

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE MEDICINA**



CURSO DE ESPECIALIZACIÓN:

"Medidas de prevención, promoción y control de la presión arterial: Un enfoque integral para la salud cardiovascular en los adultos jóvenes y adultos mayores, octubre 2025."

"Cuida tu corazón, controla tu presión"

Autores:

Laura Estefany Aquino Torres

Jose Andres Murga Peraza

Para optar al título de:

Doctor en Medicina.

Asesor:

Dra. Jennifer Beatriz Gonzalez Lozano.

**Ciudad universitaria "Dr. Fabio Castillo Figueroa", El Salvador, Octubre
2025.**

CONTENIDO

Introducción	1
Justificación	2
Datos generales del proyecto	3
Objetivos	5
Metodología	6
• Carta didáctica No.1: “Formación del grupo Guardianes del corazón”	8
• Carta didáctica No.2: “Diagnóstico participativo inicial”	9
• Carta didáctica No. 3: “Desarrollo de las sesiones educativas”	10
• Carta didáctica No. 4: “Actividad física y su impacto en la presión arterial”.	11
• Carta didáctica No. 5: “Controlando la presión arterial con una alimentación balanceada”	12
Marco Lógico	13
Matriz de Marco Lógico “Cuida tu corazón, controla tu presión”	14
Resultados	16
Conclusiones	20
Recomendaciones	21
Anexos	22
Árbol de problemas	27
Cronograma	29
Presupuesto del proyecto	30

INTRODUCCIÓN

La hipertensión arterial representa uno de los principales factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares a nivel mundial. A menudo asintomática y silenciosa, esta condición puede generar graves consecuencias si no se detecta y controla a tiempo. En el contexto actual, donde los estilos de vida sedentarios, la alimentación inadecuada y el estrés predominan, se vuelve indispensable promover una cultura de autocuidado y prevención. Por ello, el presente proyecto plantea un enfoque integral que combine medidas de promoción de la salud, prevención de factores de riesgo y control sistemático de la presión arterial, con el propósito de mejorar la calidad de vida de la población, reducir la carga sanitaria de las enfermedades cardiovasculares y comorbilidades subyacentes al cuadro de hipertensión arterial, tales como infarto agudo al miocardio, insuficiencia cardíaca y accidentes cerebrovasculares.

La promoción de la educación es vital para prevenir el desarrollo de hipertensión arterial, los cuales consisten en fomentar una adecuada alimentación, ejercicio físico, evitar el estrés y consumo de sustancias nocivas como el alcohol y tabaco. Así mismo, concientizar a la población a que posea un estilo de vida saludable, mediante campañas educativas de salud en las comunidades.

El control adecuado de la presión arterial requiere además de cambios en el estilo de vida, el seguimiento médico y, en muchos casos, el uso de tratamiento farmacológico antihipertensivo. La adherencia al tratamiento es un desafío significativo, ya que múltiples factores pueden influir en el incumplimiento. Estos incluyen la polifarmacia, costos de medicamentos, falta de cobertura universal en sistemas de salud, aspectos culturales, falta de conocimiento, y la falta de continuidad en el acceso a servicios de salud.

Entre los principales desafíos para el manejo efectivo de la hipertensión arterial están el diagnóstico tardío, seguimiento inadecuado de la enfermedad, desigualdades en el acceso a servicios de salud, estigmas sociales, falta de identificación de factores de riesgo, y barreras culturales que dificultan la implementación de estilos de vida saludables y la adherencia a tratamientos. Además, la hipertensión suele ser asintomática, lo que genera una baja percepción de riesgo en los pacientes y puede conducir al abandono del control. Por tanto, es necesario fortalecer los programas de promoción de la salud, educación continua y vigilancia comunitaria para facilitar su prevención y control.

JUSTIFICACIÓN

Este proyecto surge de la necesidad de abordar de manera proactiva y educativa un problema de salud pública que afecta a millones de personas en todo el mundo. La hipertensión arterial, al ser prevenible y controlable, exige estrategias comunitarias eficaces que permitan la sensibilización, la detección oportuna y el seguimiento constante.

Además, la falta de información y el escaso acceso a controles médicos periódicos contribuyen al aumento de casos no diagnosticados o mal gestionados. Implementar medidas preventivas, promocionales y de control en la comunidad no solo fortalece la atención primaria, sino que empodera a las personas para tomar decisiones saludables e informadas. En comunidades rurales como, municipio de Ilobasco, departamento de Cabañas, se ha identificado un creciente número de personas con factores de riesgo relacionados a la hipertensión arterial, como el sedentarismo, una dieta inadecuada, el estrés y la baja adherencia a controles médicos periódicos

Este enfoque es clave para disminuir la incidencia de complicaciones cardiovasculares, fomentar estilos de vida más sanos y fortalecer el tejido social a través de la participación activa.

Frente a esta realidad, surge la necesidad de implementar estrategias educativas que fortalezcan la prevención y el control de esta enfermedad desde un enfoque participativo y comunitario. Por ello, este proyecto tiene como propósito principal promover hábitos saludables, la adherencia al tratamiento y el empoderamiento del paciente mediante acciones dirigidas a la población joven-adulta, abordando tanto los factores de riesgo modificables como la importancia del control regular de la presión arterial.

El proyecto se desarrolla bajo el lema “Cuida tu corazón, controla tu presión”, reforzando la idea de que la modificación progresiva de conductas cotidianas puede generar un gran impacto en la salud cardiovascular. Como parte de la intervención, se conformará el grupo educativo comunitario “Guardianes del corazón”, el cual funcionará como espacio de aprendizaje, acompañamiento y motivación para la adopción de estilos de vida saludables y el cumplimiento terapéutico de quienes viven con hipertensión arterial o se encuentran en riesgo de desarrollarla.

Esta iniciativa cobra especial relevancia al llevarse a cabo en Unidad de Salud Básica San Francisco Iraheta donde el trabajo directo con la comunidad permite implementar intervenciones sostenibles que respondan a las necesidades reales de la población. Además, el proyecto se alinea con los objetivos del sistema de salud salvadoreño y los compromisos internacionales relacionados a la prevención de enfermedades no transmisibles, contribuyendo así a la mejora de la calidad de vida y el bienestar de los habitantes del Cantón San Francisco Iraheta.

DATOS GENERALES DEL PROYECTO

Nombre de Proyecto

"Medidas de prevención, promoción y control de la presión arterial: Un enfoque integral para la salud cardiovascular en los adultos jóvenes y adultos mayores, octubre 2025."

Slogan

"CUIDA TU CORAZÓN, CONTROLA TU PRESIÓN".

Inicio y finalización del proyecto

El proyecto inició con su preparación el marzo de 2025, y finalizará el mes de octubre

Ubicación geográfica

Cantón San Francisco Iraheta, Ilobasco, Cabañas Oeste.

Institución responsable del proyecto.

Facultad de medicina de la Universidad de El Salvador: estudiantes en año social de doctorado de medicina del 2025

Institución beneficiada

Unidad de Salud Básica San Francisco Iraheta.

Personas beneficiadas del proyecto

Población Joven y Adulta perteneciente al cantón

Responsables de la elaboración del proyecto

La realización del proyecto se llevará a cabo por Estudiantes de la carrera de doctorado en Medicina en su año social, de la Universidad de El Salvador, sede Central.

Laura Estefany Aquino Torres.

Jose Andres Murga Peraza.

Intersectorialidad

Se promoverá la articulación intersectorial con actores clave de la comunidad. Se coordinará con líderes comunales, promotores de salud, y representantes de la ADESCO local, con el fin de facilitar la convocatoria, espacios físicos y apoyo logístico para el desarrollo de las actividades educativas.

Este trabajo conjunto busca no solo generar conciencia, sino también consolidar una red comunitaria activa que dé seguimiento al Grupo de ENT "Guardianes del corazón", como una estrategia sostenible de prevención y educación en salud.

Breve reseña del proyecto

Como primer paso del proyecto educativo, se realizará la presentación del equipo responsable, explicando el objetivo del proyecto y destacando la importancia de abordar la hipertensión arterial como una de las enfermedades no transmisibles de mayor impacto en la comunidad.

Posteriormente, se invitará a los asistentes a formar parte del Grupo de Enfermedades No Transmisibles “Guardianes del corazón”, un espacio de aprendizaje colectivo, acompañamiento y fortalecimiento del autocuidado para pacientes hipertensos, personas en riesgo y población interesada en mejorar sus hábitos de salud.

Durante las diferentes jornadas, se desarrollarán diversas actividades educativas enfocadas en la prevención y control de la hipertensión arterial, sus factores de riesgo y consecuencias, seguido de dinámicas grupales en las que se abordarán temas como: alimentación saludable, importancia del ejercicio físico, manejo del estrés y adherencia al tratamiento. Además, se realizarán tamizajes de presión arterial y se entregará material didáctico elaborado por el equipo de salud.

Las jornadas finalizarán con la evaluación del aprendizaje de los usuarios en algunas ocasiones cualitativas y en otras cuantitativas, así también con un conversatorio abierto entre los participantes, donde podrán compartir experiencias personales y reforzar su compromiso con la frase que guía el proyecto: “CUIDA TU CORAZÓN, CONTROLA TU PRESIÓN”.

OBJETIVOS

Objetivo General:

Implementar estrategias integrales de prevención, promoción y control de la presión arterial que contribuyan a la mejora de la salud cardiovascular de la población, mediante la educación sanitaria, la identificación de factores de riesgo y el fortalecimiento de prácticas saludables.

Objetivos Específicos:

Diseñar e implementar estrategias educativas enfocadas en la promoción de estilos de vida saludables que contribuyan a mantener una presión arterial adecuada.

Fomentar la adopción de prácticas preventivas mediante actividades comunitarias y campañas informativas sobre alimentación, ejercicio y manejo del estrés.

Establecer mecanismos de seguimiento y control para la detección temprana y el monitoreo regular de la presión arterial en la población participante.

Evaluar la efectividad de las medidas implementadas en la mejora del conocimiento, actitudes y prácticas relacionadas con el control de la presión arterial.

METODOLOGÍA

El proyecto se desarrollará bajo un enfoque participativo, permitiendo tanto la recolección de datos objetivos como la participación activa de la comunidad en las acciones educativas y de control de la presión arterial dirigido a identificar y abordar los factores de riesgo relacionados con la hipertensión arterial en una comunidad específica de la población joven y adulta del Cantón San Francisco Iraheta.

La población meta son jóvenes y adultos de 18 años o más, residentes del Cantón San Francisco Iraheta, Ilobasco, Cabañas.

El ámbito de ejecución comprende la Unidad de Salud Básica San Francisco Iraheta y espacios comunitarios como salones, escuelas o iglesias.

Inclusión: personas mayores de 18 años, residentes en la comunidad y que deseen participar voluntariamente.

Exclusión: personas con limitaciones que impidan su participación activa en sesiones educativas

El proceso metodológico comprenderá las siguientes fases:

1. Conformación del grupo “Guardianes del corazón”.

Se invitará a pacientes diagnosticados con hipertensión arterial, personas en riesgo y miembros de la comunidad interesados en la temática, a formar parte de un grupo educativo comunitario. Este grupo funcionará como un espacio de aprendizaje, reflexión, motivación y seguimiento colectivo.

2. Diagnóstico participativo inicial

Se realizará una observación directa y un pequeño sondeo verbal con los miembros del grupo de ENT para identificar el nivel de conocimientos relacionados con la hipertensión arterial, así como los factores que limitan el autocuidado y la adherencia terapéutica.

3. Desarrollo de sesiones educativas y actividades

A través de jornadas programadas durante el proyecto, se realizarán sesiones educativas presenciales con el apoyo de material didáctico visual y participativo (cartillas, afiches, juegos y dinámicas). Entre los temas a abordar estarán:

Generalidades de la hipertensión arterial.

Factores de riesgo

Alimentación saludable

Importancia de la actividad física

Se utilizará un lenguaje claro, accesible y culturalmente adaptado a la comunidad, con el objetivo de facilitar la comprensión y aplicación práctica del contenido.

4. Tamizaje y consejería individual

Durante las jornadas, se realizarán mediciones de presión arterial a los participantes, se entregará material educativo individualizado y se brindará consejería específica según el riesgo o situación de cada persona, fomentando la continuidad del seguimiento clínico.

5. Evaluación del aprendizaje y cierre

Se aplicará una evaluación cuantitativa del conocimiento adquirido mediante cuestionarios simples. Al cierre, se desarrollará un conversatorio grupal para compartir experiencias, aclarar dudas y reafirmar los compromisos adquiridos. Se reforzará el mensaje principal del proyecto: “Cuida tu corazón, controla tu presión”.

6. Seguimiento

El grupo guardianes del corazón que enseñan quedará establecido como una estrategia sostenible que podrá ser retomada por los promotores de salud locales o el personal de la Unidad, con sesiones periódicas de refuerzo educativo, tamizajes y acompañamiento comunitario.

7. Técnicas e instrumentos

Para la recolección de información y evaluación educativa se utilizarán los siguientes instrumentos:

Post-test de 10 ítems para medir conocimientos adquiridos.

Dinámicas participativas (preguntas y respuestas, semáforo de alimentos, rutinas de ejercicios)

8. Plan de actividades

Las actividades estarán guiadas por cinco cartas didácticas previamente diseñadas, que incluyen objetivos, metodología, recursos y evaluación. El plan contempla 5 sesiones educativas, distribuidas a lo largo de varios meses, según el cronograma establecido.

9. Aspectos éticos

Se garantizará el consentimiento informado verbal de los participantes, la participación voluntaria y el derecho a retirarse en cualquier momento.

La información recopilada será confidencial y se presentará únicamente en forma agrupada, sin identificar nombres individuales.

Cartas didácticas – Actividad 1: “Formando el grupo Guardianes del corazón”

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	RECURSOS	INDICADORES O EVALUACIÓN
Formación del grupo comunitario “Guardianes del corazón” como espacio educativo y de autoayuda para personas hipertensas o en riesgo.	Fomentar la creación de un grupo participativo y educativo que esté comprometido con la prevención y el control de la hipertensión arterial, mediante dinámicas de integración y organización comunitaria.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bienvenida y explicación del propósito del grupo. 2. Dinámica para presentarse los miembros del grupo. 3. Presentación de qué es un grupo de ENT y su utilidad. 4. Invitación a integrarse voluntariamente. 5. Elección de coordinadores del grupo. 6. Realizar una programación de fechas para próximas reuniones del grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cartel con nombre del grupo • Hojas de listas de participación. • Rótulos con valores del grupo • Sillas 	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia de la convocatoria para la formación de grupo de autoayuda • ≥ 5 personas que se integran formalmente al grupo.

Cartas didácticas – Actividad 2: “Diagnóstico Participativo Inicial”

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	RECURSOS	INDICADORES O EVALUACIÓN
Aplicación del diagnóstico participativo inicial sobre hipertensión arterial en la población joven y adulta de Canton San Francisco Iraheta, Ilobasco. Cabañas	Identificar los conocimientos de los participantes respecto a la HTA, así como las barreras principales para los cambios de estilos de vida y adherencia terapéutica.	Aplicación de un test breve (4-5 preguntas cerradas y abiertas). Dinámica participativa con preguntas dirigidas en la reunión. Priorización comunitaria de los 3 temas educativos principales para abordar en el proyecto.	Personal médico y de enfermería. Hojas y bolígrafos/lápices.	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento sobre generalidades sobre HTA y factores de riesgo por medio de cuestionario posterior a la sesión.

Cartas didácticas – Actividad 3: “Desarrollo de sesiones educativas y actividades”

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	RECURSOS	INDICADORES O EVALUACIÓN
Charlas educativas sobre identificación de riesgos asociados al desarrollo de hipertensión arterial.	Que los participantes conozcan diferentes factores de riesgos asociados a la enfermedad y relacionarlos con su estado de salud actual.	<p>Explicar en términos comprensibles la etiología de la hipertensión arterial</p> <p>Presentación sobre factores de riesgos asociados a hipertensión arterial.</p> <p>Dinámica “¿Cómo estoy?” participación activa sobre la identificación de factores de riesgos sobre sí mismos con ejemplos característicos.</p> <p>Aplicación de la dinámica para conocer el estado de salud de sí mismos y acudir a evaluaciones médicas de rutina.</p> <p>Cierre con compromisos personales de acción</p>	<p>Presentación Power Point</p> <p>Pizarra y marcadores.</p> <p>Afiches o infografías educativas del establecimiento</p>	<p>≥70% de participantes identifican correctamente factores de riesgo asociados a la enfermedad en la dinámica elaborada.</p>

Cartas didácticas – Actividad 4: “Actividad física y su impacto en la presión arterial” ■

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	RECURSOS	INDICADORES O EVALUACIÓN
<p>Sesión educativa y práctica de actividad física y su impacto en la prevención y control de la hipertensión arterial.</p>	<p>Explicar el impacto de realizar actividad física regular en su vida cotidiana, como estrategia no farmacológica para el control de la presión arterial.</p>	<p>Breve exposición sobre beneficios de la actividad física en hipertensión (ejercicio aeróbico moderado: caminar, bailar, trotar suave, bicicleta estática).</p> <p>Dinámica participativa: “Mi día activo”, donde cada participante comenta qué actividad física realiza o podría realizar.</p> <p>Práctica guiada: rutina corta de 10–15 minutos (estiramientos, caminata en el lugar, pasos de baile suave).</p> <p>Elaboración de compromisos personales: programar al menos 30 minutos de actividad física diaria, 5 días a la semana.</p>	<p>Casa comunal, parque municipal.</p> <p>Equipo de sonido para música suave.</p> <p>Ropa cómoda (indicada previamente a los asistentes).</p> <p>Facilitadores para guiar la rutina.</p>	<p>≥70% responden adecuadamente preguntas del post-test sobre beneficios de la actividad física.</p>

Cartas didácticas – Actividad 5: “Alimentación saludable para el control de la hipertensión”

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	RECURSOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<p>Sesión educativa sobre alimentación saludable y reducción del consumo de sal para la prevención y control de la hipertensión arterial.</p>	<p>Concientizar a los participantes sobre la importancia de un estilo de vida saludable que implica una dieta balanceada en sodio y grasas saturadas, mediante dinámicas prácticas que promuevan cambios en los hábitos alimenticios.</p>	<p>Exposición breve con apoyo visual sobre alimentos saludables y los no beneficiosos</p> <p>Dinámica “Armar el plato saludable”: cada participante formará con las tarjetas de los alimentos a su criterio el plato saludable.</p> <p>Conversatorio grupal: compartir ejemplos de comidas típicas locales y cómo hacerlas más saludables.</p> <p>Elaboración de compromisos personales: “Reduciré el uso de sal en mis comidas” o “Cambiaré mis hábitos alimenticios”.</p>	<p>Carteles ilustrativos sobre alimentación.</p> <p>Tarjetas de alimentos para la dinámica de armar el plato saludable.</p> <p>Rotafolio o pizarra.</p> <p>Personal de salud.</p> <p>Post-test</p>	<p>≥70% responden adecuadamente al menos 3 de 5 preguntas en el post-test sobre alimentación saludable.</p> <p>100% de asistentes reciben material educativo (folleto/cartilla).</p>

Marco Lógico

El presente marco lógico consiste en evaluar el nivel de conocimiento de la población de San Francisco Iraheta, Ilobasco, luego de participar en actividades relacionadas al enfoque de la promoción y prevención de la hipertensión arterial, mediante un cuestionario virtual que realizarán los participantes posterior a las actividades, midiendo el nivel de conocimiento en aspectos como definición de la enfermedad, factores de riesgo asociados, hábitos de alimentación y ejercicio.

El marco lógico se constituye de dos elementos principales, el marco lógico vertical en orden ascendente, de tal modo que las actividades aparecen en la parte inferior del árbol, se sube un nivel para los componentes, otro para propósito y finalmente en la parte superior se encontrarán los fines del proyecto, ejecutando las actividades planificadas en el grupo conformado “Guardianes del corazón” con el fin de concientizar a la población de San Francisco Iraheta mediante sesiones educativas y que éstos puedan llevar a cabo estilos de vida saludables, disminuyendo la morbimortalidad asociada a la hipertensión arterial.

Dentro de los componentes que constituyen el marco lógico horizontal se encuentran los indicadores que describen las formas de medición de cada nivel, los medios de verificación que garantizarán la ejecución del nivel descrito, supuestos que describirán condiciones que deben ocurrir para que se logran los distintos niveles propuestos.

Matriz de marco lógico

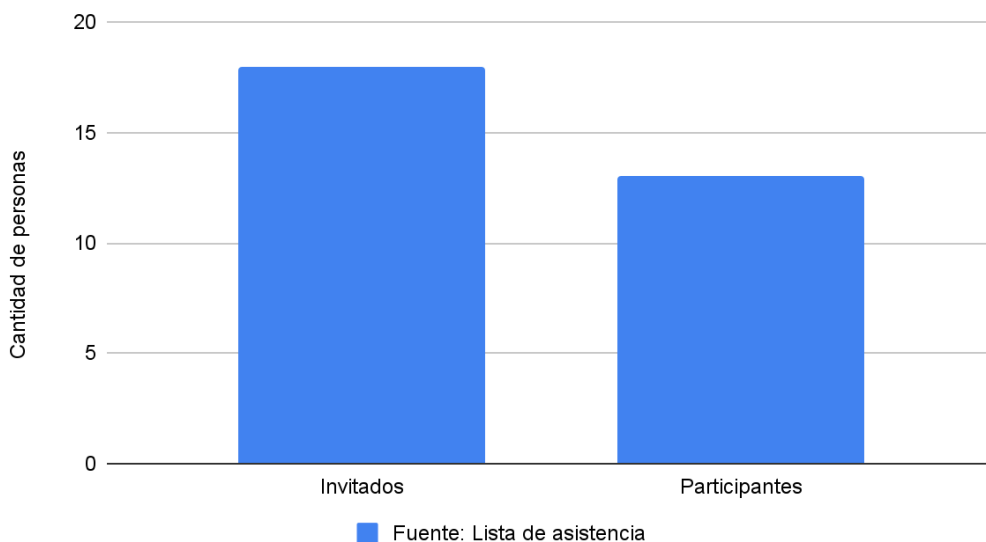
Resumen	Indicadores	Medios de verificación	Supuestos
<p>FIN: Aplicación de hábitos favorables a la salud de los participantes para la prevención de HTAC</p>	<p>Cantidad de personas que asistieron al evento educativo programados.</p> <p>Cuantificación de los resultados que proporcionaron los participantes por medio de los cuestionarios.</p>	<p>Atestado de convocatoria a las actividades programadas.</p> <p>Cuestionario de conocimientos.</p> <p>Lista de asistencia de los participantes.</p>	<p>Disponibilidad de tiempo y acceso a las sesiones educativas.</p> <p>Colaboración activa de los participantes en cada sesión.</p>
<p>PROPÓSITO: Disminución de la morbimortalidad asociado a HTAC mediante cambios en hábitos de vida favorables.</p>	<p>Cantidad de participantes que asisten a la sesión.</p> <p>Actas de compromiso personal sobre implementación de estilos de vida saludable.</p>	<p>Listado de asistencia de los participantes presentes</p>	<p>La Comunidad aprueba la gestión de eventos educativos.</p> <p>Compromiso de los participantes a implementar hábitos alimenticios favorables y estilo de vida saludable.</p>
<p>COMPONENTE: 1. La población de San Francisco Iraheta es integrada al grupo educativo "Guardianes del corazón" para prevención y</p>	<p>Todos los participantes asisten a las actividades realizadas</p> <p>Todos los participantes identifican adecuadamente formas de prevención de la HTAC en las actividades realizadas.</p>	<p>Consolidado de resultados de los cuestionarios resueltos por los participantes.</p> <p>Evidencias con fotografías durante el desarrollo de las sesiones.</p>	<p>Adquisición de teléfonos móviles inteligentes con capacidad de acceso a internet en todos los participantes</p> <p>Acceso a Internet o datos móviles de internet.</p> <p>Personas con nivel de alfabetización básico o superior</p>

<p>promoción de HTAC.</p> <p>2. La población seleccionada participa activamente en dinámicas educativas.</p> <p>3. Población capacitada sobre formas de prevención y control de la HTAC.</p>	<p>Cuestionario de 4 a 5 preguntas cerradas elaboradas en formato digital y compartidas a los participantes por medio de link de acceso en línea.</p>		<p>para proporcionar las respuestas del cuestionario.</p> <p>Material didáctico y educativo (Afiches, carteles, rotafolios)</p> <p>Espacio abierto y disponible para realizar las dinámicas establecidas.</p>
<p>ACTIVIDAD: Convocatoria y conformación de grupo comunitario “Guardianes del corazón” con población de San Francisco Iraheta</p> <p>Sesiones educativas sobre prevención de la HTAC a los participantes de San Francisco Iraheta.</p> <p>Medición del conocimiento de los participantes mediante la implementación de cuestionarios.</p>	<p>Acta de conformación del grupo Guardianes del Corazón.</p> <p>Ejecución de actividades dinámicas con las personas que asistirán.</p>	<p>Atestado de listas de asistencia a las sesiones.</p> <p>Cronograma</p> <p>Evidencias con fotografías durante el desarrollo de las sesiones.</p>	<p>Población interesada en conformar el grupo de educación</p> <p>Zona de convocatoria accesible para todos los participantes.</p> <p>Condiciones climáticas favorables para el desarrollo de las actividades.</p> <p>Material didáctico y educativo.</p>

Resultados

Sesión 1

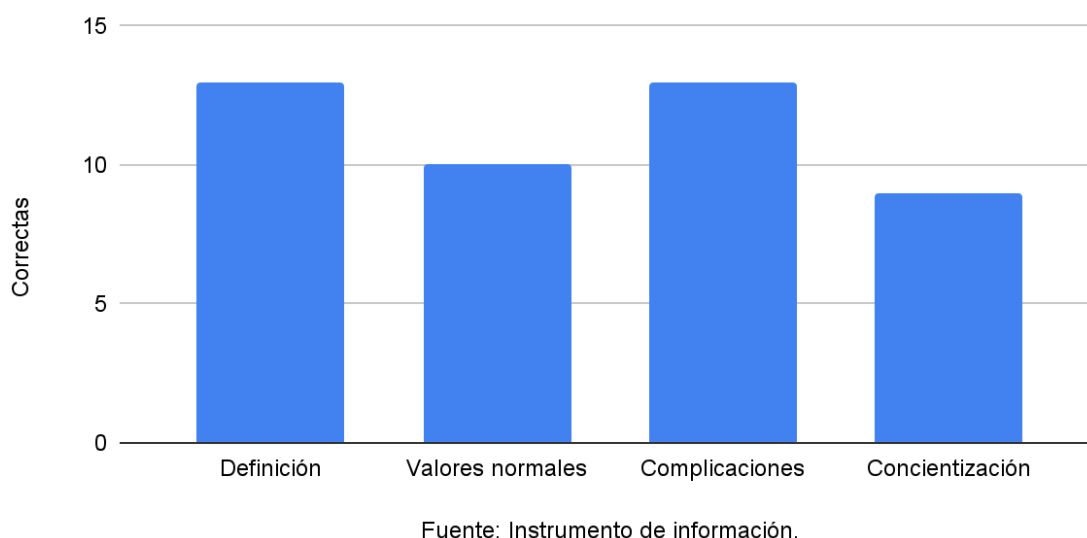
Indicador: Asistencia de conformación de grupo de autoayuda.



Para la conformación del grupo social “Guardianes del corazón” se realizó una convocatoria previa por medio de invitación verbal y/o escrita a 18 personas adultas con hipertensión arterial crónica, de las cuales 13 personas asisten a la convocatoria y acepta formar parte del grupo, 5 personas no asisten a la convocatoria. Por lo tanto se concluye que se cumple con éxito el indicador establecido con un porcentaje de 72.2% de las personas quienes se integraron al proyecto.

Sesión 2

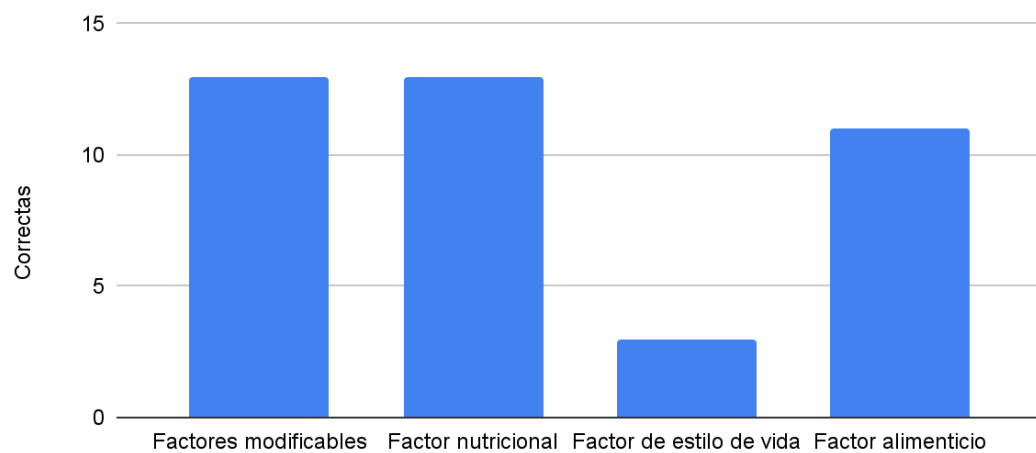
Indicador: Conocimiento sobre generalidades de la HTAC posterior al desarrollo de la sesión.



En esta sesión asistieron 13 participantes obteniendo el 100 % de conocimientos generales de la hipertensión arterial, mientras que de los 13 participantes 9 presentaron debilidad en el conocimiento de los valores normales de la presión arterial obteniendo un 76.9%, 8 de los 13 participantes no reconocieron las complicaciones más frecuentes de la hipertensión arterial obteniendo un 69.2% y 9 de los 13 participantes tienen dificultad en el conocimiento de la concientización de la hipertensión arterial obteniendo un 76.9%.

Sesión 3

Indicador: Conocimiento sobre identificación de factores de riesgo posterior a sesión.

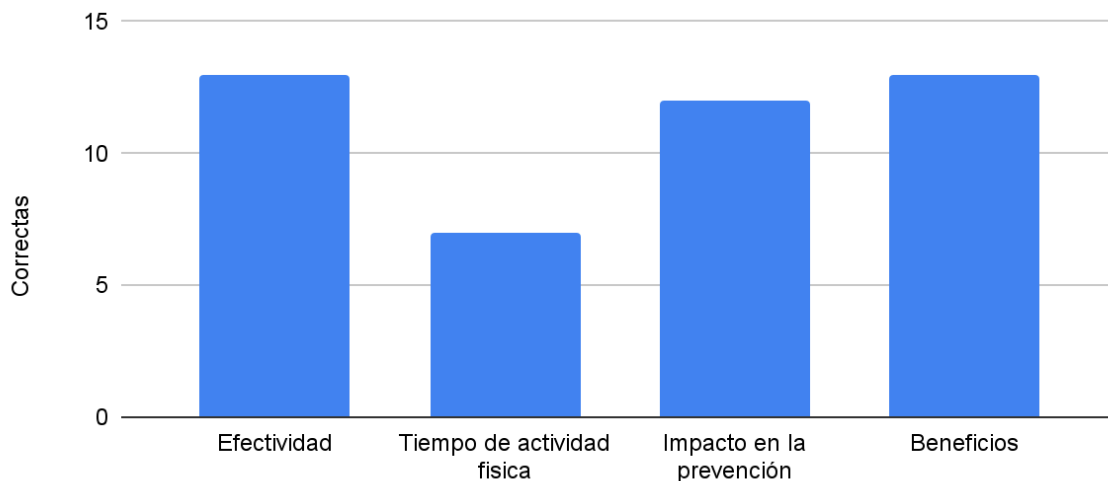


Fuente: Instrumento de información

En esta sesión asistieron un total de 13 participantes realizándose una serie de preguntas posterior a la sesión para indagar los conocimientos acerca de los factores de riesgo de la hipertensión arterial, de los cuales 13 reconocen los factores de riesgo modificables obteniendo un 100% , en tanto 9 de los 13 participantes tienen conocimientos sobre los factores nutricionales obteniendo un 76.9%, 6 de los 13 participantes tienen dificultad en los conocimientos sobre los factores de estilos de vida con un 23 % mientras que 7 de los 13 de igual manera tienen dificultad en el conocimiento de los factores alimenticios obteniendo un 60%.

Sesión 4

Indicador: Conocimiento sobre los beneficios de la actividad física posterior a sesión.

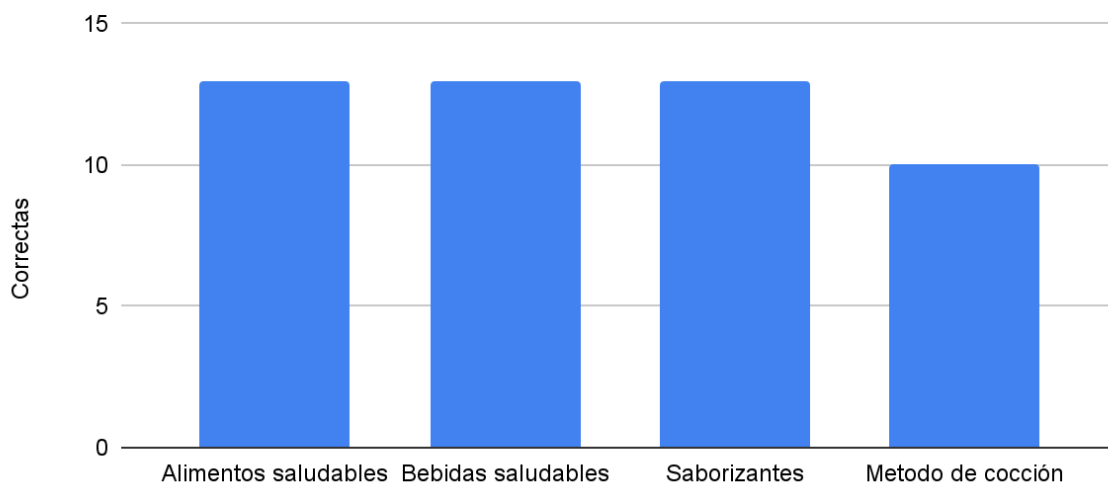


Fuente: Instrumento de información.

Los resultados de la encuesta realizada posterior a las actividades, quienes participaron 13 personas, reportaron que el 100% de los participantes conocen los ejercicios con mayor efectividad para controlar y reducir la aparición de HTA además de sus beneficios sobre el estrés. Solo el 53.8% conoce el tiempo recomendado para elaborar ejercicio diario, el 92.3% de los entrevistados conoce el impacto positivo que tiene el ejercicio en la prevención de enfermedades cardiovasculares.

Sesión 5

Indicador: Conocimiento sobre alimentación saludable posterior al desarrollo de la sesión.



Fuente: Instrumento de información.

El resultado de los 13 participantes encuestados con el instrumento de información en la sesión #5, reporta que 100% de los participantes conocen sobre los alimentos y bebidas que favorecen a mantener la presión arterial en rangos normales, así como aquellos alimentos o saborizantes que deben evitar como alimentos salados o condimentados artificialmente. Se evidencia un 76.9% de conocimiento sobre adecuados métodos de cocción de los alimentos. Se concluye que los participantes conocen sobre métodos de preparación de los alimentos y bebidas saludables al finalizar la actividad con el fin de mantener en rangos normales la presión arterial para el correcto autocuidado.

Conclusiones

1. La hipertensión arterial es un problema de salud pública que puede prevenirse y controlarse mediante estrategias comunitarias adecuadas, accesibles y sostenibles.
2. Las actividades de promoción, prevención y control realizadas en la comunidad permiten no solo detectar factores de riesgo, sino también empoderar a la población para asumir un rol activo en el cuidado de su salud.
3. El enfoque integral del proyecto—que incluye educación, control clínico y participación social—demuestra ser una herramienta eficaz para modificar conocimientos y hábitos relacionados con la presión arterial.
4. Los resultados obtenidos confirman la importancia de fortalecer la atención primaria en salud mediante intervenciones que combinan ciencia, compromiso comunitario y voluntad propia.
5. La continuidad y sostenibilidad del proyecto dependerá del trabajo colaborativo entre líderes comunitarios, instituciones de salud y la población beneficiada.

Recomendaciones

Para darle continuidad al proyecto y garantizar que los conocimientos adquiridos por la población no se pierdan, es fundamental fortalecer el grupo comunitario “Guardianes del corazón” como un espacio permanente de acompañamiento y educación. Se recomienda programar reuniones periódicamente, al menos dos veces al mes, con temas variados relacionados con la hipertensión arterial, a fin de mantener el interés de los participantes y motivar su asistencia constante. Asimismo, es importante reforzar la convocatoria con nuevas estrategias de invitación que permitan ampliar el número de integrantes y asegurar la sostenibilidad del grupo.

Se sugiere que los pacientes continúen aplicando y poniendo en práctica en su vida diaria los conocimientos adquiridos sobre estilos de vida saludable como alimentación balanceada, la reducción del consumo de sal, actividad física y control del estrés. Para facilitar este proceso, el equipo de salud puede elaborar afiches impresos o digitales con mensajes claves, así como promover el uso de cartas de compromiso y fichas de autoevaluación que fortalezcan la adherencia a los cambios de estilo de vida.

Establecer vínculos intersectoriales con escuelas, iglesias y asociaciones locales, para ampliar el alcance de las actividades educativas y fomentar una cultura comunitaria de prevención, apoyo y autocuidado.

Dar seguimiento continuo mediante evaluaciones que permitan medir el impacto real en los conocimientos y prácticas de la población. De igual manera, se recomienda que en la Unidad de Salud San Francisco Iraheta, Ilobasco se deberá mantener un registro actualizado del grupo, que se acompañe con asesorías y reforzando los temas en cada sesión, de modo que “Guardianes del corazón” se consolide como un referente comunitario activo en la prevención, promoción y control de la hipertensión arterial.

Anexos:

Sesiones educativas con la comunidad, mientras se desarrollan las actividades de las cartas metodológicas.



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE MEDICINA



PROYECTO

"Medidas de prevención, promoción y control de la presión arterial: Un enfoque integral para la salud cardiovascular en los adultos jóvenes y adultos mayores, octubre 2025."

"Cuida tu corazón, controla tu presión"

POSTEST

TEST Carta N°2. Hipertensión Arterial

1. La hipertensión arterial es:

- a) Presión arterial baja
- b) Presión arterial alta y sostenida
- c) Una enfermedad del corazón exclusivamente.

2. ¿Cuál es la presión arterial considerada normal en adultos?

- a) 120/80 mmHg
- b) 160/100 mmHg

c) 140/90 mmHg

3. Una complicación frecuente de la hipertensión no controlada es:

a) Resfriado común

b) Infarto o accidente cerebrovascular

c) Gastritis

4. Creo que la hipertensión es una enfermedad peligrosa aunque no tenga síntomas.

a. De acuerdo

b. Indeciso

c. En desacuerdo

TEST Carta N°3 Factores de riesgo de la Hipertensión Arterial

1. ¿Cuál de los siguientes es un factor de riesgo modificable de hipertensión arterial?

a) Edad avanzada

b) Antecedentes familiares de hipertensión

c) Consumo excesivo de sal

d) Sexo masculino

2. El sobrepeso y la obesidad aumentan el riesgo de hipertensión.

a) Verdadero

b) Falso

3.El consumo excesivo de alcohol y tabaco:

a) Disminuye la presión arterial

b) No influye en la presión arterial

c) Aumenta el riesgo de hipertensión

4. Pienso que reducir el consumo de sal es importante para prevenir la hipertensión.

- a. De acuerdo
- b. Indeciso
- c. En desacuerdo

TEST CARTA N° 4 “Actividad física y su impacto en la presión arterial”.

1. ¿Qué tipo de ejercicio es más efectivo para reducir la hipertensión?

- A) Caminar, nadar, andar en bicicleta
- B) Levantamiento de pesas
- C) Solo ejercicios de estiramiento

2. ¿Cuántos minutos de actividad física moderada se recomienda hacer por día para ayudar a controlar la presión arterial?

- A) 5 minutos
- B) 15-30 minutos
- C) 120 minutos

3. ¿Cuánto impacto tiene el ejercicio en la prevención de enfermedades cardiovasculares en personas con hipertensión?

- A) No tiene impacto en la prevención de enfermedades cardiovasculares
- B) Puede reducir significativamente el riesgo de enfermedades cardiovasculares
- C) Solo ayuda a prevenir problemas musculares.

4. ¿Cuál es uno de los beneficios del ejercicio en relación con el estrés y la hipertensión?

- A) Relaja el cuerpo y reduce los niveles de estrés, lo que ayuda a controlar la presión arterial
- B) Aumenta la ansiedad y los niveles de estrés
- C) No tiene impacto en el estrés

TEST CARTA 5 “Alimentación saludable para el control de la hipertensión”.

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos es más recomendable para una persona con hipertensión?

- A) Embutidos como la salchicha o mortadela
- B) Frutas frescas como la manzana
- C) Papas fritas

2. ¿Qué bebida es más adecuada para una persona con presión arterial alta?

- A) Bebidas energéticas
- B) Agua
- C) Refrescos envasados

3. ¿Qué saborizante de alimentos debe evitar una persona con hipertensión arterial?

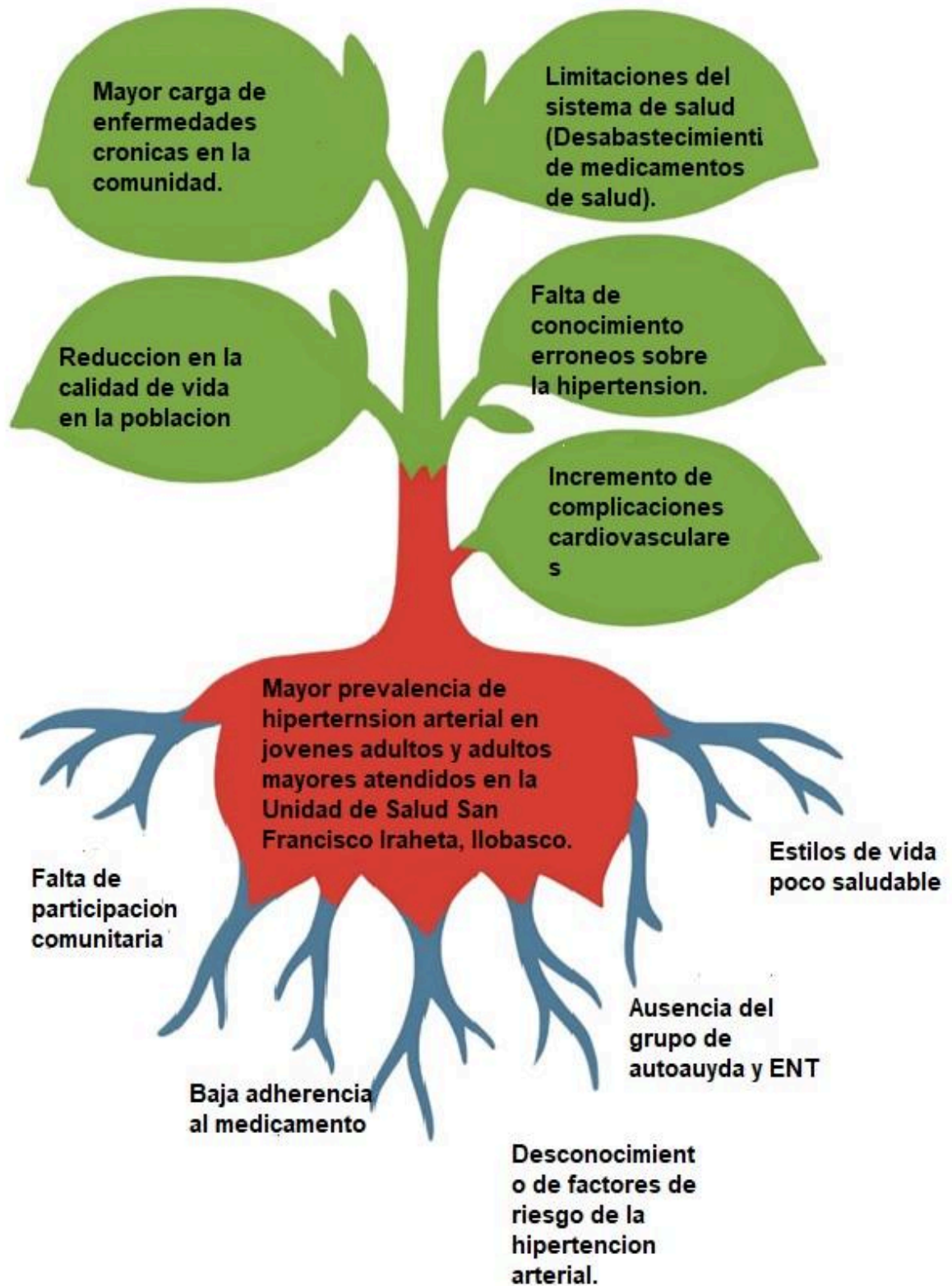
- A) Condimentos artificiales, sal de mesa, sopas de sobre o instantáneas.
- B) Orégano, cilantro, perejil, alcapate, hierba buena.
- C) Ajo, tomate, pimiento verde, cebolla.

4. ¿Cuál de los siguientes métodos de cocción es más saludable para controlar la hipertensión?

- A) Frito
- B) Asado
- C) Hervido o al vapor

Árbol de problema

ÁRBOL DE PROBLEMAS



ÁRBOL DE OBJETIVOS

Orientar a la población sobre los factores de riesgo y complicaciones de la HTA.

Evaluar los conocimientos, actitudes y prácticas sobre el control de la HTA.

Fomentar la adopción de prácticas preventivas mediante actividades comunitarias y campañas informativas sobre alimentación, ejercicio y manejo del estrés.

Mejorar la salud cardiovascular de la población.

Mejorar la prevención, promoción y control de la HTA en jóvenes y adultos mediante estrategias educativas y comunitarias en Unidad de Salud San Francisco Iraheta, Ilobasco.

Establecer mecanismos de seguimiento y control para la detección temprana y el monitoreo regular de la presión arterial en la población.

Coordinar con el sistema de salud estrategias que garanticen el seguimiento y monitoreo oportuno de los pacientes hipertensos

Conformar y consolidar el grupo comunitario "Guardianes del corazón".

Fortalecer hábitos saludables (alimentación balanceada, reducción del consumo de sal, ejercicio y controlar el estrés).

Cronograma

Fecha de reunión	Actividad principal	Carta didáctica aplicada	Detalles metodológicos	Observaciones
1 de abril 2025	Conformación del grupo comunitario	Carta #1 – Formación de "Guardianes del corazón".	Presentación, explicación de objetivos y organización inicial	No se aplicaron test, solo introducción
29 de abril 2025	Sesión educativa	Carta #2 – Diagnóstico participativo inicial	Pretest → desarrollo de la actividad → postest	Aplicación del primer test formal
27 de mayo 2025	Sesión educativa	Carta #3 – Desarrollo de sesiones educativas	Pretest → desarrollo de la actividad → postest	Aplicación de test formal
24 de junio 2025	Sesión educativa	Carta #4 – Actividad física y su impacto en la presión arterial.	Pretest → desarrollo de la actividad → postest	Aplicación de test formal
26 de julio 2025	Sesión educativa	Carta #5 – Alimentación saludable para el control de la hipertensión. (Armar el plato saludable)	Pretest → desarrollo de la actividad → postest	Cierre de actividades aplicadas

Presupuesto del proyecto.

Recurso / Material	Cantidad	Costo unitario (USD)	Costo total (USD)
Papelería y materiales			
Hojas blancas tamaño carta	Resma	7.00	7.00
Fotocopias/impresiones de material educativo (guías, folletos, cuestionarios)	50 copias	0.15	7.50
Cartulinas para dinámicas y papelería	18 unidades	0.50	9.00
Marcadores permanentes y borrables	4 unidades	1.00	4.00
Cinta adhesiva y tijeras	Paquete	3.00	3.00
Logística y alimentación			
Agua embotellada para participantes	5 sesiones × 18 botellas	0.50	45.00
refrigerio sencillo	5 sesiones × 18 unidades	1.50	135
Bolsas desechables, vasos y servilletas	Paquete	5.00	5.00
Transporte y gestión			
Transporte local del equipo (San Francisco Iraheta, Ilobasco, Cabañas).	5 jornadas	20.00	20.00
Material de encuadernación del informe final	2 ejemplares	20.00	40.00

Total	261.0
-------	-------