

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



**CURSO DE ESPECIALIZACION:
“ABORDAJE INTEGRAL DE LA PERSONA CON EPILEPSIA”**

**CONCIENTIZACIÓN SOBRE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN PACIENTES
CON HIPERTENSIÓN ARTERIAL DE UNIDAD DE SALUD INTERMEDIA
CONCEPCIÓN, SAN SALVADOR.**

“PEQUEÑAS DECISIONES, GRANDES CAMBIOS PARA TU SALUD”

AUTORES

**PÉREZ ARGUETA, ESTEFANI PATRICIA
ROBLES ORTEZ, ANA GUADALUPE**

PARA OPTAR EL GRADO DE:

DOCTOR EN MEDICINA

DOCENTE ASESOR

DR. DOUGLAS MARTÍNEZ

**CIUDAD UNIVERSITARIA “DR. FABIO CASTILLO FIGUEROA, SAN
SALVADOR, 26 DE SEPTIEMBRE DE 2025**

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD

Rector/a:

M.Sc. Juan Rosa Quintanilla Quintanilla

Vicerrector/a Académico/a:

Dra. Evelyn Beatriz Farfán Mata

Vicerrector/a Administrativo/a:

M.Sc. Roger Armando Arias Alvarado

Secretario/a General:

Lic. Pedro Rosalío Escobar Castaneda

AUTORIDADES DE LA FACULTAD

Decano/a:

Dr. Saul Diaz Peña

Vicedecano/a:

Lic. Franklin Arnulfo Méndez Duran

Secretario/a:

MSc. Roberto Carlos Hernández Marroquín

Director de Escuela de Medicina:

Dr. Douglas Alfredo Velásquez Raimundo

AGRADECIMIENTOS.

Agradezco a Dios, fuente de mi fortaleza, por derramar sabiduría sobre mí en cada paso; a la Virgen por ser mi refugio y consuelo, y a San Judas Tadeo por interceder en los momentos en que más lo necesité. A mis padres, gracias por creer en mí incluso cuando yo dudaba, por cada palabra de ánimo, cada sacrificio y cada gesto de amor que me impulsó a seguir. A mis abuelos, cuya ternura, cariño y apoyo incondicional iluminaron mi camino durante toda la carrera. A mis hermanos, por su apoyo y compañía, y a mis sobrinos, que con su alegría llenaron mis días de motivación y esperanza. A toda mi familia, por cada mensaje, abrazo y muestra de cariño que me recordó que no estaba sola. Y a mis amigos, gracias por sus consejos, por su ayuda sincera y por caminar conmigo en esta etapa tan importante.

Estefani Patricia Pérez Argueta.

A Dios, por iluminar mi vida, darme fortaleza en los momentos difíciles y guiar cada paso de mi camino académico; a la Virgen María, por su intercesión materna y por brindarme consuelo cuando surgieron el cansancio o las dudas; y a San Judas Tadeo, por escuchar mis súplicas y acompañarme en los momentos en los que parecía imposible continuar. A mis padres, por ser mi raíz, mi ejemplo y mi sostén, por sus sacrificios, consejos y valores que han dado forma a quien soy; a mi hermano, por su apoyo incondicional y por recordarme que nunca estoy sola; a mis sobrinos, cuya alegría y cariño fueron una motivación constante; y a toda mi familia, por sus mensajes, oraciones y ánimo, que han sido un pilar fundamental. También agradezco profundamente a mi compañera de trabajo, por recorrer conmigo este camino, por su paciencia, comprensión y apoyo en los momentos más retadores, y por creer siempre en mí.

Ana Guadalupe Robles Ortez.

INDICE

RESUMEN	6
INTRODUCCIÓN	7
JUSTIFICACIÓN	8
DATOS GENERALES DEL PROYECTO	9
BREVE RESEÑA DEL PROYECTO	10
OBJETIVOS	11
OBJETIVO GENERAL	11
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	11
METODOLOGÍA	12
CARTAS DIDÁCTICAS	14
CARTA DIDÁCTICA 1. COMER BIEN PARA CUIDAR TU CORAZÓN	14
CARTA DIDÁCTICA 2. CREA TU PLATO SALUDABLE	19
CARTA DIDÁCTICA 3. DESCONÉCTATE PARA RECONECTAR	23
CARTA DIDÁCTICA 4. HIPERTENSIÓN: NO CREAS MITOS, CONOCE LA VERDAD	28
CARTA DIDÁCTICA 5. TU MEDICACIÓN, TU MEJOR ALIADO	31
MARCO LÓGICO	34
RESULTADOS	37
CONCLUSIONES	50
RECOMENDACIONES	51
ANEXOS	53

1. RESUMEN

La hipertensión arterial es una de las principales enfermedades no transmisibles y un importante problema de salud pública debido a su alta prevalencia y a las complicaciones cardiovasculares que genera. En El Salvador, su impacto hace necesario fortalecer las estrategias de prevención y control desde el primer nivel de atención.

Este proyecto tuvo como objetivo promover estilos de vida saludables en pacientes con hipertensión arterial atendidos en la Unidad de Salud Intermedia Concepción, en San Salvador. Se implementó un programa educativo compuesto por cinco charlas presenciales, enfocadas en alimentación saludable, creación del plato saludable, manejo del estrés, aclaración de mitos sobre la hipertensión y adherencia al tratamiento farmacológico, utilizando metodologías participativas y evaluaciones pre y post intervención.

Los resultados evidenciaron un aumento significativo del conocimiento de los pacientes sobre hábitos saludables, control del estrés, reducción del consumo de sal y correcta adherencia al tratamiento, así como una mayor conciencia sobre el autocuidado y el control regular de la presión arterial.

Se concluye que las intervenciones educativas estructuradas y participativas son efectivas para mejorar el conocimiento y promover cambios positivos en el manejo integral de la hipertensión arterial.

Palabras clave: hipertensión arterial, estilo de vida, conocimiento, alimentación saludable.

2. INTRODUCCIÓN

Las enfermedades no transmisibles constituyen una de las principales causas de morbilidad y mortalidad destacando la hipertensión arterial como una enfermedad sistémica que afecta directamente al corazón y es el primer factor de riesgo de las enfermedades cardíacas. A menudo conocido como “el asesino silencioso”.

Se estima que, en El Salvador, del total de muertes desde el año 2018 al 2021 (155,512), el 52.9% (82,268) fueron muertes por enfermedades no transmisibles (ENT); de estas, el 38.22% (31,442) fueron prematuras. A su vez, el 25.6% de las muertes por enfermedades no transmisibles correspondió a muertes por enfermedad cardiovascular.

Para un paciente hipertenso mantener estilos de vida saludables como adoptar cambios en la alimentación, actividad física, manejo de estrés y el evitar hábitos perjudiciales como el tabaco y el consumo excesivo de alcohol pueden controlar y mantener una presión arterial adecuada evitando la muerte prematura.

Este proyecto busca resaltar la importancia de la concientización sobre un estilo de vida saludable como parte del abordaje integral de los pacientes hipertensos atendidos en esta unidad de salud, destacando el rol del personal de salud y del entorno familiar en la promoción de cambios sostenibles en el comportamiento de los pacientes.

Asimismo, la implementación de este proyecto en la Unidad de Salud Intermedia Concepción, pretende fortalecer las acciones de educación y prevención dirigidas a la población hipertensa a través de actividades educativas, dinámicas y participativas generando un impacto positivo que contribuya a mejorar el control de la presión arterial y reducir las complicaciones cardiovasculares a largo plazo.

3. JUSTIFICACIÓN

La Organización Mundial de la Salud define a los estilos de vida como el conjunto de actividades, actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal.

Una prevalencia alta de personas a las cuales se le ha diagnosticado hipertensión la cual es entendida como un problema de salud pública, ya que disminuye la calidad de vida, adicionalmente, se ha identificado que el conocimiento que tiene la población sobre los estilos de vida saludable es deficiente, esto se relaciona con un pobre control de los factores de riesgo, es decir, que la eficiencia de las actividades para controlar la hipertensión podría aumentarse si se mejora el conocimiento sobre los estilos de vida saludable que tiene la población.

El presente proyecto se implementará a través de charlas de orientación educativa que brinden a la población conocimiento y herramientas necesarias para adoptar un estilo de vida saludables que además de mejorar la calidad de vida representan un impacto en la comunidad promoviendo hábitos de vida saludables en el entorno cercano del paciente.

El objetivo de este proyecto es promover la adopción de estilos de vida saludables en la población, mediante procesos de concientización y educación en salud, con el fin de disminuir la incidencia de enfermedades cardiovasculares. A través de esta estrategia se busca reducir la frecuencia de crisis hipertensivas, hospitalizaciones y muertes prematuras, lo cual contribuirá directamente a disminuir la demanda sobre el sistema de salud y, en consecuencia, el gasto público en atención médica.

4. DATOS GENERALES DEL PROYECTO

Nombre del proyecto: concientización sobre estilo de vida saludable en pacientes con hipertensión arterial de Unidad de Salud Intermedia Concepción, San Salvador.

Eslogan: “Pequeñas decisiones grandes cambios para tu salud”.

Inicio y finalización de la propuesta

Inicio: jueves 22 de mayo 2025.

Finalización: 26 de septiembre de 2025.

Ubicación geográfica: Unidad de Salud Intermedia Concepción, Final, 5a Calle Oriente 710, San Salvador

Institución responsable del proyecto: Universidad de El Salvador.

Institución beneficiada: Unidad de Salud Intermedia Concepción.

Personas beneficiadas: pacientes hipertensos que conforman el grupo de autoayuda de enfermedades no transmisibles de la Unidad de Salud Intermedia Concepción.

Responsables de la elaboración de la propuesta:

Perez Argueta, Estefani Patricia (medico en servicio social USI Concepción)

Robles Ortez, Ana Guadalupe (medico en servicio social USI Concepción)

Intersectorialidad: participación de Licenciada en nutrición con charlas de alimentación saludable y de Licenciada en psicología en charla sobre el manejo del estrés, ambos recursos pertenecientes a Unidad de Salud Concepción.

5. BREVE RESEÑA DEL PROYECTO

El proyecto educativo se enfocó en fortalecer el conocimiento y la adherencia terapéutica en pacientes con hipertensión arterial, mediante actividades dinámicas y charlas participativas. A través de un abordaje práctico, se explicó la importancia del tratamiento continuo, el impacto del estrés y la alimentación en la presión arterial, y se aclararon mitos frecuentes que dificultan el control adecuado de la enfermedad. La metodología incluyó el uso de pre test y post test para evaluar el aprendizaje, así como dinámicas grupales que favorecieron la apropiación de hábitos saludables. Los resultados evidenciaron mejoras significativas en la comprensión de la hipertensión, la adopción de estrategias para recordar la medicación y una mayor conciencia sobre la prevención de complicaciones. En conjunto, el proyecto contribuyó a empoderar a los participantes y promover estilos de vida más saludables.

6. OBJETIVOS

6.1 OBJETIVO GENERAL

Fomentar la adopción de estilos de vida saludables en la población atendida en la Unidad de Salud Intermedia Concepción como estrategia de prevención y control de la hipertensión

6.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 1) Educar a los pacientes que padecen hipertensión arterial sobre la relación entre un estilo de vida saludable y el control de la presión arterial.

- 2) Aclarar mitos y conceptos erróneos sobre la hipertensión arterial a través de actividades educativas, con el fin de mejorar el conocimiento y la comprensión de la población acerca de esta enfermedad.

- 3) Recomendar el monitoreo continuo de la presión arterial y la adherencia a las indicaciones médicas para mantener un control adecuado de la hipertensión arterial.

7. METODOLOGIA

El proyecto se desarrolló mediante la implementación de un proceso educativo estructurado en cinco charlas presenciales dirigidas a los pacientes hipertensos del grupo de autoayuda de la Unidad de Salud Intermedia Concepción. Cada sesión abordó un tema específico relacionado con la hipertensión arterial y el estilo de vida saludable, utilizando metodologías participativas como dinámicas grupales, demostraciones prácticas, discusión guiada y actividades de retroalimentación. Se contó con la colaboración de profesionales de nutrición y psicología de la unidad, quienes contribuyeron con aportes técnicos en alimentación saludable y manejo del estrés. Para evaluar el aprendizaje se utilizaron instrumentos como listas de cotejo, actividades prácticas, pre test y post test según la temática. La asistencia fue registrada en cada sesión y los resultados se analizaron de forma descriptiva para valorar el impacto educativo. La metodología priorizó un enfoque accesible, práctico y centrado en las necesidades reales de los pacientes para favorecer la apropiación del conocimiento y su aplicación en la vida cotidiana.

8. TEMAS PROPUESTOS PARA CHARLAS EN USI CONCEPCIÓN

El presente proyecto busca la concientización de los pacientes que padecen hipertensión arterial a través de charlas educativas orientadas en los siguientes temas:

1. Comer bien para cuidar tu corazón. La importancia de una buena alimentación en el control de la presión arterial.
2. Crea tu plato saludable: la guía práctica para comer bien y controlar la hipertensión
3. Tu medicación, tu mejor aliado.
4. Desconéctate para reconectar. La clave para reducir el estrés y mejorar tu presión arterial.
5. Hipertensión: no creas mitos, conoce la verdad y cuida tu corazón.

9. CARTAS DIDÁCTICAS

9.1 CARTA DIDÁCTICA 1. COMER BIEN PARA CUIDAR TU CORAZÓN

TEMÁTICA DESARROLLADA: Estilos de vida saludables en la hipertensión arterial. “Pequeñas decisiones, grandes cambios para tu salud”

ESCENARIO PARA EL DESARROLLO DE LA FERIA: Unidad de Salud Intermedia Concepción, modalidad presencial.

MODALIDAD UTILIZADA: charlas de orientación educativa en pacientes que padecen hipertensión arterial que consultan en Unidad de Salud Intermedia Concepción.

FECHA DE PRESENTACIÓN: viernes 30 de mayo 2025

NOMBRE DE LA CHARLA: Comer bien para cuidar tu corazón. La importancia de una buena alimentación en el control de la presión arterial.

OBJETIVO GENERAL: fomentar hábitos saludables en la población destacando la importancia de una dieta equilibrada para prevenir y controlar la hipertensión.

Objetivos específicos	Contenido a desarrollar	Metodología a utilizar	Recursos necesarios		Tiempo	Evaluación
<p>Capacitar a los participantes para identificar los alimentos clave que benefician la salud cardiovascular.</p>	<p>Establecer definición de hipertensión arterial</p> <p>Importancia de la alimentación en el control de la hipertensión arterial</p> <p>Alimentos recomendados, frutas, verduras, pescado y lácteos bajos en grasas.</p>	<p>Se impartirá una charla la cual consta de los siguientes puntos:</p> <p>Primer punto</p> <p>Se hará la presentación de los expositores y se explicará el objetivo de la charla</p> <p>Punto 2</p> <p>Se iniciará con preguntas al azar para</p>	<p>Humanos</p> <p>2 médicos en año social.</p> <p>1 Licenciado en nutrición</p>	<p>Materiales</p> <p>Diapositivas.</p> <p>Proyector</p>	<p>30 minutos</p>	<p>Cantidad de personas que acuden a la charla</p> <p>Conocimiento sobre alimentos beneficiosos para la salud cardiovascular.</p>

	<p>Alimentos que se deben evitar, sal en exceso, embutidos, frituras, alimentos procesados, bebidas azucaradas.</p>	<p>medir el conocimiento de los pacientes</p> <p>Realizando las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué alimentos creen que aumentan la presión arterial?</p> <p>¿Qué cambios han hecho desde su diagnóstico?</p> <p>Posterior a percibir el grado de conocimiento a través de las preguntas se iniciará con charla expositiva en la que se dará los contenidos</p>				
--	---	---	--	--	--	--

<p>Fomentar la adopción de hábitos alimentarios saludables mediante estrategias prácticas que puedan</p>	<p>Espicias que pueden sustituir el consumo de sal.</p>	<p>que se mencionan previamente.</p> <p>Al final de la charla se proyectarán distintos alimentos los cuales los pacientes deben identificar si es beneficioso o no para su dieta.</p> <p>Punto 3</p> <p>Demostración de preparación sin sal (uso de especias) a través de un video corto.</p>		<p>Proyector y diapositivas</p> <p>Muestras reales o empaques</p>		<p>Conocimiento sobre el uso de condimentos saludables</p>
--	---	---	--	---	--	--

<p>implementar en su vida diaria</p>	<p>Técnicas de preparación saludable.</p> <p>Tipos de cocción saludable. Ventajas y desventajas.</p> <p>Identificación de contenido de alimentos pre envasados.</p>	<p>Dar a conocer técnicas de preparación saludable por medio de un video que puedan ser implementadas por los asistentes a la charla.</p> <p>Se le brindará ciertos alimentos enlatados con el objetivo de realizar la dinámica “veo , aprendo y evito” la cual consiste en ver los alimentos , leer la etiqueta y que sepa distinguir si debe de evitar el alimento</p>		<p>de productos</p>	<p>30 minutos</p>	<p>Identificación de técnicas de cocción saludable.</p> <p>Logro de lectura de etiquetas nutricionales</p>
--------------------------------------	---	--	--	---------------------	-------------------	--

9.2 CARTA DIDÁCTICA 2 CREA TU PLATO SALUDABLE

TEMÁTICA DESARROLLADA: Estilos de vida saludables en la hipertensión arterial. “Pequeñas decisiones, grandes cambios para tu salud”

ESCENARIO PARA EL DESARROLLO DE LA FERIA: Unidad de Salud Intermedia Concepción, modalidad presencial.

MODALIDAD UTILIZADA: charlas de orientación educativa en pacientes que padecen hipertensión arterial que consultan en Unidad de Salud Intermedia Concepción.

FECHA DE PRESENTACIÓN: viernes 27 de junio 2025

NOMBRE DE LA CHARLA: crea tu plato saludable: la guía práctica para comer bien y controlar la hipertensión

OBJETIVO GENERAL: fomentar en pacientes que padecen hipertensión arterial la incorporación de hábitos alimentarios saludables mediante la enseñanza del modelo de plato saludable.

Objetivos específicos	Contenido a desarrollar	Metodología a utilizar	Recursos necesarios		Tiempo	Evaluación
<p>Identificar los diferentes grupos de alimentos y comprender su función en una alimentación saludable.</p>	<p>¿Qué son los grupos de alimentos?</p> <p>El plato saludable: los grupos de alimentos, por qué es importante combinarlos adecuadamente y las porciones adecuadas.</p>	<p>Se impartirá una charla la cual consta de los siguientes puntos:</p> <p>Primer punto</p> <p>Se hará la presentación de los expositores y se explicará el objetivo de la charla.</p> <p>Punto 2</p>	<p>Humanos</p> <p>2 médicos en año social.</p> <p>1 Licenciado en nutrición</p>	<p>Materiales</p> <p>Diapositivas.</p> <p>Proyector</p> <p>Recortes de porciones de alimentos</p> <p>Platos desechables</p> <p>Plumones</p>	<p>30 minutos</p>	<p>Cantidad de personas que acuden a la charla</p> <p>Comprensión de grupos de alimentos y porciones adecuadas.</p> <p>(Dinámica posterior a la charla en la que se identifiquen por medio proyección de imágenes los grupos de alimentos saludables y que representen porciones adecuadas.)</p>

		<p>Se iniciará con preguntas al azar para romper el hielo:</p> <p>¿Qué comiste hoy? ¿Considera que es saludable?</p> <p>Luego se iniciará con charla expositiva en la que se brindará información sobre grupos alimenticios y el Plato Saludable</p> <p>Posteriormente se realizará análisis de ejemplos locales de platos saludables y no saludables.</p>		<p>Cinta adhesiva</p> <p>Tijera</p>		
--	--	--	--	-------------------------------------	--	--

<p>Aplicar los conocimientos sobre los grupos de alimentos para crear un plato saludable, adecuado para personas con hipertensión, utilizando ingredientes disponibles en su entorno.</p>		<p>Punto 3 Actividad práctica: “Diseña tu plato saludable” con recortes o dibujos</p> <p>Se crearán grupos de 5 personas a los que se les entregará materiales para la creación de platos saludables, evaluando la cantidad de grupos que aprenden a armar un plato saludable mediante el diseño explicado en la charla obteniendo un puntaje por medio de una rúbrica sencilla</p>			<p>30 minutos</p>	<p>Participación en la dinámica “Diseña tu plato saludable”</p> <p>Diseño correcto del plato saludable</p> <p>Conocimiento sobre uso adecuado de ingredientes locales y distribuciones recomendadas.</p>
---	--	---	--	--	-------------------	--

9.3 CARTA DIDÁCTICA 3. DESCONÉCTATE PARA RECONECTAR

TEMÁTICA DESARROLLADA: Estilos de vida saludables en la hipertensión arterial. “Pequeñas decisiones, grandes cambios para tu salud”

ESCENARIO PARA EL DESARROLLO DE LA FERIA: Unidad de Salud Intermedia Concepción, modalidad presencial.

MODALIDAD UTILIZADA: charlas de orientación educativa en pacientes que padecen hipertensión arterial que consultan en Unidad de Salud Intermedia Concepción.

FECHA DE PRESENTACIÓN: viernes 25 de julio 2025

NOMBRE DE LA CHARLA: Desconéctate para reconectar. La clave para reducir el estrés y mejorar tu presión arterial.

OBJETIVO GENERAL: concientizar a los pacientes sobre cómo el estrés afecta la presión arterial y brindarles estrategias simples para reducirlo.

Objetivos específicos	Contenido a desarrollar	Metodología a utilizar	Recursos necesarios		Tiempo	Evaluación
<p>Identificar que es el estrés y cómo se manifiesta</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ¿Qué es el estrés? ● Relación entre el estrés y la hipertensión arterial ● Signos físicos del estrés ● Signos emocionales del estrés 	<p>Se impartirá una charla la cual consta de los siguientes puntos:</p> <p>Primer punto: se harán preguntas introductorias a los asistentes</p> <p>¿Crees que el estrés puede enfermar?</p> <p>¿Te cuesta dormir cuando estás preocupado?</p>	<p>Humanos</p> <p>2 médicos en año social.</p> <p>1 Licenciada en psicología</p>	<p>Materiales</p> <p>Diapositivas.</p> <p>Proyector</p> <p>Globos</p> <p>Cartulina</p> <p>Plumones</p>	<p>30 minutos</p>	<p>Número de participantes que asisten a la charla</p> <p>Nivel de conocimiento de generalidades del estrés</p> <p>(Con el fin de identificar el nivel de conocimiento de contenido desarrollado se brindará a cada participante un cuestionario breve de opción múltiple.)</p>

<p>Dar a conocer técnicas para reducir estrés y mejorar el bienestar físico y mental.</p>		<p>Punto 2:</p> <p>Se darán a conocer los contenidos a desarrollar en la charla.</p> <p>Punto 3:</p> <p>Se proyectará un video con el que se dará a conocer las técnicas para reducir estrés, cada participante anotará una técnica que puede usar en su vida diaria.</p>			<p>30 minutos</p>	<p>Recuerdo de técnicas de relajación.</p>
---	--	---	--	--	-------------------	--

<p>Identificar cómo se acumula el estrés en el cuerpo y como técnicas de reducción de estrés pueden ayudar a mantener la presión arterial controlada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Técnicas de relajación ● Hábitos de sueño saludable ● Apoyo social y comunicación 	<p>Punto 4:</p> <p>Para finalizar se realizará la dinámica en la que cada participante recibirá un globo que deberá inflar lentamente mientras piensa en situaciones que le generan estrés en su vida diaria. A medida que el globo se infla, se simboliza cómo el cuerpo va acumulando tensión. Cuando el globo esté cerca de su punto máximo sin llegar a explotar, se hará una</p>				<p>Nivel de relajación posterior a la dinámica.</p>
---	---	---	--	--	--	---

	<p>Dinámica “El globo del estrés”</p>	<p>pausa para que los participantes perciban cómo se siente el cuerpo bajo presión. Luego, se les indicará que liberen el aire poco a poco, y mientras lo hacen, deberán decir en voz alta técnicas que utilizan o podrían utilizar para relajarse. La actividad finalizará con una breve reflexión grupal y el llenado de cuestionario breve para valorar impacto.</p>				
--	---------------------------------------	---	--	--	--	--

9.4 CARTA DIDÁCTICA 4. HIPERTENSIÓN: NO CREAS MITOS, CONOCE LA VERDAD

TEMÁTICA DESARROLLADA: Estilos de vida saludables en la hipertensión arterial. “Pequeñas decisiones, grandes cambios para tu salud”

ESCENARIO PARA EL DESARROLLO DE LA FERIA: Unidad de Salud Intermedia Concepción, modalidad presencial.

MODALIDAD UTILIZADA: charlas de orientación educativa en pacientes que padecen hipertensión arterial que consultan en Unidad de Salud Intermedia Concepción.

FECHA DE PRESENTACIÓN: viernes 29 de agosto 2025

NOMBRE DE LA CHARLA: Hipertensión: no creas mitos, conoce la verdad y cuida tu corazón.

OBJETIVO GENERAL: brindar conocimientos a la población que les permita reconocer y aclarar mitos sobre la hipertensión arterial, favoreciendo el cuidado integral y la adopción de estilos de vida saludables.

Objetivos específicos	Contenido a desarrollar	Metodología a utilizar	Recursos necesarios		Tiempo	Evaluación
<p>Identificar los mitos más comunes sobre la hipertensión arterial presentes en la comunidad.</p> <p>Aclarar conceptos erróneos sobre la hipertensión arterial.</p>	<p>Creencias más comunes en la población.</p> <p>La realidad de los mitos y su explicación.</p>	<p>Se impartirá una charla con el siguiente contenido:</p> <p>Para iniciar se presentará a los pacientes un pre-test para medir creencias previas.</p> <p>Los asistentes a la charla compartirán los mitos que conocen sobre la hipertensión, los cuales serán plasmados en un pliego de papel bond.</p> <p>Posteriormente se dará una charla expositiva en la que se hará una comparación entre mito y realidad abarcando tanto los mencionados por los</p>	<p>Humanos.</p> <p>2 médicos en año social</p>	<p>Materiales</p> <p>Pliego de papel bond</p> <p>Plumón</p> <p>Tirro</p> <p>Diapositivas</p> <p>Proyector</p>	<p>30 minutos</p>	<p>Número de participantes que asisten a la charla.</p> <p>Conocimientos sobre mitos de hipertensión arterial pre y post charla.</p> <p>(Pre test para evaluar conocimientos previos a la charla y posteriormente con fin de identificar el nivel de comprensión de contenido desarrollado se brindará a cada participante un post test con diferentes mitos a identificar con verdadero y falso para posteriormente comparar el resultado de ambos cuestionarios)</p>

<p>Concientizar a la población sobre los riesgos que implica creer en mitos sobre la hipertensión.</p>	<p>Abandono del tratamiento</p> <p>Retraso en el diagnóstico</p> <p>Mayor probabilidad de complicaciones</p>	<p>pacientes como otros habituales en la población.</p> <p>Después de aclarar los mitos se explicará las posibles consecuencias de mantener creencias erróneas sobre la hipertensión.</p> <p>Al finalizar se entregará a los asistentes un cuestionario para evaluar el grado de comprensión del tema.</p>				<p>Identificación de complicaciones relacionadas a los mitos sobre hipertensión arterial</p> <p>(Cada participante deberá escribir en el cuestionario complicaciones sobre creer en mitos de la hipertensión)</p>
--	--	--	--	--	--	---

9.5 CARTA DIDÁCTICA 5. TU MEDICACIÓN, TU MEJOR ALIADO

TEMÁTICA DESARROLLADA: Estilos de vida saludables en la hipertensión arterial. “Pequeñas decisiones, grandes cambios para tu salud”

ESCENARIO PARA EL DESARROLLO DE LA FERIA: Unidad de Salud Intermedia Concepción, modalidad presencial.

MODALIDAD UTILIZADA: charlas de orientación educativa en pacientes que padecen hipertensión arterial que consultan en Unidad de Salud Intermedia Concepción.

FECHA DE PRESENTACIÓN: viernes 26 de septiembre 2025

NOMBRE DE LA CHARLA: Tu medicación, tu mejor aliado. Uso responsable de fármacos en la hipertensión arterial.

OBJETIVO GENERAL: concientizar a los pacientes hipertensos sobre la importancia y beneficios de la adherencia al tratamiento farmacológico.

Objetivos específicos	Contenido a desarrollar	Metodología a utilizar	Recursos necesarios		Tiempo	Evaluación
Explicar la importancia del uso continuo de la medicación en la hipertensión arterial.	<ul style="list-style-type: none"> • Importancia de la medicación. • Beneficios de la adherencia al tratamiento y consecuencias del mal apego 	<p>Se impartirá una charla la cual consta de los siguientes puntos: Primer punto: se harán preguntas introductorias a los asistentes.</p> <p>¿Quién de ustedes dejó de tomar la pastilla porque se le olvidó?</p> <p>Se indaga sobre las causas más comunes por las que los pacientes olvidan</p>	Humanos 2 médicos en año social.	Materiales Diapositivas. Proyector Pastillero	30 minutos	<p>Número de participantes que asisten a la charla</p> <p>Conocimiento sobre beneficios de la adherencia al tratamiento y medicación continua.</p>

<p>Promover hábitos prácticos para mejorar la adherencia al tratamiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Uso de pastilleros • Recordatorios para toma de medicamento • Asociar la medicación a hábitos diarios • Apoyo familiar 	<p>tomar su medicamento y posteriormente se brindará el contenido de la charla por medio de diapositivas.</p> <p>Se consultará a los asistentes que métodos utilizan para no olvidar la toma de su medicamento y se les dará a conocer diferentes hábitos que pueden utilizar para una mejor adherencia haciendo uso de recursos como pastilleros.</p>			<p>30 minutos</p>	<p>Identificación de hábitos para la adherencia al tratamiento.</p>
--	---	--	--	--	-------------------	---

10. MARCO LÓGICO

Resumen Narrativo	Indicadores	Medios de verificación	Supuestos
Fin: Mejorar la calidad de vida de los pacientes hipertensos mediante la promoción de cambios sostenibles en el estilo de vida.	Los pacientes reconocen la importancia de los estilos de vida saludables en el control de la hipertensión arterial.	Encuestas de satisfacción y entrevistas semiestructuradas.	El 70% de los pacientes comprenden la relevancia de los hábitos saludables para su salud cardiovascular.
Propósito: Fomentar el conocimiento y la concientización sobre estilos de vida saludables en pacientes hipertensos mediante procesos educativos y actividades participativas.	Conocer estilos de vida saludable y su impacto en su salud.	Encuestas de hábitos saludables y su cumplimiento en charlas posteriores.	50% de los participantes reconocen al menos tres hábitos saludables tras la charla.

Componente 1: Comprensión del vínculo entre alimentación y presión arterial.	Conocimiento de los pacientes sobre la relación de alimentos saludables y no saludables con la presión arterial.	Capacidad de identificación de alimentos que contribuyen o no a un mejor control de hipertensión arterial.	80% de los pacientes identifican alimentos recomendados y no recomendados.
Componente 2: Fomento del monitoreo y adherencia médica.	Los asistentes se comprometen a realizar controles regulares de presión arterial.	Encuesta de intención y seguimiento en citas médicas posteriores.	70% de los pacientes asisten a su chequeo médico de rutina.
Componente 3: Abordaje de paradigmas (mitos y creencias) sobre hipertensión arterial.	Los pacientes expresan dudas y aclarar conceptos erróneos sobre hipertensión arterial	Cuestionario de preguntas de verdadero y falso sobre mitos de hipertensión arterial.	50% de los pacientes aclara conceptos erróneos tras la charla.
Actividad 1: Charla educativa sobre alimentación saludable.	Identificación de grupos de alimentos que son beneficiosos para la salud cardiovascular.	Dinámica posterior a la charla en la que se identifiquen por medio proyección de imágenes los alimentos	70% de los pacientes logran identificar alimentos beneficiosos para

		saludables y no saludables.	la salud cardiovascular.
Actividad 2: Dinámica práctica de creación de plato saludable.	Creación de plato saludable de acuerdo a la teoría impartida en la charla.	Elaborar un plato saludable con diferentes imágenes de alimentos que se brindará a los pacientes.	El 70% de los pacientes crean un plato saludable.
Actividad 3: Lectura guiada de etiquetas de productos.	Aprender a reconocer la cantidad de sodio en los alimentos pre envasados.	Reconocimiento de sodio oculto en alimentos pre envasados.	50% de los asistentes identifica el contenido de sodio en productos.
Actividad 4: Demostración de preparación sin sal con especias.	Los pacientes conocen diferentes especias que pueden sustituir el uso de sal de mesa.	Interacción activa y preguntas durante la demostración.	El 60% de los pacientes reconoce diferentes especias que puede usar en la preparación de alimentos con el mínimo necesario de sal de mesa.

11. RESULTADOS

11.1 Resultados de la primera charla: Comer bien para cuidar tu corazón. La importancia de una buena alimentación en el control de la presión arterial.

Objetivo	Indicador	Resultados	Impacto/ Observación
Capacitar a los participantes para identificar los alimentos clave que benefician la salud cardiovascular.	Conocimiento sobre alimentos beneficiosos para la salud cardiovascular	22/24 (91.7%) identifican alimentos saludables	La mayoría adquirió el conocimiento esperado; evidencia efectividad de la charla.
Fomentar la adopción de hábitos alimentarios saludables mediante estrategias prácticas que puedan implementarse en su vida diaria	Identificación de técnicas de cocción saludable	24/24 (100%) identificaron técnicas de cocción saludable	Todos lograron identificar técnicas que favorecen la alimentación saludable.
	Conocimiento sobre el uso de condimentos saludables	24/24 (100%) identificaron hierbas y verduras como estrategias para reducir consumo de sal	Evidencia conocimiento adquirido de estrategias para reducir el consumo de sal.

	Logro de lectura de etiquetas nutricionales	19/24 (76%) lograron identificar información clave	La mayoría logro dar lectura de etiquetas nutricionales
--	---	---	---

Los resultados muestran que los participantes adquirieron conocimientos clave sobre alimentos beneficiosos para la salud cardiovascular. La identificación de técnicas de cocción y alternativas saludables para reducir el consumo de sal fue uniforme, lo que indica que las estrategias propuestas son aplicables y favorecen cambios sostenibles en la práctica diaria. El único aspecto con mayor desafío fue la lectura de etiquetas nutricionales, lo que sugiere la necesidad de reforzar este componente para asegurar decisiones alimentarias más informadas. En general, el proyecto logró avances significativos en el aprendizaje y la adopción de hábitos saludables, aunque persisten áreas de mejora orientadas a reforzar la comprensión y el uso adecuado de las etiquetas nutricionales para apoyar decisiones alimentarias informadas.

11.2 Resultado de la segunda charla: Estilos de vida saludables en la hipertensión arterial. “Pequeñas decisiones, grandes cambios para tu salud”

Objetivo	Indicador	Resultados	Impacto / Observación
Identificar los diferentes grupos de alimentos y comprender su función en una	Comprensión de grupos de alimentos y porciones adecuadas	19/20 (95%) lograron identificar adecuadamente los grupos de alimentos y	La gran mayoría comprendió la información; se requiere refuerzo para el 5% restante.

alimentación saludable.		porciones saludables	
Aplicar los conocimientos sobre grupos de alimentos para crear un plato saludable adecuado para personas con hipertensión.	Participación en la dinámica “Diseña tu plato saludable”	4 equipos / 20 personas (100%) participaron activamente	Excelente involucramiento; el trabajo colaborativo facilitó el aprendizaje práctico.
	Diseño correcto del plato saludable	4/4 equipos (100%) obtuvieron puntaje completo (6 puntos)	Todos los equipos diseñaron correctamente un plato saludable; se evidencia efectividad de la metodología práctica.
	Conocimiento sobre uso adecuado de ingredientes locales y distribuciones recomendadas	4/4 equipos (100%) lograron integrar alimentos disponibles en su entorno en	Refleja adquisición de conocimientos nutricionales, especialmente en reconocer los alimentos locales y utilizarlos

		proporciones adecuadas	adecuadamente para una alimentación saludable.
--	--	------------------------	--

La charla fue altamente efectiva en el logro de sus objetivos. El 95% de los participantes identificó correctamente los grupos de alimentos y las porciones adecuadas, evidenciando una comprensión sólida del contenido teórico. La participación fue del 100% durante la dinámica “Diseña tu plato saludable”, lo que demostró un alto nivel de involucramiento y colaboración. Asimismo, los cuatro equipos alcanzaron el puntaje máximo según la rúbrica, aplicando adecuadamente los conocimientos en el diseño de platos saludables para personas con hipertensión. Finalmente, la integración de ingredientes locales y proporciones recomendadas por todos los equipos confirma la eficacia de la metodología práctica utilizada y su capacidad para favorecer la apropiación de estrategias de autocuidado nutricional.

11.3 Resultados de la tercera charla: Desconéctate para reconectar. La clave para reducir el estrés y mejorar tu presión arterial.

Objetivo	Indicador	Resultados	Impacto / Observación
Identificación del concepto de estrés	Nivel de conocimiento de generalidades del estrés.	Pregunta 1: 13/14 (92.9%) respondieron correctamente que es el estrés	Evidencia que la mayoría adquirió el conocimiento del concepto de estrés; el 7.1% restante requiere refuerzo para

		evitar errores conceptuales.
Reconocimiento de signos físicos del estrés	Pregunta 2: 12/14 (85.7%) respondieron correctamente; 2 personas (14.3%) mostraron confusión	Demuestra que la mayoría desarrollo conocimiento de los signos físicos más comunes; sin embargo, las manifestaciones menos evidentes, como la caída del cabello, pueden pasar desapercibidas o no ser reconocidas por los pacientes.
Diferenciación entre signos emocionales y no emocionales	Pregunta 3: 11/14 (78.6%) respondieron correctamente	La mayoría conoce los signos no emocionales del estrés; un 21.4% requiere apoyo adicional para diferenciar emociones de

			síntomas físicos y conductuales.
Relación entre estrés y presión arterial		Pregunta 4: 14/14 (100%) reconocieron que el estrés prolongado afecta la presión arterial	Se evidenció que el total de los participantes conoce el vínculo estrés–hipertensión.
Dar a conocer técnicas para reducir estrés y mejorar el bienestar físico y mental.	Recuerdo de técnicas de relajación	Ejercicios de respiración (30.8%), lectura (30.8%), nadar (23.1%), cantar (15.4%)	Se evidencia recuerdo de técnicas diversas; preferencia por estrategias sencillas.
Identificar cómo se acumula el estrés en el cuerpo y cómo las técnicas de relajación ayudan a mantener la presión arterial controlada.	Nivel de relajación posterior a la dinámica	Pregunta 5: 64.3% muy relajados, 35.7% algo relajados	La técnica aplicada fue efectiva; todos los participantes experimentaron un nivel de relajación posterior a la dinámica.

Los participantes demostraron un conocimiento general adecuada del concepto de estrés y su impacto en la salud. La mayoría reconoció los signos físicos más evidentes, aunque persistieron dificultades para identificar manifestaciones menos visibles, como la caída del cabello, lo que señala la necesidad de reforzar conocimientos sobre síntomas no tradicionales. En cuanto a la distinción entre signos emocionales y no emocionales, se evidenció un desempeño aceptable, aunque aún se observan confusiones que requieren acompañamiento educativo adicional.

El vínculo entre el estrés y la presión arterial fue comprendido de forma clara y uniforme por todos los asistentes, lo que indica una apropiación sólida de esta relación y su relevancia para el autocuidado en personas con riesgo cardiovascular. Respecto a las estrategias para reducir el estrés, los participantes recordaron y adoptaron diversas técnicas de relajación, destacándose la preferencia por metodologías simples y accesibles, lo cual favorece su implementación en la vida cotidiana. Finalmente, la dinámica práctica generó una percepción generalizada de alivio y tranquilidad, evidenciando que las actividades guiadas contribuyeron de manera positiva al bienestar inmediato de los asistentes.

11.4 Resultado de cuarta charla Hipertensión: no creas mitos, conoce la verdad y cuida tu corazón.

Objetivo: Aclarar conceptos erróneos sobre la hipertensión arterial.

Indicador: Conocimientos sobre mitos de hipertensión arterial pre y post charla

Mito o concepto evaluado	Pre charla	Post charla	Interpretación
La hipertensión puede ser asintomática	15/17 desconocían que podía ser asintomática	15/17 reconocieron que puede ser asintomática	La intervención corrigió un concepto crítico sobre la enfermedad silenciosa.
Se puede suspender la medicación si el paciente se siente bien	5/17 creían que sí podían suspenderla	17/17 reconocieron que no debe suspenderse sin indicación médica	Cambio total de percepción; fortalecimiento de la adherencia terapéutica.
La hipertensión solo daña el corazón	6/15 mantenían esa creencia	17/17 reconocieron daño a corazón, riñones, cerebro y ojos	Comprensión ampliada del impacto multiorgánico.
Solo personas con sobrepeso pueden tener hipertensión	6/17 lo creían	17/17 respondieron correctamente	Reconocimiento de la multicausalidad de la hipertensión.
El café es la única causa de presión alta	3/17 lo creían	17/17 respondieron correctamente	Eliminación de una creencia errónea;

			comprensión de múltiples factores.
La hipertensión solo afecta a personas mayores	17/17 respondieron incorrectamente	17/17 reconocieron que puede afectar a cualquier edad	Cambio de percepción completo, altamente significativo.
El ajo puede reemplazar los medicamentos antihipertensivos	6/17 lo creían	17/17 reconocieron que no reemplaza medicamentos	Refuerzo del tratamiento médico como eje principal del manejo.

Objetivo	Indicador	Resultados	Impacto / Observación
Concientizar a la población sobre los riesgos que implica creer en mitos sobre la hipertensión.	Identificación de complicaciones relacionadas a los mitos sobre hipertensión arterial	10 participantes (58.82%) identificaron daño a órganos vitales (corazón, riñones, cerebro y ojos). 7 participantes (41.18%) identificaron mal control de la presión arterial al suspender o modificar tratamientos.	La mayoría de los pacientes reconoció consecuencias asociadas a los mitos, evidenciando un fortalecimiento de la percepción de riesgo y la efectividad de la intervención educativa.

La intervención permitió aclarar mitos clave relacionados con la hipertensión y mejorar significativamente el conocimiento de las participantes. Antes de la charla, predominaban creencias erróneas sobre la naturaleza asintomática de la enfermedad, su impacto limitado al corazón y la posibilidad de suspender el tratamiento al sentirse bien. Tras la charla, todos los participantes reconocieron la multicausalidad de la hipertensión, su daño a múltiples órganos y la importancia de mantener el tratamiento médico.

El post test evidenció, además, una mayor percepción de riesgo: la mayoría reconoció que creer en mitos puede generar complicaciones graves como daño a órganos vitales o mal control de la presión arterial. En conjunto, los resultados reflejan que la charla fue efectiva para transformar percepciones y fortalecer actitudes preventivas frente a la enfermedad.

11.5 Resultado de la quinta charla: Tu medicamento, tu mejor aliado. Uso responsable de fármacos en la hipertensión arterial.

Objetivo	Indicador	Resultados	Impacto / Observación
Explicar la importancia del uso continuo de la medicación en la hipertensión arterial.	Conocimiento sobre beneficios de la adherencia al tratamiento y medicación continua.	100% logro conocer la importancia del uso continuo del medicamento y del control mensual	Refleja conocimiento adquirido por la totalidad del grupo, aumentando el compromiso terapéutico.

<p>Promover hábitos prácticos para mejorar la adherencia al tratamiento.</p>	<p>Identificación de hábitos para la adherencia al tratamiento.</p>	<p>8 participantes identificaron (44.4%) pastillero, 5 participantes (27.8%) familiares y 5 participantes (22.2%) alarmas en el teléfono.</p>	<p>Tras la charla, todos los participantes lograron identificar al menos un método para apoyar su adherencia, lo que evidencia apropiación del contenido educativo y disposición para aplicar estrategias en su rutina diaria.</p>
--	---	---	--

La charla evidenció un impacto positivo en la comprensión y la actitud de los participantes hacia el manejo de la hipertensión arterial. Todos reconocieron la importancia del uso continuo de la medicación y del control médico mensual, lo que refleja un alto nivel de apropiación del mensaje principal sobre adherencia terapéutica. Este resultado es relevante, ya que la hipertensión suele estar asociada a discontinuidad en el tratamiento debido a la ausencia de síntomas perceptibles.

En cuanto a la adopción de hábitos prácticos, los participantes demostraron ser capaces de identificar y utilizar al menos un método para recordar su medicación. Aunque predominaron estrategias sencillas como el uso de pastilleros y apoyo familiar, también se observó la incorporación de alarmas digitales, lo que sugiere capacidad para integrar herramientas más modernas. Este comportamiento indica un compromiso activo con la adherencia y una respuesta favorable a las estrategias propuestas.

Finalmente, se constató que los pacientes asisten a su chequeo médico el mismo día de la reunión de grupo de autoayuda de enfermedades no transmisibles lo cual constituye un factor protector importante para el seguimiento clínico. La combinación de asistencia periódica, identificación de herramientas de apoyo y comprensión de la importancia del tratamiento continuo refuerza la efectividad de la intervención y contribuye a la sostenibilidad de cambios positivos en el manejo de la hipertensión.

11.6 Asistencias a charlas educativas

Numero de charla	Total de participantes	Mujeres	Hombres
Primera charla	24	23	1
Segunda charla	20	20	0
Tercera charla	14	14	0
Cuarta charla	17	17	0
Quinta charla	17	14	3

En general, la asistencia a las cinco charlas mostró una disminución respecto a la primera sesión, que fue la de mayor participación. Después del primer encuentro, la cantidad de personas asistentes comenzó a reducirse, alcanzando su punto más bajo en la tercera charla. Este descenso puede explicarse por diversos factores propios del contexto de las unidades de salud: algunos pacientes no siempre pueden asistir de forma continua por dificultades de transporte, responsabilidades laborales, citas médicas programadas en otros días o compromisos familiares.

A pesar de esa baja inicial, en la cuarta y quinta charla la asistencia se estabilizó, manteniéndose un grupo regular de participantes. Esto sugiere que, aunque no todos pudieron continuar asistiendo, hubo un núcleo de pacientes comprometidos que permanecieron activos hasta el final del proyecto. También se observa que la participación fue mayoritariamente femenina, y aunque la presencia masculina fue

limitada, en la última sesión se integraron más hombres, lo cual indica apertura y creciente interés por parte de ellos.

En conjunto, los datos muestran que, aunque la asistencia disminuyó después de la primera charla, el proyecto logró mantener un grupo constante y participativo, lo que permitió dar continuidad al proceso educativo y reforzar los aprendizajes en la población hipertensa.

12. CONCLUSIONES

El proyecto contribuyó a promover estilos de vida saludables entre la población atendida, logrando que los participantes reconocieran la importancia de la alimentación adecuada y la reducción de factores de riesgo como parte del control y la prevención de la hipertensión arterial.

Las actividades educativas permitieron que los pacientes comprendieran mejor la relación entre sus hábitos diarios y el control de su presión arterial, mostrando mayor interés en aplicar cambios favorables en su rutina.

Durante las sesiones se aclararon varias creencias erróneas relacionadas con la hipertensión, lo que facilitó una comprensión más acertada de la enfermedad y su manejo, favoreciendo decisiones más informadas por parte de los asistentes.

Se reforzó la importancia del monitoreo regular de la presión arterial y del cumplimiento de las indicaciones médicas. Los participantes mostraron disposición a mantener controles más frecuentes y a mejorar su adherencia al tratamiento.

13. RECOMENDACIONES

1. Para la Unidad de Salud Intermedia Concepción:

- Dar continuidad al grupo de autoayuda para pacientes con enfermedades no transmisibles, manteniendo un espacio estable de acompañamiento y educación.
- Sería útil promover la participación de un mayor número de pacientes y motivar la inclusión de familiares, para fortalecer el apoyo en casa y mejorar la adherencia a los cambios de estilo de vida.
- Podría revisarse la organización de horarios para evitar que las consultas de control coincidan con las reuniones del grupo, facilitando que los usuarios puedan asistir a ambas actividades sin dificultad.

2. Referente del Programa de ENT

- Podría considerarse mantener una agenda estable del grupo de autoayuda e impulsar la incorporación de nuevos participantes.
- Sería útil coordinar con el equipo médico y administrativo para evitar que las fechas de control clínico coincidan con las reuniones grupales.

3. Para los pacientes y sus familias

- Continuar participando activamente en el grupo de autoayuda, aprovechando el espacio para resolver dudas y fortalecer el autocuidado.
- Se invita a los familiares a involucrarse como parte del proceso, ya que su acompañamiento puede facilitar la adherencia al tratamiento y a los hábitos saludables.

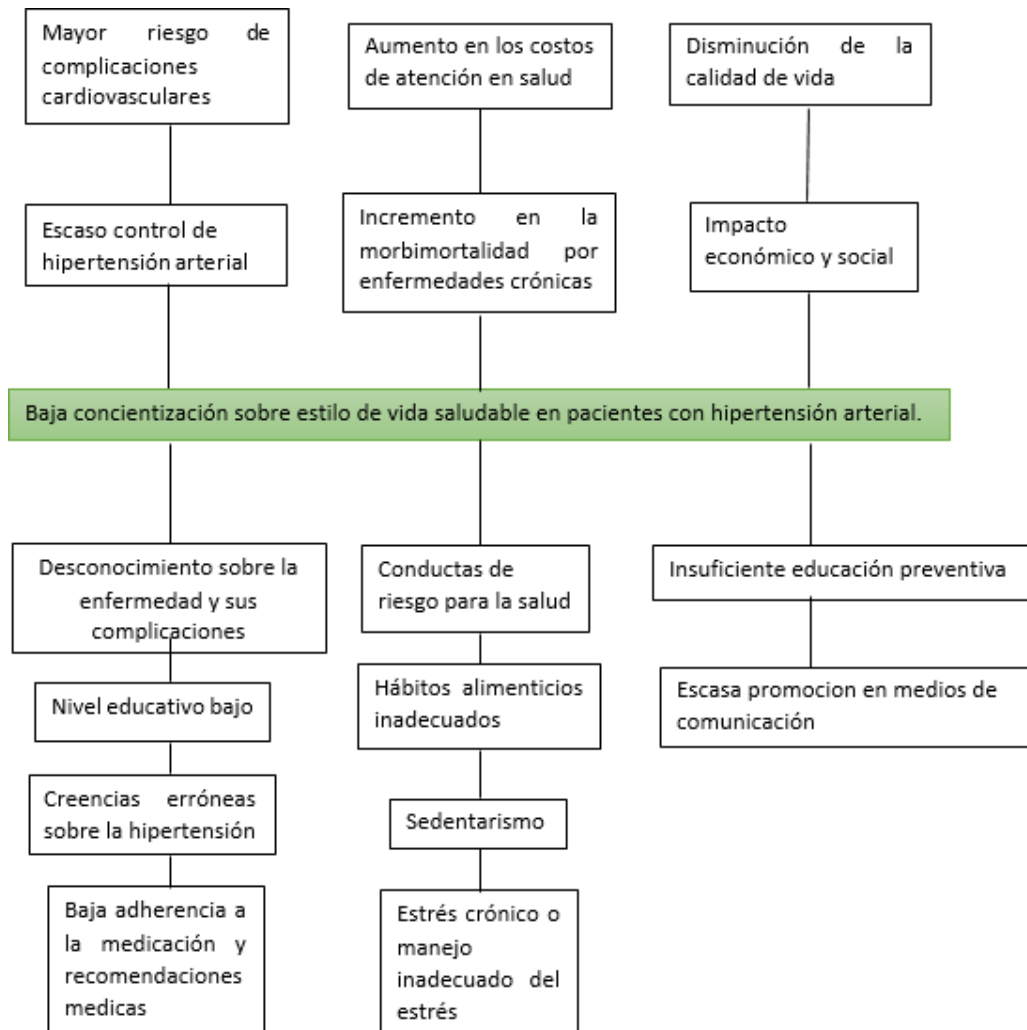
4. Para el Ministerio de Salud

- Sería conveniente continuar impulsando capacitaciones para el personal de salud en temas de prevención, detección temprana y manejo integral de la hipertensión.

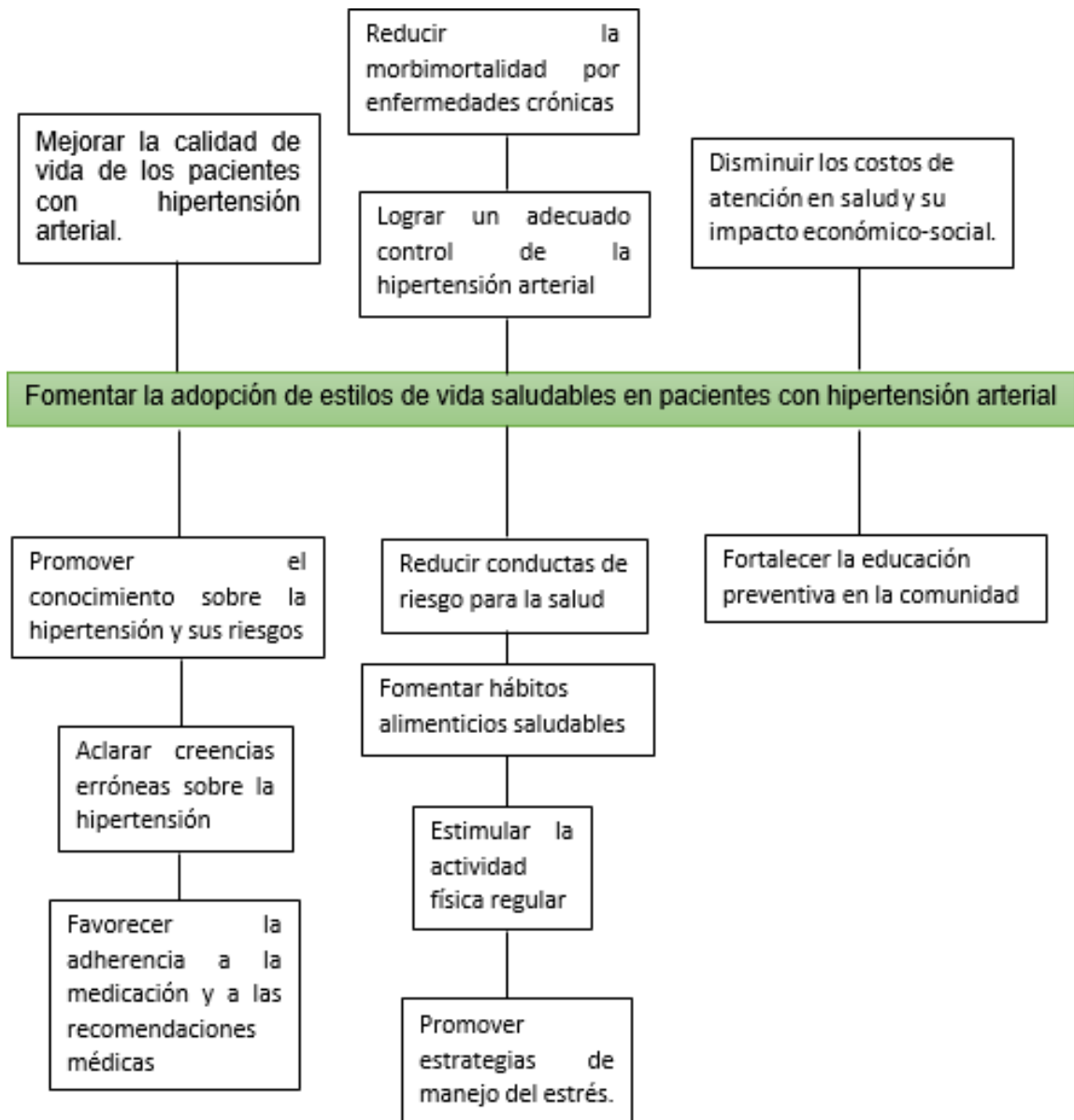
- Podría considerarse brindar materiales o guías estándar que permitan armonizar las dinámicas de los grupos de autoayuda en diferentes unidades.

14. ANEXOS

ANEXO I. ÁRBOL DE PROBLEMAS



ANEXO II. ÁRBOL DE OBJETIVOS



ANEXO III. RÚBRICA UTILIZADA EN SEGUNDA CHARLA

Evaluación de la Actividad “Diseña tu plato saludable”

Número de grupo: _____

Criterio a evaluar	Sí	No
Incluyó al menos un alimento de cada grupo principal (proteínas, vegetales, cereales)		
Evitó alimentos con alto contenido de sal (ej. embutidos, sopas instantáneas)		
Usó alimentos accesibles y comunes en su comunidad		
Explicó por qué eligió cada alimento en relación con su salud		
El plato muestra variedad de colores (indicador de diversidad nutricional)		
Participó activamente en el trabajo en grupo y en la presentación		

Interpretación:

- 5 a 6 = Excelente elaboración y comprensión del tema.
- 3 a 4 = Buen desempeño, puede reforzar algunos conceptos.
- 1 a 2 = Requiere acompañamiento para mejorar comprensión.

ANEXO IV CUESTIONARIO CHARLA DE ESTRÉS

Cuestionario: Estrés, ¿cómo identificarlo?

Parte 1: Conocimiento y reconocimiento del estrés

Instrucciones: Marca la respuesta que consideres correcta.

1. ¿Qué es el estrés?

- a) Una enfermedad contagiosa
- b) La respuesta del cuerpo a demandas o situaciones difíciles
- c) Una sensación de felicidad

2. ¿Cuál de los siguientes **NO** es un signo físico común de estrés?

- a) Dolor de cabeza
- b) Pérdida de cabello
- c) Aumento del apetito
- d) Mejor concentración

3. Señala dos signos **NO** emocionales del estrés:

- a) Ansiedad e irritabilidad
- b) Alegría y calma

c) Sueño profundo y hambre

4. ¿El estrés prolongado puede afectar la presión arterial?

a) Sí

b) No

Parte 2: Nivel de relajación

Instrucciones: Marca la opción que mejor describa cómo te sientes ahora.

5. Después de la dinámica, ¿cómo describirías tu nivel de relajación?

a) Muy relajado/a

b) Algo relajado/a

c) Igual que antes

d) Más estresado/a

6. ¿Crees que puedes usar las técnicas para reducir el estrés que aprendiste hoy?

a) Sí, con frecuencia

b) Sí, a veces

c) No estoy seguro/a

d) No

6. Escribe las técnicas de relajación que recuerdes de la charla impartida

ANEXO V CUESTIONARIO CHARLA MITOS DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Cuestionario – Mitos hipertensión arterial

1. ¿La presión arterial elevada siempre se siente?

Verdadero Falso

2. Si me siento bien, ¿puedo dejar la medicina para la presión?

Verdadero Falso

3. La hipertensión solo daña el corazón, no otros órganos.

Verdadero Falso

4. Solo las personas con sobrepeso pueden tener presión alta.

Verdadero Falso

5. Caminar todos los días ayuda a cuidar el corazón y controlar la presión.

Verdadero Falso

6. El café es la única causa de la presión alta.

Verdadero Falso

7. La hipertensión sólo afecta a personas mayores.

Verdadero Falso

8. Considera que el ajo puede reemplazar los medicamentos para la hipertensión.

Verdadero Falso

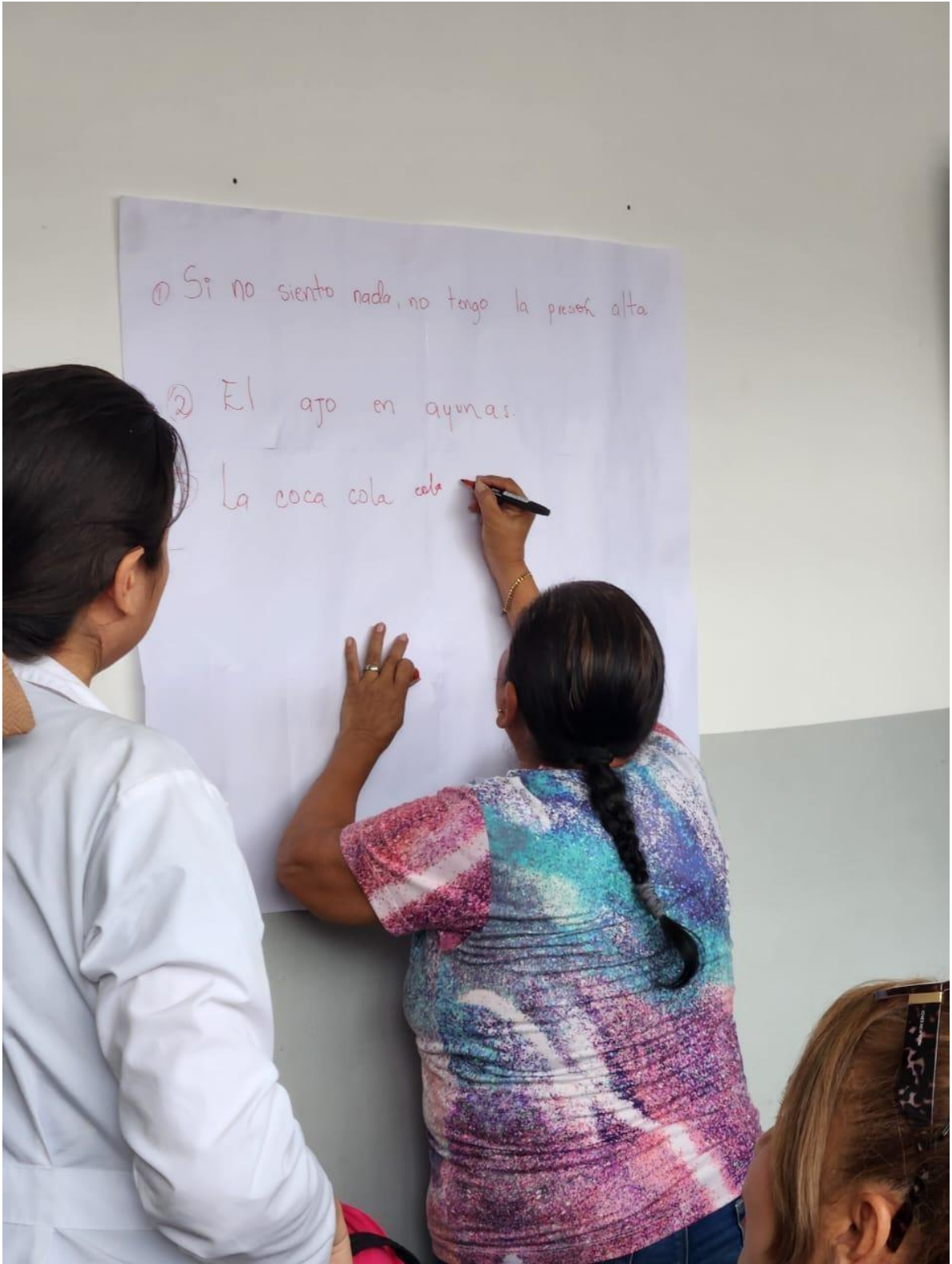
Pregunta incluida en post test:

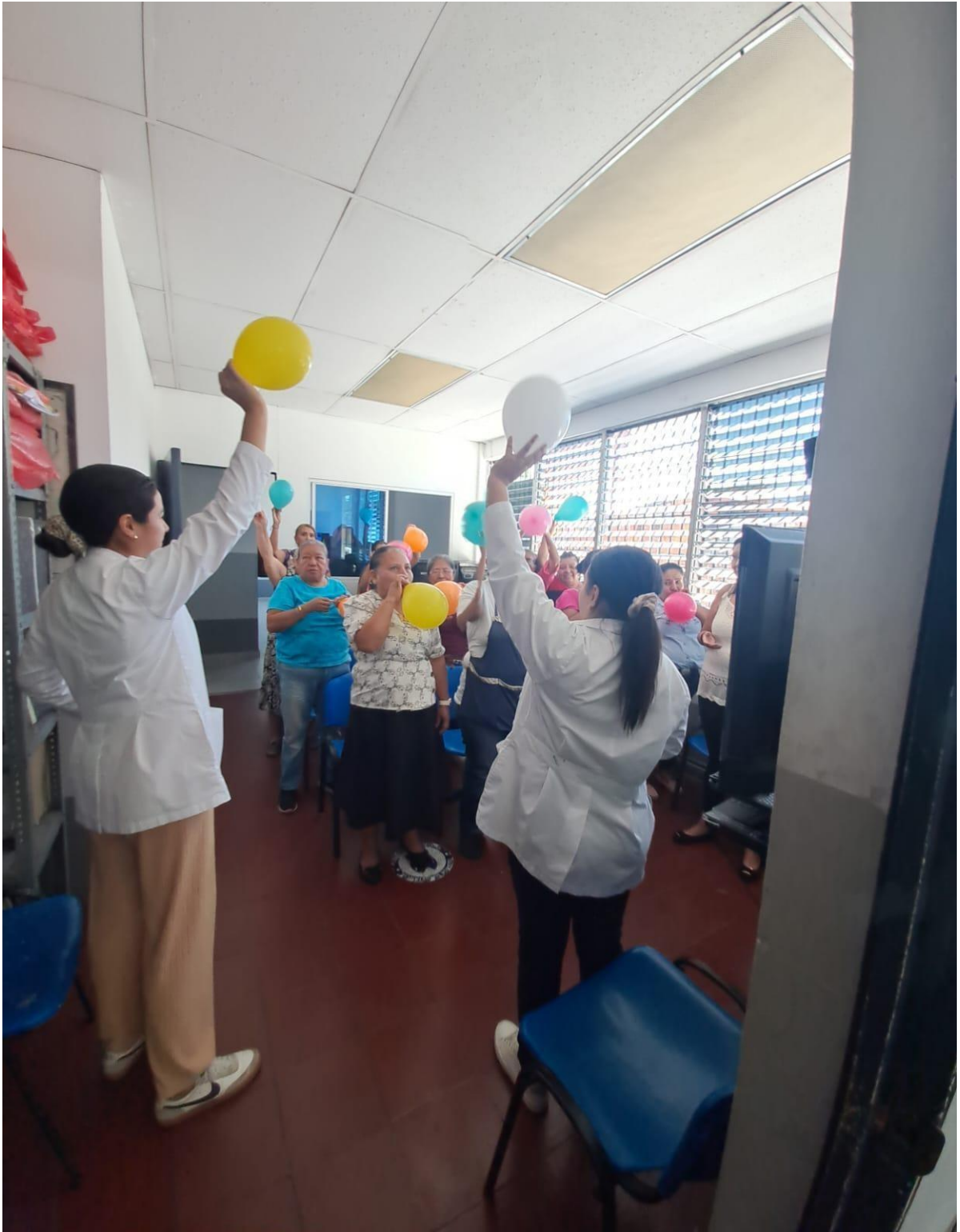
9. ¿Qué problemas de salud cree usted que pueden pasar si una persona cree en mitos sobre hipertensión arterial y no se cuida adecuadamente?

ANEXO VI CHARLAS EDUCATIVAS REALIZADAS EN USI CONCEPCIÓN













ANEXO VII CHARLA PRIMEROS AUXILIOS EN EPILEPSIA



ANEXO VIII CRONOGRAMA

ACTIVIDAD	FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBR E				OCTUBRE							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Reunión informativa lineamiento s generales																																								
Elección de tema de proyecto																																								

ANEXO IX

PRESUPUESTO MATERIALES DE APOYO			
CANTIDAD	OBJETO	PRECIO UNITARIO	SUBTOTAL
115	23 Refrigerios por charla (1,2,3,4,5)	\$14.76	\$73.8
5	1 Paquete de servilletas por charla	\$0.35	\$1.75
5	1 Paquete de cubiertos por charla	\$0.50	\$2.50
5	1 Paquete de vaso desechable	\$0.65	\$3.25
10	2 Regalos por charla por participar	\$4.00	\$40.00
2	Marcadores para dinámicas	\$1.00	\$2.50
25	Globos para dinámica	\$0.05	\$1.25
2	1 Cartulina por charla para dinámica	\$0.40	\$0.80

25	Sillas	\$0.00 proporcionado por unidad de salud	\$0.00
60	Fotocopias (20 por charla)	\$0.05	\$3.00
1	Proyector	\$0.00 proporcionado por unidad de salud	\$0.00
TOTAL			\$128.85