

Oral

Tesina

Adherencia al tratamiento dietético de adultos que presentan hipertensión arterial *Adherence to the dietary treatment of adults with arterial hypertension*

Agustina Resa Pi

Facultad de Ciencias de la Nutrición, Universidad Juan Agustín Maza. Mendoza. Argentina

Contacto: agustinaresa@hotmail.com

Palabras clave: Hipertensión Arterial; Pacientes Adultos
Key Words: *Arterial Hypertension; Adults Patients*

Introducción: los países en desarrollo, se ven afectados por una doble carga de morbilidad resultante de la combinación de las enfermedades infecciosas tradicionales con un rápido crecimiento de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Siendo la Enfermedad Cardiovascular (ECV), en América latina, la principal causa de muerte.

Objetivos: analizar la adherencia a la dieta de los adultos que presentan hipertensión arterial (HTA).

Metodología: fue un estudio observacional no experimental y transversal.

La muestra fueron 30 pacientes que presentan HTA. Siendo la hipótesis: «Los pacientes que presentan HTA, con tratamiento medicamentoso, no cumplen con la dieta estricta». Para obtener la información se elaboró un cuestionario, el cual está conformado por 21 preguntas cerradas. Estas preguntas permitieron obtener datos e información sobre el estilo de vida y los hábitos alimentarios de los adultos que presentan HTA.

Resultados: si bien el 60% conocen alimentos que contienen sodio, el 60% de los pacientes le agrega sal a sus comidas. El 30% de los pacientes consumen fiambres y embutidos una vez a la semana, el 10% de ellos lo consumen dos veces por semana, un 20% lo consumen tres veces por semana, un 30% todos los días y el 10% restante nunca. En cuanto al consumo de snacks el 30% de los pacientes lo consumen una vez a la semana, un 10% dos veces a la semana, otro 20% tres veces por semana, un 40% de forma diaria. Panificados, como tortitas y facturas, el 30% los consume una vez a la semana, un 20% dos veces a la semana, otro 20% manifestó consumir panificados tres veces a la semana, el 20% de ellos lo incluye de forma diaria en su dieta y el 10% restante no lo consume. El 50% de los pacientes consumen conservas al menos una vez a la semana, un 10% dos veces por semana, un 10% tres veces por semana y el 20% restante nunca los consume. El 60% consume sopas instantáneas y caldos en cubos. El 50% consume mayonesas u otro tipo de aderezos. El 10% no consumen frutas y el 60% sólo consu-

men una por día. El 40% ingieren alcohol una vez a la semana, un 20% manifestó consumir alcohol tres veces por semana, un 30% consume alcohol de forma diaria y el 10% restante no lo consume nunca. El 40% fuma. El 10% de los pacientes realizan actividad física una vez a la semana, otro 10% realiza actividad física dos veces por semana, se mostró que un 20% hace ejercicio tres veces a la semana, un 10% realiza actividad todos los días, y el 50% restante no realiza actividad nunca.

Discusión: en el análisis de los datos obtenidos se demuestra que los pacientes con hipertensión arterial presentan una baja ingesta de frutas, verduras, pescados, lácteos, frutos secos, legumbres y cereales integrales (alimentos fuentes de potasio, magnesio, calcio, fibra, omega 3.) sumado al estilo de vida sedentario, al consumo de cafeína, alcohol, tabaco y al alto consumo de snacks, fiambres, embutidos, tortas y facturas, productos ricos en grasas saturadas, trans, azúcares, sodio y pobres en vitaminas, minerales y fibra. Por lo tanto se determina que los pacientes encuestados no presentan adherencia al tratamiento dietético, comprobando la hipótesis planteada.

Conclusión: los pacientes al estar medicados, no toman en cuenta factores de riesgo como dieta inadecuada, sedentarismo, tabaquismo, etc. Por lo cual se hace imprescindible una buena educación en estos aspectos. Los cambios terapéuticos de estilo de vida deberían ser no sólo el paso inicial, sino también una constante al tratar la hipertensión arterial y, por extensión, la enfermedad cardiovascular.