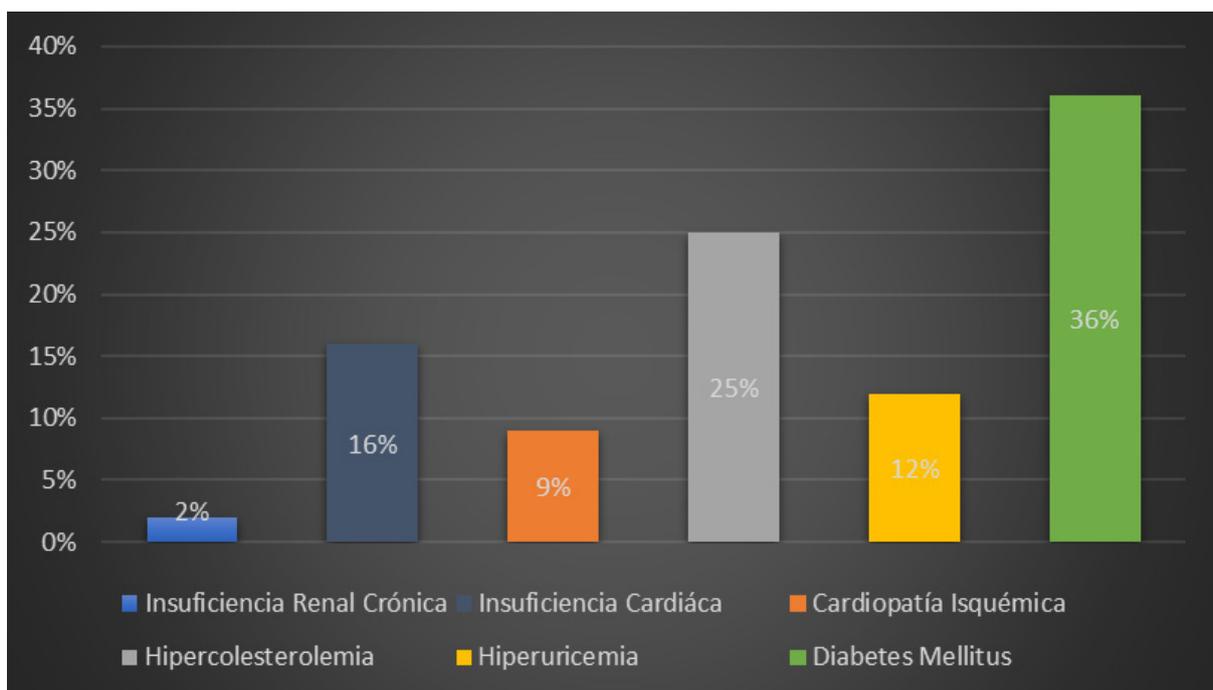


Figura 4. Antecedentes de enfermedades

El mayor por ciento de la población investigada manifestó haber padecido diabetes mellitus como antecedente patológico personal, lo cual representa un riesgo. Esta enfermedad está fuertemente ligada a la hipertensión arterial, lo cual incrementa de manera considerable el riesgo de presentar serias complicaciones. Además, al estar en una edad vulnerable la mayoría de la población objetivo de estudio, es más el riesgo de que su salud se vea seriamente afectada por esta enfermedad.

**Pregunta 5. ¿Cumple usted correctamente con el tratamiento?**

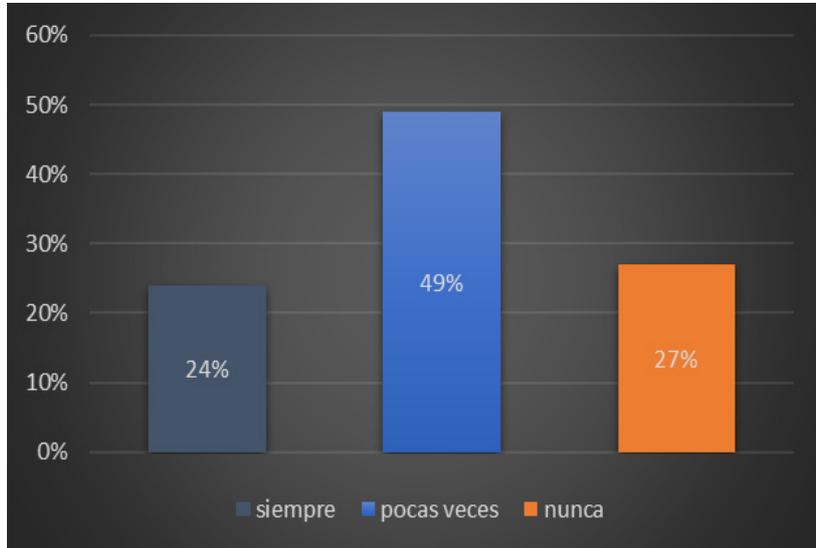


Figura 5. Adherencia a la medicación

Únicamente el 24 % de los encuestados argumentó tomar la medicación a la hora indicada. Esto se puede convertir en un problema para la salud ya que las consecuencias pueden ir desde pequeñas variaciones en la presión arterial con o sin síntomas, hasta palpitaciones, dolor abdominal náuseas y vómitos, insomnio, dolores de cabeza, temblor, sudoración, entre otros. El 27 % nunca toma su medicación.

**Pregunta 6. ¿Tiene conocimiento sobre la hipertensión arterial y sus complicaciones?**

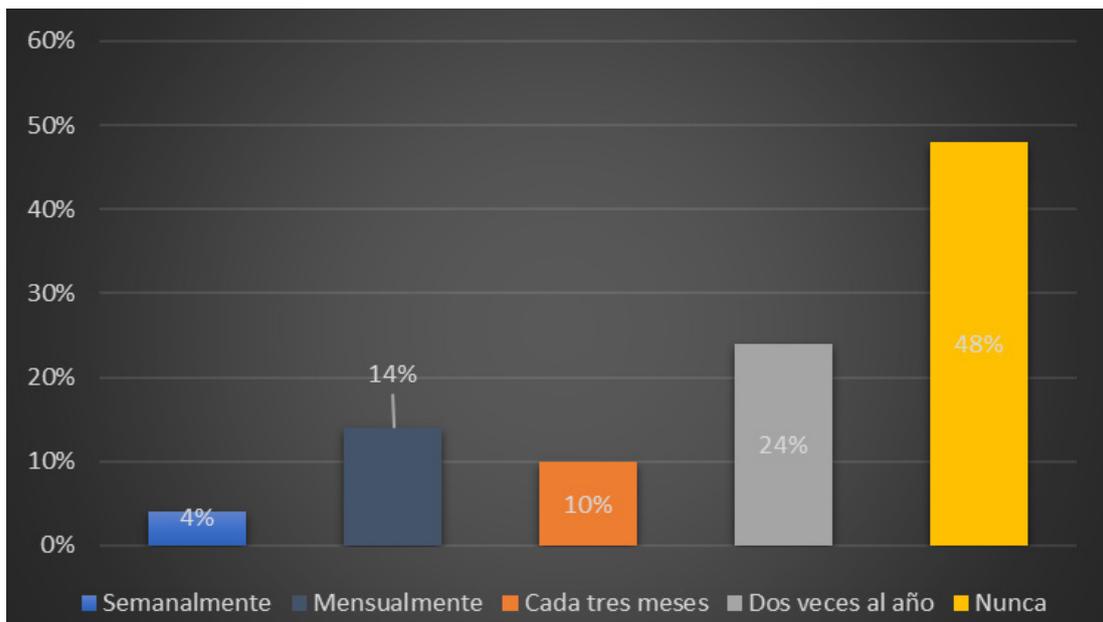
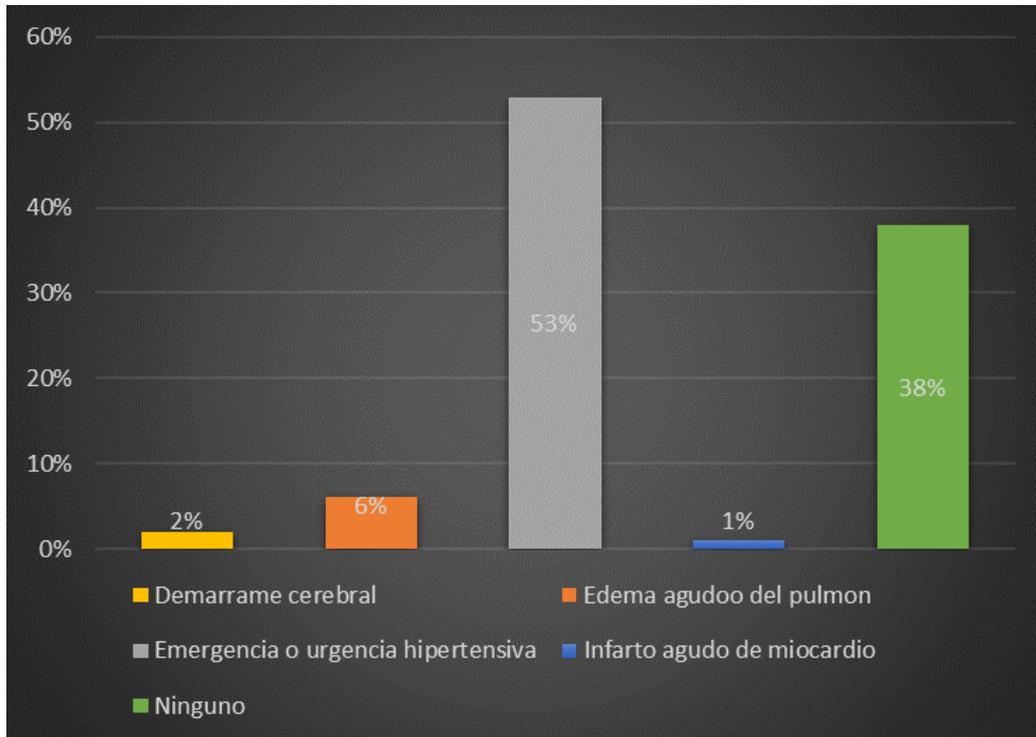


Figura 6. Información sobre hipertensión en adultos mayores

El 48 % de la población investigada mencionó que no han recibido información sobre la hipertensión arterial. Esto resulta preocupante ya que, al estar en este tipo de condición el desconocimiento sobre la enfermedad y

sus complicaciones produce que las medidas adoptadas no sean las adecuadas. lo cual se verá reflejado en la salud del paciente a corto y mediano plazo.

**Pregunta 7.** ¿Ha sufrido alguna complicación en los últimos 10 años?



**Figura 7.** Complicaciones en los últimos 10 años

El 53 % de la población encuestada argumentó haber padecido una emergencia hipertensiva como elevación aguda de la presión arterial, misma que se acompaña de alteraciones orgánicas graves con riesgo de lesión irreversible, lo cual compromete la vida del paciente y representa un grave riesgo hacia la salud de este. El 38 % no ha sufrido ninguna complicación y solo el 2 %, 6 % y 1 % ha sufrido derrame cerebral, edema agudo del pulmón e infarto agudo del miocardio respectivamente.

## DISCUSIÓN

El análisis bibliográfico de la hipertensión arterial permitió una adecuada instrucción y actualización de conocimientos sobre esta enfermedad. Sus factores de riesgo, sus complicaciones y tratamiento, otorgó una dirección en el manejo de esta, al identificar la manera correcta sobre cómo se previenen las complicaciones. Una alimentación adecuada, actividad física, entre otros aspectos importantes, reducen el riesgo para la salud de los pacientes.

Algunas evidencias científicas arrojan que los pacientes hipertensos no logran una adecuada meta terapéutica y por ende esta enfermedad es un reto para la salud pública. En la presente investigación únicamente el 24 % de los encuestados argumentó no tomar la medicación a la hora indicada.

El nivel de complicaciones de la hipertensión arterial en pacientes hipertensos es alto, ya que un gran porcentaje de estos no cumplen con un adecuado manejo de la enfermedad. Es así como algunos manifestaron realizar actividades que ponen en riesgo su salud como el fumar, sedentarismo, ingerir grasas o bebidas alcohólicas, entre otras. Sumado al hecho de que la mayor parte de ellos presenta una edad superior a los 60 años y un 41 % no ha asistido a controles médicos.

Varios autores indican que existen diferentes factores para el desencadenamiento de la hipertensión arterial. Entre ellos está la falta de adopción de estilos de vida saludables que incluyan realizar actividad física, alimentación adecuada, dejar hábitos como el tabaco, similar al estudio realizado donde el 50 % de las personas indican no realizar actividad física por lo que están más predispuestos a tener complicaciones.

Estudios indican que las enfermedades cerebrovasculares son la principal causa de muerte y discapacidad en el mundo, seguida de las emergencias hipertensivas a consecuencia de una falta de conciencia en cuanto a los controles estilos de vida y sedentarismo de los usuarios. Similar al estudio realizado ya que se pudo identificar las complicaciones en los últimos 10 años donde los pacientes refirieron el ingreso a las casas de salud por el aumento de la presión arterial.

El diagnóstico precoz y el manejo continuo de la HTA pueden mitigar su impacto. El uso adecuado de medicamentos antihipertensivos, junto con el monitoreo regular de la presión arterial, son componentes fundamentales de un tratamiento eficaz. Los sistemas de salud deben mejorar la accesibilidad y la calidad del cuidado para los pacientes hipertensos, especialmente en comunidades desatendidas y vulnerables. Las estrategias educativas desempeñan un papel fundamental en este esfuerzo, al fomentar una mayor conciencia y comprensión sobre la gestión efectiva de la hipertensión. A continuación, se proponen varias estrategias educativas dirigidas a pacientes, profesionales de la salud y la comunidad en general:

1. Programas de educación para pacientes:
  - Talleres sobre manejo de la presión arterial: Organizar sesiones regulares donde los pacientes aprendan a medir y registrar su propia presión arterial. Comprender los valores de presión arterial y conocer las implicaciones de no mantenerla controlada.
  - Seminarios sobre estilo de vida: Enfocarse en la importancia de una dieta baja en sodio, rica en potasio y el impacto del consumo moderado de alcohol y la reducción del tabaquismo.
  - Grupos de apoyo: Crear grupos donde los pacientes puedan compartir experiencias, estrategias de manejo y ofrecer apoyo mutuo. Esto puede mejorar la adherencia al tratamiento y las prácticas de vida saludable.
2. Capacitación continua para profesionales de la salud:
  - Actualizaciones en tratamientos y directrices: Asegurar que el personal de enfermería y otros profesionales de la salud reciban formación continua sobre las últimas investigaciones, tratamientos y tecnologías para el manejo de la hipertensión.
  - Talleres de habilidades de comunicación: Mejorar las técnicas de comunicación de los profesionales de la salud para que puedan educar efectivamente a los pacientes sobre la gestión de su condición.
3. Campañas de concientización pública:
  - Campañas multimedia: Utilizar televisión, radio, internet y redes sociales para difundir información sobre los riesgos de la hipertensión y la importancia del diagnóstico temprano y manejo efectivo.
  - Colaboración con escuelas: Implementar programas en escuelas para enseñar a los niños sobre los hábitos saludables desde una edad temprana.
4. Intervenciones en el lugar de trabajo:
  - Programas de bienestar en el trabajo: Promover actividades físicas regulares y ofrecer chequeos de salud periódicos que incluyan la medición de la presión arterial.
  - Charlas sobre gestión del estrés: Ya que el estrés puede contribuir a la hipertensión, proporcionar talleres sobre técnicas de reducción del estrés, puede ser beneficioso.
5. Colaboraciones comunitarias:
  - Alianzas con organizaciones locales: Trabajar con gimnasios, centros comunitarios y tiendas de alimentos para promover un estilo de vida saludable.
  - Eventos de salud comunitarios: Organizar ferias de salud donde se realicen chequeos gratuitos de presión arterial y se distribuyan materiales educativos sobre la hipertensión.

## CONCLUSIONES

La hipertensión arterial es una epidemia global que representa un desafío significativo para la salud pública y la medicina preventiva. Sin embargo, con estrategias efectivas y coordinadas que aborden tanto la prevención como el tratamiento, es posible mitigar los efectos devastadores de esta enfermedad. Es fundamental que las políticas de salud pública se enfoquen en la educación, la prevención y el manejo accesible y asequible de la hipertensión para reducir su impacto en la salud global. Este enfoque no solo mejorará la calidad de vida de millones de personas, sino que también reducirá la carga económica en los sistemas de salud a nivel mundial.

Es un problema de salud pública que requiere una respuesta multidimensional que combine estrategias de salud pública, intervenciones clínicas y políticas socioeconómicas. La colaboración internacional y el compromiso de los gobiernos y organizaciones de salud son imperativos para abordar esta epidemia. Solo a través de un enfoque proactivo y preventivo se puede esperar reducir la prevalencia de la HTA y sus complicaciones.

La gestión de la hipertensión requiere un enfoque integrado. Primero, es esencial promover un estilo de vida saludable a través de la educación pública y políticas que fomenten dietas equilibradas y actividad física regular. La reducción del consumo de sal y el control del consumo de alcohol y tabaco deben ser priorizados. Además, es crucial implementar políticas públicas que faciliten el acceso a alimentos saludables y oportunidades para la actividad física.

Implementar las estrategias propuestas de manera efectiva requiere una colaboración y un compromiso continuo entre distintos sectores de la sociedad, que incluye el sistema de salud, educadores, políticos y la comunidad en general. Solo a través de un enfoque integral y multidisciplinario se pueden reducir las

complicaciones de la hipertensión arterial y mejorar significativamente la salud pública.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Pico-Pico AL, Anchundia-Alvia DA, Sornoza-Pin AA, Fernández-Mendoza DM. Factores de riesgo de la hipertensión arterial en adulto mayor en la comunidad de Córceles Montecristi-Ecuador. *Dominio de las Ciencias*. 2020;6(4):64-76.
2. Mauro Alejandro Alonzo Vélez, Mónica Lisette Valle Gurumendi, Castillo. JAC. IMPORTANCIA DE ESTILOS DE VIDA EN ADULTOS MAYORES HIPERTENSOS. CENTRO DEL ADULTO MAYOR "RENTA LUQUE".2019. *Revista de Ciencias de la Salud*. 2021;3(2):23-9.
3. Altamirano DAL, Ochoa RA, Garcés-Ortega JP, Cordero GC. Índice de masa corporal e Hipertensión Arterial en Adultos. *Revista Multidisciplinaria Investigación Contemporánea*. 2024;2(1):102-31.
4. Sanabria V, Lechón A. Estado nutricional e ingesta de sodio en la dieta de adultos con y sin hipertensión arterial, Ibarra 2022. *La U Investiga*. 2024;10(1):23-35.
5. Cajo BH, Mayancela WN, Cajo IH, Cajo DH. Relación entre el Índice de Masa Corporal y la Hipertensión Arterial Primaria en Pacientes del Servicio de Geriátrica de Consulta Externa. *Polo del Conocimiento*. 2024;9(3):1049-79.
6. Ortega JPG, Ramón SMQ, Astudillo EPD, Ávila SAS, Vásquez XSS, Solórzano GAG, et al. Adherencia al tratamiento de la hipertensión arterial en adultos mayores. *Revista latinoamericana de hipertensión*. 2020;15(5):322-9.
7. Pérez ADRR, Pérez JFR, Zayas JCB. Adherencia terapéutica antihipertensiva y factores asociados al incumplimiento en el primer nivel de atención en Cienfuegos, 2019. *Revista Cubana de Farmacia*. 2020;53(1):1-19.
8. Pico A, Reyes E, Alvia D, Cobos M. Comportamiento epidemiológico de la hipertensión arterial en el Ecuador. *RECIMUNDO*. 2023;7(4):299-307.
9. Espinosa J, Orozco E, Carrión S, Villagrán P. Beneficios de los ejercicios aeróbicos como terapia física en el adulto con hipertensión arterial crónica. *Anatomía Digital*. 2023;6(4.3):329-43.
10. Yenys M. Regino-Ruenes, Mario A. Quintero-Velásquez, Saldarriaga-Franco. JF. La hipertensión arterial no controlada y sus factores asociados en un programa de hipertensión. *Rev colomb cardiol*. 2021;28(6):648-55.
11. Arteaga AG, Ortiz JP, Sornoza GG. Retraso en diagnóstico de hipertensión arterial renovascular en el adulto joven: reporte de caso. *Revista Medicina e Investigación Clínica Guayaquil*. 2023;4(6):33-6.
12. Toala K, Peñaherrera Y. Hipertensión arterial como factor predisponente de insuficiencia renal en adultos. *MQRInvestigar*. 2023;7(1):367-89.
13. Guevara J, Viteri-Robayo C. Conocimientos, actitudes y prácticas en relación al etiquetado nutricional. Un estudio de revisión. *Revista GICOS*. 2023;8(2):54-67.
14. Aguirre JC, Jaramillo LG. El papel de la descripción en la investigación cualitativa. *Cinta de Moebius*. 2015;53(2015):175-89.

### FINANCIACIÓN

Los autores no recibieron financiación para el desarrollo de la presente investigación.

### CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

### CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

*Conceptualización:* Mayra Jeaneth Jiménez Jiménez, María Verónica Aveiga Hidalgo, Mónica Alexandra Bustos Villarreal.

*Curación de datos:* Mayra Jeaneth Jiménez Jiménez, María Verónica Aveiga Hidalgo, Mónica Alexandra Bustos Villarreal.

*Investigación:* Mayra Jeaneth Jiménez Jiménez, María Verónica Aveiga Hidalgo, Mónica Alexandra Bustos Villarreal.

*Redacción - borrador original:* Mayra Jeaneth Jiménez Jiménez, María Verónica Aveiga Hidalgo, Mónica Alexandra Bustos Villarreal.

*Redacción - revisión y edición:* Mayra Jeaneth Jiménez Jiménez, María Verónica Aveiga Hidalgo, Mónica Alexandra Bustos Villarreal.