

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD DE MEDICINA  
DOCTORADO EN MEDICINA



Curso de especialización “Abordaje integral de la persona con epilepsia”

Proyecto: Fortalecimiento de la prevención y manejo de la Hipertensión arterial en pacientes que consultan en la Unidad de Salud Básica de San Nicolás, Monte San Juan

Autores:

Morales Lopez, Roxana Abigail  
Navas Ramos, Karen Esmeralda  
Ortiz Cañas, Brandon Cristofer

Para optar al grado de:  
Doctor en Medicina

Asesor:

Dr. Douglas Martínez

Ciudad universitaria “Dr. Fabio Castillo Figueroa”, El Salvador, septiembre, 2025.

# **AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD**

**RECTOR**

MSc. Juan Rosa Quintanilla

**VICERRECTORA ACADÉMICA**

Dra. Evelyn Beatriz Farfán

**VICERRECTOR ADMINISTRATIVO**

MSc. Roger Arias

**SECRETARIO GENERAL**

Lic. Pedro Rosalío Escobar Castaneda

## **AUTORIDADES DE LA FACULTAD**

DECANO

Dr. Saul Diaz Peña

VICEDECANO

M.SC. Franklin Arnulfo Méndez Duran

SECRETARIO

Msp. Roberto Carlos Hernández Marroquín

DIRECTOR DE ESCUELA DE MEDICINA

Dr. Douglas Alfredo Velásquez Raimundo

DIRECTORA DE ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD

M.SC. Mónica Raquel Ventura de Ramos

DIRECTOR DE ESCUELA DE POSTGRADO

Dr. Edwar Alexander Herrera Rodríguez

COORDINADORA DE LOS PROGRAMAS DE MAESTRIAS

Dra. Blanca Aracely Martínez

COORDINORA DE ESPECIALIDADES MEDICAS

Dra. Claudia Margarita de Blanco

## RESUMEN

La hipertensión es una enfermedad grave que aumenta el riesgo de padecer problemas cardiovasculares, renales y cerebrales, afectando a más de mil millones de personas en el mundo. En El Salvador, los datos del Ministerio de Salud muestran una alta carga de consultas, hospitalizaciones y fallecimientos relacionados con esta condición, así como un elevado consumo de sal, bebidas azucaradas y antecedentes familiares que incrementan el riesgo.

Según encuestas nacionales, alrededor del 37% de la población presenta hipertensión arterial y un 27% prehipertensión, con predominio en hombres. Se estima que 1.4 millones de salvadoreños son hipertensos, pero solo el 20% mantiene un control adecuado. En la Unidad de Salud de Monte San Juan, San Nicolás, hay 123 pacientes hipertensos, de los cuales cerca del 50% no sigue correctamente su tratamiento y muchos presentan obesidad u otros factores de riesgo. Ante esta situación, se plantea el proyecto “Fortalecimiento de la prevención y del manejo de la Hipertensión arterial”, desarrollado entre abril y septiembre de 2025, destinado a mejorar la prevención, el control y el tratamiento de la hipertensión en esta comunidad. El proyecto incluye charlas educativas, grupos de autoayuda y acciones para promover la adherencia al tratamiento farmacológico. Su objetivo principal es mejorar la calidad de vida y reducir complicaciones a largo plazo en la población hipertensa.

**Palabras clave:** primer nivel, hipertensión arterial, alimentación saludable, educación, prevención.

## INTRODUCCIÓN

La hipertensión arterial es un trastorno por el cual los vasos sanguíneos tienen persistentemente una tensión elevada. La sangre se distribuye desde el corazón a todo el cuerpo por medio de los vasos sanguíneos. Con cada latido, el corazón bombea sangre a los vasos. La tensión arterial se genera por la fuerza de la sangre que empuja las paredes de los vasos sanguíneos cuando el corazón bombea. Cuanto más alta es la tensión, más dificultad tiene el corazón para bombear.

La hipertensión arterial representa un problema de salud pública, altamente prevalente, requiriendo cada vez mayor difusión de su conocimiento a nivel poblacional, con la finalidad de promover una detección oportuna y mejor control de las cifras tensionales. La promoción de la salud en la Hipertensión arterial implica no solo el manejo clínico de la enfermedad, sino también la implementación de estrategias para mejorar el bienestar físico, mental y social de las personas afectadas, a través de cambios en el estilo de vida, tales como: Perder peso si se tiene obesidad o sobrepeso, Pasar menos tiempo sentado, Hacer actividad física, ya sea caminar, correr, nadar, bailar o actividades para ganar fuerza, como levantar pesas; modificando los factores de riesgo que incrementan las complicaciones de esta enfermedad en la población salvadoreña, como puede ser el consumo excesivo de sal, fumar o consumir tabaco, comer alimentos con abundantes grasas trans o saturadas.

## JUSTIFICACIÓN

La hipertensión es un trastorno médico grave que puede incrementar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, cerebrales, renales y otras. Esta importante causa de defunción prematura en todo el mundo afecta a más de uno de cada cuatro hombres y una de cada cinco mujeres, o sea, más de 1000 millones de personas.

Según un informe del Ministerio de Salud de El Salvador (MINSAL), de 2009 a 2012 el promedio de consultas anuales es de 721,591 por año, con un gasto de \$22.5 millones por año, hospitalizaciones 4,340 un gasto de \$6.5 millones, fallecidos 181 por año y un promedio de letalidad de 4. La encuesta nacional de enfermedades crónicas no transmisibles realizada en 2014 y 2015, realizada por el Instituto Nacional de Salud (INS) del MINSAL en donde se tomó como muestra 7,040 hogares y 6150 sujetos encontró dentro de los datos más relevantes en el tema de la HTA, un consumo de sal del 12.8% a predominio género masculino, alta ingesta de bebidas azucaradas en un 81%, antecedentes heredofamiliares para HTA 40.3%.

La encuesta que utilizo la clasificación JNC-7 para categorizar la Hipertensión Arterial identifiqué 27.2% de los sujetos con prehipertensión a predominio del género masculino y en 37% en estadio 1 y 2; es decir mayor a 140/90 mmHg siempre en porcentaje discretamente mayor en hombres 38% vs mujeres 36% provenientes de la zona metropolitana 581,137 habitantes (44%); eso permitió hacer con el censo poblacional de 2015, con una población estimada de 6.8 millones proyecciones para estimar el número de hipertensos a nivel nacional lo cual sería equivalente a 1.4 millones de salvadoreños; y si las estadísticas de OPS/OMS son ciertas que solamente están bien controlado el 20% de los hipertensos; se tendría 280,000 con mal tratamiento o sin él, lo que indica que aunque los niveles de conocimiento, tratamiento y control han mejorado en los últimos años, todavía son mejorables, por ello la importancia de intervenir en pacientes con este diagnóstico. Actualmente la unidad de salud básica de Monte San Juan San Nicolás cuenta con 123 pacientes con diagnóstico de hipertensión de los cuales aproximadamente el 50% se reporta sin un apego adecuado al tratamiento, un gran porcentaje ellos además se reportan con IMC para obesidad, entre otros factores de riesgo. A raíz de ello nace la necesidad de intervenir en esta población a través de la realización del presente proyecto.

## **DATOS GENERALES DEL PROYECTO**

A. Nombre del proyecto:

Fortalecimiento de la prevención y del manejo de la Hipertensión arterial en pacientes que consultan en la Unidad de Salud Básica de San Nicolás, Monte San Juan

B. Eslogan del proyecto:

"Hipertensión: ¡prevenir es mejor que tratar! Haz el cambio hacia una vida más saludable."

C. Inicio y finalización del proyecto:

Abril hasta septiembre de 2025

D. Ubicación geográfica

Monte San Juan, San Nicolás, Cuscatlán

E. Institución beneficiada:

USB Monte San Juan CU, San Nicolás

F. Población beneficiada:

Pacientes con hipertensión arterial que pertenezcan a la unidad de salud establecida.

G. Responsables: Egresados de la carrera doctorado en Medicina:

1. Morales Lopez, Roxana Abigail
2. Navas Ramos, Karen Esmeralda
3. Ortiz Cañas, Brandon Cristofer

H. Intersectorialidad:

Unidad de salud en conjunto con Universidad de El Salvador.

## RESEÑA DEL PROYECTO

### Objetivo General:

Establecer en la población acciones de prevención y promoción a través de la educación sobre Hipertensión Arterial, con el fin de mejorar la calidad de vida y evitar complicaciones a largo plazo.

### Objetivos específicos:

1. Concientizar a la población a través de charlas educativas sobre Hipertensión arterial, clasificación, factores de riesgo modificables y no modificables, diagnóstico y tratamientos.
2. Implementar grupos de autoayuda en los que se promuevan acciones que reduzcan los factores de riesgo modificables asociados a la hipertensión arterial para prevenir complicaciones.
3. Promover la adherencia al tratamiento farmacológico en las personas que padezcan hipertensión arterial, mediante la explicación de los tipos de tratamiento farmacológico y sus beneficios.

# METODOLOGÍA

## CARTAS DIDÁCTICAS

### SESIÓN 1: HIPERTENSION ARTERIAL.

Objetivos Específicos	Contenido a desarrollar	Metodología por utilizar	Recursos necesarios		Tiempo	Evaluación (instrumentos a utilizar)
			Materiales	Humanos		
<p>Concientizar a la población a través de charlas educativas sobre Hipertensión arterial, clasificación, factores de riesgo modificables y no modificables, diagnóstico y tratamientos</p>	<p>-Definir HTA -Clasificación de HTA -Complicaciones de HTA</p>	<p>Se hará medición de la presión arterial a cada participante y se registrará en un documento en Excel. luego mediante el uso de una dinámica de la papa caliente se hará preguntas sobre generalidades de la Hipertensión arterial, el paciente participante contestará la pregunta en base a sus conocimientos, luego se hará una retroalimentación sobre cada componente.</p>	<p>-Papel bond de colores -Pegamento -Dibujos y recortes -Pelota</p>	<p>-Alumnos egresados de la carrera de doctorado en medicina</p>	<p>1 hora 30 min mediante la reunión de grupo de autoayuda:  15 min: Bienvenida y presentación de grupo  30 min: Medición de la presión arterial a pacientes.  30 min: Dinámica de papa caliente.  15 min: Aclaración de dudas, cierre, entrega de refrigerio.</p>	<p>Asistencia de los participantes.  Conocimiento sobre la presión arterial previo y posterior a charla.  Valores de presión arterial.</p>

SESIÓN 2: FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES Y NO MODIFICABLES.

Objetivos Específicos	Contenido a desarrollar	Metodología por utilizar	Recursos necesarios		Tiempo	Evaluación (instrumentos a utilizar)
			Materiales	Humanos		
Concientizar a la población a través de charlas educativas sobre Hipertensión arterial, clasificación, factores de riesgo modificables y no modificables, diagnóstico y tratamientos	Factores de riesgo modificables y no modificables.	Se iniciara la sesión realizando actividad física antes de iniciar la charla, como objetivo de ejemplificar de manera práctica los ejercicios que pueden realizar en casa, ejemplificando factores modificables y no modificables, al finalizar la temática, para medir el conocimiento adquirido se realizará actividad llamada "Señala el correcto" en la cual se entregará a los participantes figuras que representan los factores de riesgo modificables y no modificables y tendrá que colocarlo en la casilla correcta a la cual pertenezca la cual estará en una cartulina.	Material audiovisual	Alumnos egresados de la carrera de doctorado en medicina	1 h de reunión de grupo de autoayuda:  -Bienvenida y presentación de grupo (5 min).  -Realización de actividad física mediante una coreografía que involucre a los participantes. (5 min)  -Explicar los factores de riesgo modificables y no modificables de la hipertensión arterial crónica (30)  -Medición del conocimiento mediante dinámica con los participantes.	Asistencia de los participantes.  Cuestionario de retroalimentación de sesión anterior  Cuestionario sencillo de 3 preguntas, poscharla.

SESIÓN 3: DIAGNOSTICO DE HIPERTENSION ARTERIAL.

Objetivos Específicos	Contenido a desarrollar	Metodología por utilizar	Recursos necesarios		Tiempo	Evaluación (instrumentos a utilizar)
			Materiales	Humanos		
<p>Concientizar a la población a través de charlas educativas sobre Hipertensión arterial, definición, clasificación, factores de riesgo modificables y no modificables, diagnóstico y tratamientos.</p>	<p>Medición correcta de Presión arterial (se abordarán los 8 puntos claves para una toma de TA adecuada)</p> <p>Diagnóstico de Hipertensión Arterial crónica.</p>	<p>Mediante el uso de una dinámica de explosión de globos se realizará la lectura por algunos participantes para desarrollar la temática. Primero se explotará el globo conteniendo el subtema a desarrollar y el estudiante dará un breve relato del contenido, y así sucesivamente hasta el final.</p> <p>Llegado el final de la temática se realizará una dinámica en parejas pidiendo simulen ser médico y paciente y ejemplificando la toma correcta de la presión arterial tomando en cuenta los 8 puntos claves a la hora de la medición.</p>	<p>Páginas de colores</p> <p>Globos</p>	<p>Alumnos egresados de la carrera de doctorado en medicina</p>	<p>1 hora mediante reunión de grupo de autoayuda:</p> <p>15 min: Bienvenida, Saludo</p> <p>30 min: desarrollo del tema</p> <p>15 min: aclaración de dudas, y realización de dinámica en parejas posteriormente entrega de refrigerio</p>	<p>Asistencia de los participantes.</p> <p>Cuestionario de retroalimentación de sesión anterior</p> <p>Toma de presión arterial o valores de presión arterial.</p> <p>Participación.</p> <p>Cuestionario para evaluar aprendizaje poscharla.</p>

SESIÓN 4: TRATAMIENTO NO FARMACOLOGICO.

Objetivos Específicos	Contenido a desarrollar	Metodología a utilizar	Recursos necesarios		Tiempo	Evaluación (instrumentos a utilizar)
			Materiales	Humanos		
Implementar grupos de autoayuda en los que se promuevan acciones que reduzcan los factores de riesgo modificables asociados a la hipertensión arterial para prevenir complicaciones	Tratamiento no farmacológico: -Alimentación saludable -Ejercicio físico	Se iniciará explicando la importancia de realizar actividad física y la alimentación saludable, para ello se utilizarán imágenes de alimentos saludables y se explicará los beneficios de cada uno, posteriormente se pasará a realizar demostración de ejercicios aeróbicos y otros ejercicios que se pueden realizar en casa, posteriormente se realizará actividad de armar platos saludables con las diferentes impresiones de alimentos por cada participante.	-Papel bond de colores. -Audios motivacionales -Impresiones -Platos desechables -Materiales caseros como palo de escoba para realizar diversos ejercicios físicos.	Alumnos egresados de la carrera de doctorado en medicina.	Una hora dividida en:  -30 min para hablar sobre la importancia del ejercicio físico y alimentación saludable.  -15 min realizando ejercicios aeróbicos y otros con ejemplos en material visual.  -15 min realizando retroalimentación y dinámica de plato saludable.	Asistencia.  Participación.  Se hará dinámica de armar un plato saludable, en el que cada participante colocará los dibujos de alimentos que son saludables, ahí se evaluará conocimientos adquiridos.

SESIÓN 5: TRATAMIENTO FARMACOLOGICO.

Objetivos Específicos	Contenido a desarrollar	Metodología por utilizar	Recursos necesarios		Tiempo	Evaluación (instrumentos a utilizar)
			Materiales	Humanos		
Promover la adherencia al tratamiento farmacológico en las personas que padezcan hipertensión arterial, mediante la explicación de los mecanismos de acción y sus beneficios.	Tratamiento farmacológico  Tipos de tratamiento farmacológicos, monoterapia, combinado, disponibles en la unidad.  Beneficios de tratamiento	Se iniciará realizando medición de presión arterial a todos los participantes la cual se registrará en documento Excel, posteriormente se iniciará la charla mediante la dinámica ruleta en donde un participante girará y el medicamento que seleccione será explicado, abordando tipos de tratamientos y beneficios.	Cartón  Páginas de colores  Material visual imágenes impresas  Plumones	Alumnos egresados de la carrera de doctorado en medicina.	1 hora y media.  15 min: Bienvenida y saludo  30 min: toma de presión arterial.  30 min: Desarrollo del tema y test de satisfacción.  15 min: agradecimientos, rifa de canasta básica, cierre.	Medición de presión arterial  Participación.  Test de satisfacción.

SESIÓN EN CENTROS ESCOLARES: PRIMEROS AUXILIOS EN UNA CRISIS EPILÉPTICA.

Objetivos Específicos	Contenido a desarrollar	Metodología por utilizar	Recursos necesarios		Tiempo	Evaluación (instrumentos a utilizar)
			Materiales	Humanos		
<p>Promover la importancia de brindar primeros auxilios adecuados a una persona que presente una crisis epiléptica en un centro escolar.</p>	<p>¿Qué es epilepsia?</p> <p>Primeros auxilios ante una crisis convulsiva</p> <p>Que se debe hacer y que no se debe hacer ante las crisis convulsivas.</p>	<p>Se iniciará realizando una breve explicación sobre que es epilepsia y en que consiste una crisis convulsiva, posteriormente se transmitirá un video de cinco minutos en el cual se explican las acciones que se deben realizar y aquellas que no se deben realizar.</p> <p>Para finalizar la actividad se realizará una dramatización con los alumnos presentes para evaluar lo aprendido.</p>	<p>Material audiovisual: diapositivas alusivas al tema, video tomado de YouTube avalado por la asociación de Andalucía España el cual dura 5 min.</p>	<p>Alumnos egresados de la carrera de doctorado en medicina.</p>	<p>Duración estimada de 20 min:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Bienvenida</li> <li>-Explicación del tema.</li> <li>-Proyectar video alusivo al tema.</li> <li>-Dramatización por parte de los alumnos presentes</li> </ul>	<p>Asistencia.</p> <p>Cuestionario pre y pos charla.</p> <p>Participación.</p>

## MARCO LÓGICO

ENUNCIADO DEL OBJETIVO	ENUNCIADOS	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	SUPUESTOS
	INDICADORES		
<p><b>FIN:</b></p> <p>Promover en la población acciones de prevención y promoción a través de la educación sobre Hipertensión Arterial, con el fin de mejorar la calidad de vida y evitar complicaciones a largo plazo.</p>	<p>-Nivel de conocimiento de la población sobre hipertensión arterial.</p> <p>-Definición de HTA, factores modificables y no modificables</p>	<p>-Utilización de actividades como la papa caliente para identificar el nivel de conocimiento que posee la población, también realizando la actividad identificando el correcto para factores modificables y no modificables.</p> <p>-Cuestionario o dinámica especificada posterior a cada sesión educativa para identificar conocimientos adquiridos.</p>	<p>-Que acuda el 50% de la población esperada</p> <p>- Que la población comprenda la información brindada y participe en las dinámicas</p>
<p><b>PROPÓSITOS:</b></p> <p>-Pacientes con adecuado conocimiento sobre su padecimiento que se apeguen al tratamiento brindado para evitar complicaciones futuras.</p> <p>-Grupo de autoayuda fortalecido en</p>	<p>5 sesiones educativas en las que se brindará información sobre HTA, factores de riesgo modificables y no modificables, la importancia de apego al tratamiento explicando tipos de tratamientos disponibles</p>	<p>-Brindar temática clara, generando un ambiente de preguntas y respuestas a través de las dinámicas durante el desarrollo de la sesión educativa.</p> <p>-Identificar a los miembros que integrarán los grupos de autoayuda.</p>	<p>- Restablecer un grupo de autoayuda.</p> <p>-Pacientes con un apego a tratamiento adecuado.</p> <p>-Actividades de prevención y promoción desarrolladas por</p>

conocimiento y con herramientas claves de prevención y promoción que le permitan una mejora en la calidad de vida.			los miembros del grupo de autoayuda.
Componente 1	Concepto de presión arterial, valores normales, complicaciones.	Cuestionario sencillo de 3 preguntas:	Que la población participe activamente en las diversas dinámicas de las sesiones educativas.
Componente 2:	Promoción de conductas que disminuyan los factores de riesgo modificable y no modificables	Cuestionario para evaluar aprendizaje	Que los participantes logren identificar los factores de riesgos modificables como no modificables.
Componente 3:	Adherencia al tratamiento y su importancia	Se hará dinámica de armar un plato saludable, en el que cada participante colocará los dibujos de alimentos que son saludables, ahí se evaluará conocimientos adquiridos.  Medición de presión arterial  Test de satisfacción	Que acuda el 50% de la población esperada  Que la población comprenda la información brindada y participe en las dinámicas
<b>ACTIVIDADES:</b>  -5 sesiones educativas con una duración promedio de 2 horas desarrolladas en la USB San Nicolás Monte San Juan, en las cuales se llevará a cabo diversas	Material didáctico y audiovisual acorde a la temática de cada sesión educativa.	-Realizar la medición de TA en la primera y última sesión educativa registrando en documento de Excel para relacionar los datos obtenidos con	-Realizar el 100% de las actividades programadas.

<p>dinámicas y utilizando material didáctico se desarrollará la temática sobre hipertensión arterial.</p>		<p>lo aprendido en las sesiones.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Realización de la papa caliente.</li><li>-Realización de la conformación del plato saludable.</li><li>-La ruleta.</li><li>-Actividad “Explotados”</li><li>-Actividad Señala el correcto.</li></ul>	
---	--	--	--

## RESULTADOS

### PRIMERA SESIÓN

En la primera sesión educativa, impartida el viernes 13 de junio, en la USB Ermita de Cantón San Nicolas, Monte San Juan, en donde se tuvo la asistencia de 11 pacientes que cuentan con diagnóstico de Hipertensión Arterial, en donde se imparte la definición, clasificación y complicaciones de la hipertensión arterial.

Como primer punto se realizó la medición de tensión arterial a cada uno de los asistentes en donde se obtuvo los siguientes datos:

NOMBRE	EDAD	COMORBILIDAD	PRESIÓN ARTERIAL
Maribel Flamenco	64	HTA + DM	140/90
Juan Ventura	91	HTA	130/90
Alfredo Mejía	65	HTA	160/90
Facundo Flores	82	DM	130/80
José Hernández	74	HTA	140/80
José Dolores	81	HTA + ERC	125/90
María Beltrán	40	HTA	140/90
Margarita Figueroa	83	HTA	130/70
Nicolasa Campos	56	HTA + DM	120/80
Dora Navidad	64	HTA	170/90

Posterior a la toma de la presión arterial, se inició una ronda de breves preguntas a los asistentes para identificar sus conocimientos previos:

Describe con sus palabras, ¿Qué entiende por hipertensión arterial?, que algunas de las respuestas fueron:

- “Es estar mal de la presión.”
- “Padecer de la presión.”
- “Que se les subía la presión en la sangre.”

Además, varios de los participantes decidieron no responder.

¿Conoce qué complicaciones se puede presentar por una hipertensión mal controlada? Algunas de las respuestas brindadas por los participantes:

- Afecta el corazón ya que podría producir paro cardíaco, y también afectaba los riñones.

Sin embargo, no se tenía una claridad sobre la afectación producida.

Posteriormente, se prosigue con la dinámica "La papa caliente", donde cada participante fue obteniendo una pregunta y posterior a la lectura de la pregunta un miembro del equipo fue explicando el contenido correspondiente.

Para finalizar la actividad, se realizó el test de evaluación de conocimientos adquiridos en donde se presentaron 3 preguntas:

1. Describa con sus palabras qué entiende por hipertensión arterial.
  - 5 asistentes respondieron que la hipertensión se refiere a cuando aumentan los niveles de la presión en la sangre.
  - 3 asistentes respondieron que cuando le miden la presión arterial y sale arriba de 140/90 es presión alta.
  - 2 asistentes respondieron que la hipertensión arterial es cuando pasa demasiado en los vasos sanguíneos
2. ¿Qué órganos afecta la presión arterial alta?
  - Todos los asistentes contestaron corazón, cerebro y riñones.
3. Describa los tipos de Hipertensión arterial.
  - Presión arterial elevada, hipertensión arterial y crisis hipertensiva.



Aquí, los integrantes del grupo están exponiendo la dinámica con la que se desarrollarán las diferentes temáticas.



Miembro del grupo desarrollando el tema, interactuando con los participantes.

## SEGUNDA SESIÓN EDUCATIVA.

En la segunda sesión educativa, impartida el día viernes 27 de Junio, en la Ermita de Cantón San Nicolas, Monte San Juan, en donde se tuvo la asistencia de 9 personas que cuentan con diagnóstico de Hipertensión Arterial, en donde se imparte la temática cuales son los Factores de riesgo modificables y no modificables.

Y se da inicio a sesión con la realización de rutina de ejercicio, con una duración de 15 minutos, donde se les explica y ejemplifica la importancia de la actividad física cada día, o al menos 3 veces a la semana.



Posterior a ello, se imparten charla “Factores de riesgo modificables y no modificables” con una duración de 20 minutos.



Para finalizar dicha actividad y para poder medir el conocimiento se realizó una dinámica llamada “Señale los correcto”, consiste en que el participante debe colocar ciertas figuras/imágenes que representan factores modificables y no modificables que se describieron previamente, estas se deben colocar en el recuadro correcto, que está realizado con cartulina.



## TERCERA SESION EDUCATIVA

Se llevó a cabo la tercera sesión educativa sobre la toma correcta de la presión arterial, el día 11 de julio de 2025 en la Ermita del cantón San Nicolás en Monte San Juan, se contó con una asistencia de 11 pacientes. Se inició realizando una ronda de preguntas sobre la sesión anterior, las preguntas realizadas fueron:

- ¿Cuáles son los factores de riesgo modificables?
  - En la cual 7 personas respondieron que son aquellos que podemos cambiar en nuestra vida como el peso y la comida saludable.
  - 2 personas respondieron que son aquellos que adquirimos a través de los hábitos que tenemos en el día a día.
  - 2 personas respondieron que son los factores que no dependen de la herencia o del sexo de la persona.
  
- ¿Cuáles son los factores de riesgo no modificables?
  - 5 personas respondieron que son aquellos con los que nacemos y no podemos cambiar como la herencia y el sexo.
  - Otras 6 personas respondieron que no los podemos evitar o controlar como la edad.



Posterior a estas preguntas se inició la sesión educativa a tratar la toma correcta de la presión arterial utilizando los 8 puntos correctos, para ello se utilizó una imagen ampliada de una persona sentada lista para tomarse la presión arterial y mediante la dinámica de los globos en el que cada participante explotó un globo y dentro de ellos se encontraban acciones que se deben realizar y que no se deben realizar en una toma de la presión arterial. Según lo obtenido en cada globo explotado un miembro del equipo explicaba a detalle porque se debe realizar dicha acción o porque no se debe realizar.

En las fotografías anteriores se logra apreciar a participantes de la dinámica explotando el globo para posteriormente escuchar la explicación por un miembro del grupo, cabe mencionar que todos los participantes se mostraron colaboradores y muy activos en la dinámica, además prestaron atención al momento de la explicación de cada punto, mostrando interés y realizando aportes sobre las experiencias que han tenido al momento de que se les tome la presión en la unidad de salud.





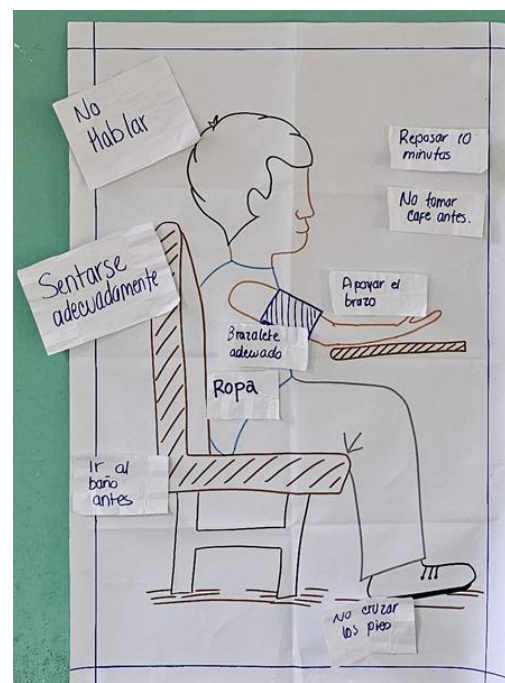
Miembro del grupo explicando la importancia de colaborar como paciente cuando se toma la presión, respondiendo de manera honesta las preguntas como:

- ¿Ha tomado café?
- ¿Ya fue al baño?
- ¿Ya tomo su medicamento el día de hoy?



Presentes listos para participar en la dinámica.

Imagen con los puntos importantes a la hora de tomar la presión arterial. Los participantes solventaron sus dudas y se enfatizó en la importancia que tiene que ellos como pacientes puedan poner en práctica en cada ocasión que se tomen la presión arterial en la unidad de salud.





Se finaliza la actividad, realizando el test de conocimientos adquiridos en los que cada participante respondió a las interrogantes, cabe mencionar que 2 participantes tuvieron que retirarse previamente a la finalización pues contaban con cita médica.

Los resultados obtenidos fueron los siguientes:

Ante la primera interrogante ¿Cuánto tiempo debe esperar estar en reposo para que le tomen la presión arterial?

- El total de los presentes respondió 10 minutos.

Para la segunda interrogante ¿Cómo debe tener las piernas al momento de estarle tomando la presión arterial?

- 4 respondieron con los pies pegados al piso
- 5 respondieron pies rectos sin cruzar las piernas.

Finalmente, en la última interrogante: Mencione 2 acciones que se deben hacer antes de que le tomen la presión arterial:

- 4 respondieron hacer pipí antes de que me tomen la presión y no tomar café antes
- 3 participantes respondieron no tomar café y esperar 10 minutos antes de que tomen la presión
- 2 respondieron esperar 10 minutos antes de la toma y colocar adecuadamente los pies.

Posterior a ello se entregó un refrigerio a cada participante, además de proporcionales la fecha de la próxima sesión de grupo para que pudiesen asistir.

## CUARTA SESION EDUCATIVA

Se lleva a cabo el día 25 de julio de 2025, donde se desarrolla el tema Tratamiento no farmacológico: Alimentación saludable, Ejercicio físico, donde se tuvo la asistencia de 8 participantes.



Se inicia explicando la importancia de realizar actividad física y la alimentación saludable, para ello se utilizan imágenes de alimentos saludables y se explica los beneficios de cada uno, donde se explica a qué grupo pertenece cada alimento y los beneficios de cada uno de ellos, posteriormente se pasa a realizar demostración de ejercicios aeróbicos y otros ejercicios que se pueden realizar en casa, posteriormente se realizó actividad de armar platos saludables con las diferentes figuras de alimentos por cada participante, donde se fue corrigiendo y ayudando a cada participante a hacerlo de forma correcta.





Aquí se observa como cada paciente armó su plato saludable, algunos tuvieron dificultades para elegir el tipo de proteína, sin embargo, se orientó de forma individualizada y así ellos comprendieron de una forma más clara.

## QUINTA SESION EDUCATIVA

Se desarrolla el viernes 15 de agosto de 2025, solo asisten 4 pacientes, donde se aborda el tema sobre Tratamiento farmacológico, Tipos de tratamiento farmacológicos, monoterapia, combinado, disponibles en la unidad. Y los beneficios de tratamiento. Se inició realizando medición de la presión arterial a todos los participantes la cual se reporta así:

NOMBRE	EDAD	COMORBILIDAD	PRESIÓN ARTERIAL
Maribel Flamenco	64	HTA + DM	135/90
Alfredo Mejía	65	HTA	145/90
Elsy Ramírez	76	HTA	135/90
María López	83	HTA	130/70

Posteriormente se impartió charla sobre los diferentes tratamientos abordando tipos de tratamientos y beneficios.





Los participantes se mostraban muy atentos a la información que se les brindaba, colaboraban con opiniones y daban sus puntos de vista.

Posteriormente se realizó cuestionario con las siguientes respuestas:

- ¿Qué le pareció la temática que se abordó? Donde se obtuvo respuestas variadas, en las que las 4 respuestas coinciden que fueron temas importantes, bien abordados, que se habían explicado con claridad, habían comprendido, además recalcaron que era un tema muy interesante.
- Mencione los factores de riesgo que identificó ya sea modificables como no modificables, y que medidas tomará para cambiarlos.

Se obtuvieron 4 respuestas afirmativas sobre cambios en hábitos alimenticios, habían evitado alimentos sobre procesados, excesiva sal y comida rápida.

2/4 participantes implementaron actividad física antes de dormir, y refieren que habían mejorado la movilidad y pesadez de piernas. Las otras 2 participantes refirieron que lo harían también.

- ¿Usted considera que mantener la presión arterial dentro de límites normales aumenta su calidad de vida? Los 4 participantes respondieron que SI, ya que anteriormente se les había platicado sobre complicaciones, y todos coincidían en que si era mejor calidad de vida.

- ¿Considera que podría compartir sus conocimientos con otras personas con factores de riesgo para prevenir la Hipertensión arterial? 2 pacientes afirmaron que les habían comentado a sus hijos sobre toda la temática, y dijeron que lo seguirían implementando y compartiendo con sus amigos y familiares, porque a ellos les había servido de mucho la información.

Como último punto, se dio como muestra de agradecimiento a su colaboración, una canasta, la cual se rifó y el paciente Alfredo Mejía se la ganó.



Luego se procedió a dar refrigerio y palabras de despedida.

## **PRIMEROS AUXILIOS EN UNA CRISIS EPILÉPTICA**

Se desarrollo el 9 de septiembre, se realiza en el Centro Escolar Blanca Benítez de Flores, Yamabal, Morazán, con la asistencia de los alumnos de quinto a noveno grado, que se imparte la temática “Primeros auxilios en una crisis epiléptica”, celebrando el Día Latinoamericano de la Epilepsia. Que inicia con la definición de Epilepsia, conceptos básicos sobre la anatomía del sistema nervioso, estadísticas en el país sobre la incidencia de dicha enfermedad, signos y síntomas previos a una crisis epiléptica, definición de una crisis epiléptica y sus diferentes manifestaciones clínicas, todo explicado en un lenguaje sencillo para lograr la captación de la atención de los alumnos y maestros presentes.





Posteriormente, se proyecta material audiovisual tomado de YouTube llamado “Actuar frente a una crisis de epilepsia” avalado por la asociación de Andalucía España el cual dura 5 minutos.

Al finalizar, se realizaron preguntas sobre ¿Qué acciones debe realizar ante una crisis epiléptica en alguno de sus compañeros?, Qué acciones no se deben realizar ante una crisis epiléptica?; donde hubo participación de alumnos como de maestros, se hizo una dinámica además sobre la dramatización por parte de uno de los alumnos y se repasaron sobre las acciones que se deben de hacer y no hacer, según los aprendido en el video y charla.



También se llevó a cabo la actividad en el Centro Escolar San Francisco Cantón San Lucas del distrito de Suchitoto, en el cual se contó con la participación de alumnos de tercer grado a sexto grado y personal docente, se llevó a cabo el día 10 de septiembre de 2025.

Se inició la actividad con una breve explicación sobre el tema Epilepsia, definición y sintomatología clínica que se puede presentar, puntos importantes de una crisis convulsiva.



Posterior a ello se proyectó el video sobre primeros auxilios titulado actuar ante una crisis de epilepsia, en el cual se contó con la total atención de los estudiantes participantes.

Y finalmente se pudo realizar una ronda de preguntas y respuestas, así como una dramatización por parte de 2 estudiantes voluntarios.



Asimismo, se realizó por parte de integrante Roxana Morales, charla a Centro Escolar Cantón San Nicolas, en Monte San Juan sobre Primeros auxilios en una crisis epiléptica, el día 25-09-2025 a las 10 am, donde se contó con la presencia de alumnos correspondientes a los grados 6°, 7°, 8° y 9°.



Se inició brindando generalidades sobre epilepsia, luego se procedió a desarrollar el contenido de la temática, exponiendo los diferentes pasos para brindar primeros auxilios en caso de una convulsión, los alumnos estuvieron atentos y participativos.

Posteriormente se reprodujo video sobre como actuar frente a una crisis de epilepsia, avalado por la asociación de Andalucía España.



Posteriormente se realizó un repaso con participación de los estudiantes para realizar un corto drama, y aclaración de dudas.

## CONCLUSIONES

En primer lugar, la implementación de sesiones educativas dirigidas a pacientes con diagnóstico de hipertensión arterial demostró ser una estrategia efectiva para fortalecer el nivel de conocimiento sobre la enfermedad, sus factores de riesgo y complicaciones. La participación activa de los asistentes evidenció un mayor grado de comprensión y apropiación de la información brindada, lo que contribuye a generar cambios en la percepción de la salud y la prevención de complicaciones.

Asimismo, se constató que la promoción de medidas no farmacológicas, tales como la práctica de actividad física regular, la alimentación saludable y la reducción del consumo de sal y grasas saturadas, favoreció la adopción progresiva de hábitos de vida más saludables. Este hecho reafirma que la educación en salud constituye un recurso fundamental para fomentar conductas protectoras en la población hipertensa.

De igual manera, la intervención permitió mejorar la adherencia al tratamiento farmacológico, en tanto los pacientes comprendieron la importancia de mantener cifras tensionales controladas y reconocieron los beneficios de un tratamiento continuo y adecuado. Este hallazgo resalta la necesidad de mantener estrategias de seguimiento que refuercen el cumplimiento terapéutico en el ámbito comunitario.

Finalmente, el proyecto alcanzó un impacto positivo en los participantes al promover un mayor grado de responsabilidad y compromiso hacia el autocuidado. La concientización de que el manejo integral de la hipertensión arterial, que incluye tanto medidas farmacológicas como cambios en el estilo de vida, permite reducir riesgos de complicaciones cardiovasculares, renales y cerebrales, constituye un logro relevante que contribuye al mejoramiento de la calidad de vida de los pacientes.

## **RECOMENDACIONES**

Para las unidades de salud, se recomienda fortalecer de manera permanente los programas de educación en salud dentro de las unidades comunitarias, garantizando la continuidad de charlas y dinámicas que promuevan el conocimiento sobre la hipertensión arterial, así como también teniendo en cuenta las demás enfermedades no transmisibles. Además, resulta conveniente incentivar la creación y consolidación de grupos de autoayuda, de manera que los pacientes encuentren un espacio para compartir experiencias, reforzar sus aprendizajes y motivarse en la adopción de hábitos saludables y en el cumplimiento del tratamiento prescrito.

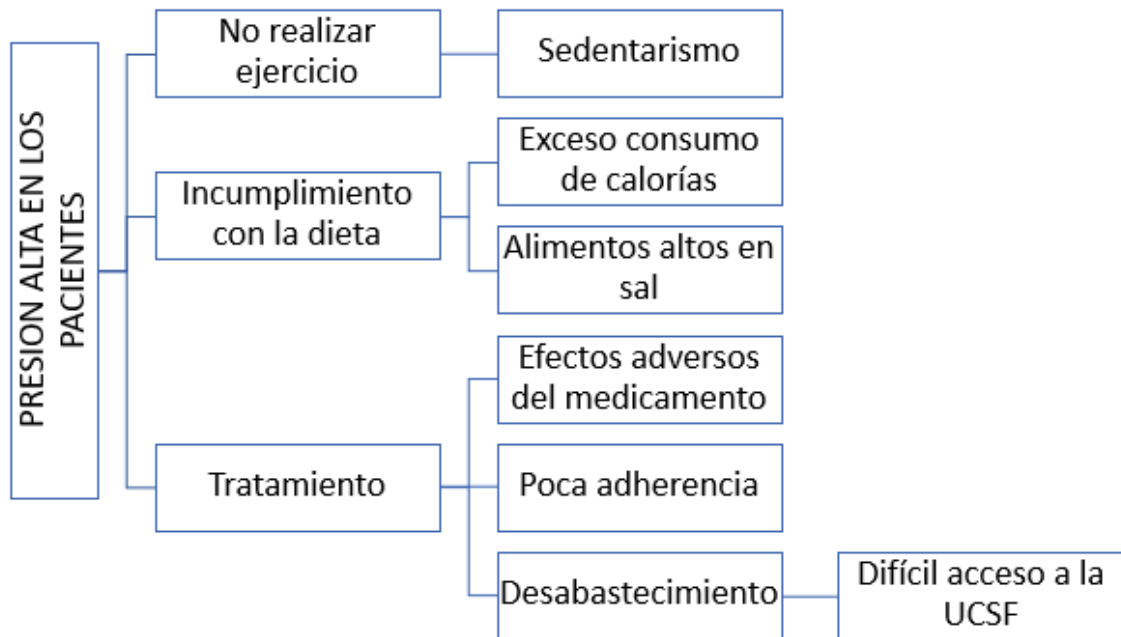
Para la población, a ser participó de los programas de educación impartidos en los diferentes centros de salud, priorizando la prevención de las enfermedades no transmisibles como la Hipertensión Arterial, y los que ya tienen una morbilidad,

De igual importancia, se sugiere integrar un abordaje multidisciplinario en el seguimiento de los pacientes hipertensos, involucrando a médicos, nutricionistas, psicólogos y promotores de salud. Esta estrategia facilitará una atención más integral que abarque tanto los factores de riesgo modificables como los no modificables, contribuyendo a un control más efectivo de la enfermedad.

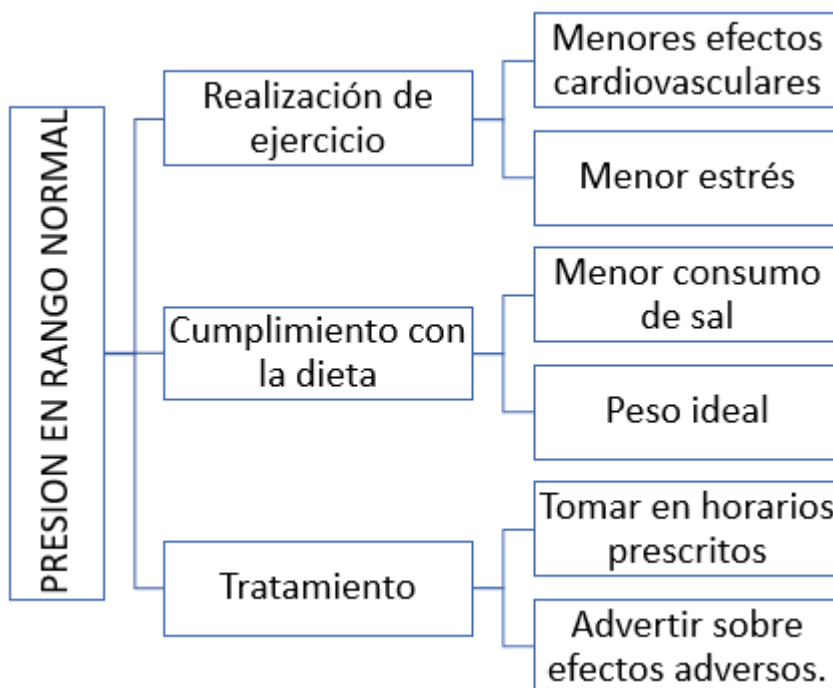
Por último, se recomienda promover alianzas intersectoriales entre las unidades de salud, instituciones educativas, alcaldías y organizaciones comunitarias, con el fin de ampliar el alcance de las acciones de promoción y prevención. De esta manera, se fomentará la educación en salud.

## ANEXOS

### ÁRBOL DE PROBLEMAS



### ÁRBOL DE OBJETIVOS





## PRESUPUESTO

MATERIALES	PRECIO
Material didactico (impresiones, páginas de papel bond, tirro de papel, pegamento, pliegos de papel bond)	\$15.00
Refrigerio brindado en las diferentes sesiones educativas	\$40.00
Transporte	\$10.00
Canasta basica rifada en la última sesión educativa en USB San Nicolás, monte san juan	\$15.00
<b>TOTAL</b>	<b>\$80.00</b>

# ANEXOS

## INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- Evaluación carta didáctica 1:

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
UNIDAD CENTRAL  
FACULTAD DE MEDICINA  
ESCUELA DE MEDICINA



Fortalecimiento de la prevención y manejo de la Hipertensión arterial en pacientes que consultan en la Unidad de Salud Básica de San Nicolás, Monte San Juan

Sexo: Femenino\_\_ Masculino\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

A continuación, se presentan 3 interrogantes por favor responda según lo aprendido:

1. Describa con sus palabras qué entiende por hipertensión arterial.

---

---

---

2. ¿Marque con una X qué órganos afecta la presión arterial alta?

Cerebro \_\_\_\_\_

Corazón \_\_\_\_\_

Pulmones \_\_\_\_\_

3. Describa los tipos de Hipertensión arterial

---

---

---

- Evaluación carta didáctica 2:

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
UNIDAD CENTRAL  
FACULTAD DE MEDICINA  
ESCUELA DE MEDICINA



Fortalecimiento de la prevención y manejo de la Hipertensión arterial en pacientes que consultan en la Unidad de Salud Básica de San Nicolás, Monte San Juan

Sexo: Femenino\_\_ Masculino\_\_  
Edad: \_\_\_\_\_

Por favor responda según lo aprendido:

1. Escriba 3 factores de riesgo modificables que aprendió este día.

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_

2. Escriba 3 factores de riesgo no modificables que aprendió este día.

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_

3. Escriba los factores de riesgo que identificó en usted mismo.

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_

- Evaluación carta didáctica 3:

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
UNIDAD CENTRAL  
FACULTAD DE MEDICINA  
ESCUELA DE MEDICINA



Fortalecimiento de la prevención y manejo de la Hipertensión arterial en pacientes que consultan en la Unidad de Salud Básica de San Nicolás, Monte San Juan

Sexo: Femenino\_\_ Masculino\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

1. ¿Cuánto tiempo debe esperar estar en reposo para que le tomen la presión arterial?

\_\_\_\_\_

2. ¿Cómo debe tener las piernas al momento de estarle tomando la presión arterial?

\_\_\_\_\_

3. Mencione 2 acciones que se deben hacer antes de que le tomen la presión arterial:

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

Evaluación de carta didáctica 5:

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
UNIDAD CENTRAL  
FACULTAD DE MEDICINA  
ESCUELA DE MEDICINA



Fortalecimiento de la prevención y manejo de la Hipertensión arterial en pacientes que consultan en la Unidad de Salud Básica de San Nicolás, Monte San Juan

Sexo: Femenino\_\_ Masculino\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

- ¿Qué le pareció la temática que se abordó

---

- Mencione los factores de riesgo que identificó ya sea modificables como no modificables, y que medidas tomará para cambiarlos.

---

---

---

- ¿Usted considera que mantener la presión arterial dentro de límites normales aumenta su calidad de vida?

Si \_\_\_

No \_\_\_


- ¿Considera que podría compartir sus conocimientos con otras personas con factores de riesgo para prevenir la Hipertensión arterial?

---

# MATERIAL DIDÁCTICO PROPUESTO


### ¿Que es la hipertension?


La hipertensión arterial es una enfermedad crónica caracterizada por un incremento continuo de las cifras de la presión sanguínea en las arterias





La presión arterial es una medición de la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias, a medida que el corazón bombea sangre a través del cuerpo. A veces no causa síntomas y la única forma de detectarla es tomarse la presión


### ¿Cuales son las causas?


  
 tabaquismo

  
 Estrés e insomnio

  
 genética familiar

  
 alcoholismo


  
 sobrepeso

  
 mala alimentación y sal en exceso

### Signos y síntomas

- 1 DOLOR DE CABEZA
- 2 DIFICULTAD RESPIRATORIA
- 3 SANGRADO DE NARIZ
- 4 MAREOS Y FATIGA
- 5 CAMBIOS EN LA VISIÓN

### Complicaciones




### Recomendaciones

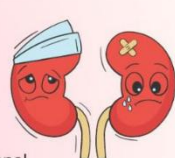
**Cómo reducir el riesgo:**

- Reduce el consumo de sal
- Haz actividad física a diario
- Mantén un peso saludable
- Come alimentos frescos
- No fumes
- Sigue los consejos médicos


### Complicaciones



- Infarto agudo al miocardio
- Insuficiencia cardíaca




insuficiencia renal



lesión ocular


Accidente cerebrovascular




- Enfermedad Arterial Periférica
- Aneurismas

### Prevención


Reducir el consumo de sal




Realizar actividad física al menos 30 minutos al día




Evite fumar y beber alcohol




Consumir frutas y verduras




Mantener tu peso saludable




Reducir el consumo de calorías, grasas y azúcares





## Hipertensión arterial



¡Mida su presión arterial con precisión, contróla y viva más tiempo!

