



**Universidad
Norbert Wiener**

**UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN ENFERMERIA
ESPECIALIDAD: ENFERMERIA EN SALUD FAMILIAR Y
COMUNITARIA**

**EFFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCION EDUCATIVA PARA EL
CAMBIO DE ESTILOS DE VIDA EN PACIENTES CON
HIPERTENSION ARTERIAL**

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OPTAR EL TÍTULO DE ENFERMERA
ESPECIALISTA EN SALUD FAMILIAR Y COMUNITARIA**

Presentado por:

**AUTORES: MONTERO JARA, ELSA RUTH
PANTIGOSO GUTIERREZ, PASCUALA PAULINA**

ASESOR: DR. BONILLA ASALDE, CÉSAR ANTONIO

LIMA, PERU

2017

DEDICATORIA

A nuestros padres e hijos
quienes nos apoyaron para el
logro de esta especialidad.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Norbert
Wiener, y a nuestros
profesores.

ASESOR: Dr. Cesar Antonio Bonilla Asalde

JURADO

Presidente: Mg. Julio Mandigure Fernández

Secretario: Mg. Violeta Zavaleta Gutierrez

Vocal: Dr. Cesar Antonio Bonilla Asalde

INDICE

Caratula	i
Hoja en blanco	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Asesor	v
Jurado	vi
INDICE	vii
Índice de tabla	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	11
1.1. Planteamiento del problema	12
1.2. Formulación del problema	13
1.3. Objetivo	14
CAPITULO II: MATERIALES Y MÉTODOS	15
2.1. Diseño de estudio: Revisión sistemática	15
2.2. Población y muestra	15
2.3. Procedimiento de recolección de datos	15
2.4. Técnica de análisis	16
2.5. Aspectos éticos	16
CAPITULO III: RESULTADOS	17
3.1. Tablas	31
CAPITULO IV: DISCUSIÓN	32
4.1. Discusión	35
CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	36
5.1. Conclusiones	36
5.2. Recomendaciones	37
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	38

INDICE DE TABLAS

Tabla N°1: Estudio sobre la efectividad de una intervención educativa para el cambio de estilos de vida en pacientes con Hipertensión arterial.	17
Tabla N°2: Resumen de estudios sobre efectividad de una intervención educativa para el cambio de estilos de vida en pacientes con Hipertensión arterial.	27

RESUMEN

Objetivo: Analizar las evidencias sobre la efectividad de la intervención educativa para el cambio de estilos de vida en pacientes con hipertensión arterial. **Materiales y métodos:** Es un trabajo de investigación de tipo de revisión sistemática, observacional y retrospectivo, la búsqueda se ha restringido a 10 artículos con texto completo, y seleccionados con criterios de inclusión se sometieron a una lectura crítica. **Resultado:** En el 100%(10/10) de los artículos se evidencian que los programas educativos enfocados en el incremento de conocimientos de los hipertensos son efectivas como herramienta de capacitación, además potencian un estilo de vida saludable, y mejoran las conductas de salud. **Conclusión:** Los programas educativos mejoraran la calidad de vida en pacientes con hipertensión arterial y es efectiva en un 100% por que cumple un papel valioso en la modificación de estilo de vida y previenen los factores de riesgo coronario, lo que disminuiría la morbimortalidad por esta enfermedad.

PALABRAS CLAVES: “Efectividad”, “programas educativos”, estilos de vida” “hipertensión arterial”.

ABSTRAC

Objective: To determine the effectiveness of the educational intervention to change healthy lifestyles in patients with arterial hypertension. **Materials and methods:** This is a systematic review, observational and retrospective research, the search has been restricted to 10 articles with full text, and selected with inclusion criteria were subjected to a critical reading.

Outcome: 100% (10/10) of the articles show that educational programs focused on increasing the knowledge of hypertensive people are effective as a training tool, also promote a healthy lifestyle, and improve health behaviors.

Conclusion: The educational programs improve the quality of life in patients with hypertension and it is 100% effective because it plays a valuable role in lifestyle modification and prevents coronary risk factors, which would reduce morbidity and mortality from this disease.

KEY WORDS: Effectiveness, educational programs, healthy lifestyles of high blood pressure.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Planteamiento del problema

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de mortalidad tanto en países desarrollados como en aquellos con economías emergentes (1).

Por ello, el manejo apropiado de los factores de riesgo en la prevención primaria y secundaria del daño cardiovascular es de primordial importancia

Es bien conocido que la prevención y corrección de los factores de riesgo se traduce en una disminución de la mortalidad cardiovascular (2).

Médicos y profesionales de la salud que trabajan en centros de atención primaria tienen un papel fundamental en su manejo. Sin embargo, en la práctica real, la adherencia de los pacientes a las medidas preventivas y recomendaciones terapéuticas recomendadas es escasa (3).

Se ha atribuido al paciente la responsabilidad de su pobre adherencia. Sin embargo, la respuesta del paciente a intervenciones conductuales orientadas a mejorar la adherencia terapéutica depende también de las actitudes de los miembros del equipo de soporte en atención primaria, como médicos, enfermeras, nutricionistas, y otros (4).

No es fácil motivar al paciente para que cambie su estilo de vida. El entorno de la práctica de atención primaria (tiempo, espacio físico, recursos) limita la comunicación entre el paciente y su equipo de salud.

La falta de conocimiento del paciente sobre los factores de riesgo y su impacto en la salud ha sido resaltada en numerosas publicaciones (5).

Por otro lado, su opinión sobre el riesgo y la enfermedad está influida por la información que recibe de su médico, del nivel de interacción y comunicación.

Por otra parte, se ha establecido que el cambio de conducta del paciente a través de la educación debería ser el principal objetivo terapéutico (6).

Por ello, si el objetivo es una intervención múltiple de los factores de riesgo (muchos de ellos conductuales o relacionados con el estilo de vida), el paciente debe dejar de ser un participante pasivo del proceso terapéutico y transformarse en un sujeto activo, preocupado y motivado para cambiar el estilo de vida y cumplir con el tratamiento médico farmacológico instituido.

Para ello, la educación terapéutica del paciente (ETP) se considera una poderosa herramienta para mejorar la práctica de atención primaria, mejorar el nivel de conocimiento.

En el caso del Perú “las enfermedades isquémicas del corazón y las

enfermedades cerebrovasculares se constituyen como segunda y tercera causa de mortalidad en el adulto mayor, respectivamente”; además, presentan importantes diferencias por edad, sexo, nivel de educación, quintiles de riqueza entre otras (7).

Debido a lo anterior se ha buscado el desarrollo de una serie de estrategias orientadas a la prevención, el manejo y la minimización de complicaciones, en donde los programas educativos cumplen un rol esencial en el cuidado de enfermería orientado hacia la promoción, la conservación y el restablecimiento de la salud. Los programas educativos son un método de enseñanza por medio del cual se transmite información que responde a las necesidades individuales para generar un cambio de comportamiento que permita alcanzar objetivos terapéuticos, mejorar y mantener la calidad de vida, impedir las complicaciones y muertes conservando la autonomía y el empoderamiento del paciente (8).

Además, se requiere de una actualización permanente por medio de programas educativos acorde con las necesidades de prevención, promoción y atención de los habitantes del País (9)

El propósito del presente estudio es determinar la efectividad de la intervención educativa para cambios de estilos de vida saludables del paciente con hipertensión arterial.

1.2. FORMULACION DE LA PREGUNTA

La pregunta formulada para la revisión sistemática se desarrolló bajo la metodología PICO y fue la siguiente:

P = Paciente/ Problema	I = Intervención	C = Intervención de comparación	O = Outcome Resultados
Pacientes con Hipertensión Arterial.	Intervención Educativa.	Sin intervención educativa.	Efectividad en Cambio de estilos de vida.

¿Cuál es la efectividad de la intervención educativa para el cambio de estilos de vida en paciente con hipertensión arterial?

1.3. OBJETIVO

Analizar las evidencias sobre la efectividad de la intervención educativa para el cambio de estilos de vida en paciente con hipertensión arterial.

CAPITULO II: MATERIALES Y MÉTODOS

2.1. Diseño de estudio:

Las Revisiones Sistemáticas son un diseño de investigación observacional y retrospectivo, que sintetiza los resultados de múltiples investigaciones primarias. Son parte esencial de la enfermería basada en la evidencia por su rigurosa metodología, identificando los estudios relevantes para responder preguntas específicas de la práctica clínica.

2.2. Población y muestra.

La población constituida por la revisión bibliográfica de 10 artículos científicos publicados e indizados en las bases de datos científicos y que responden a artículos publicados en idioma español, inglés.

2.3. Procedimiento de recolección de datos.

La recolección de datos se realizó a través de la revisión bibliográfica de artículos de investigaciones tanto nacionales como internacionales que tuvieron como tema principal efectividad de una intervención educativa en el cambio de estilo de vida en pacientes con hipertensión Arterial, de todos los artículos que se encontraron, se incluyeron los más importantes según nivel de evidencia y se excluyeron los menos relevantes, se estableció la

búsqueda siempre y cuando se tuvo acceso al texto completo del artículo científico.

El algoritmo de búsqueda sistemática de evidencias fue el siguiente:

Efectividad intervención AND educativa AND cambio de estilos de vida AND hipertensión arterial

Intervención AND estilo de vida AND hipertensión arterial

Educación AND estilo de vida AND hipertensión arterial.

Efectividad OR cambio de estilo de vida OR hipertensión arterial.

Base de datos: Pubmed, Medline, Elsevier, Scielo, Infomed, Lilacs.

2.4. Técnica de análisis.

El análisis de la revisión sistemática está conformado por la elaboración de una tabla de resumen (Tabla N°2) con los datos principales de cada uno de los artículos seleccionados, evaluando cada uno de los artículos para una comparación de los puntos o características en las cuales concuerda y los puntos en los que existe discrepancia entre artículos nacionales e internacionales.

Además, de acuerdo a criterios técnicos pre establecidos, se realizó una evaluación crítica e intensiva de cada artículo, a partir de ello, se determinó la calidad de la evidencia y la fuerza de recomendación para cada artículo

2.5. Aspectos éticos.

La evaluación crítica de los artículos científicos revisados, está de acuerdo a las normas técnicas de la bioética en la investigación verificando que cada uno de ellos haya dado cumplimiento a los principios éticos en su ejecución.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

3.1 Tabla N°1: Estudio sobre la efectividad de una intervención educativa para el cambio de estilos de vida en pacientes con Hipertensión arterial.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN					
1. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación		Volumen y Número
Rosa Madrideo Mora, Lourdes Majem Fabresb, Helena Puig Acebalb, Inma Sanz Latorre, Eva Llobet Travesetd, Mar Arce Casas Dolors Ruiz Morillae, Ángel Mercadal Dalmauf y Dani Panart Sánchez	2014	«Salut al cor/salud en el corazón»: resultados del programa de educación sanitaria en salud cardiovascular de Mútua Terrassa (10)	Aten Primaria. http://dx.doi.org/10.1016/j.aprim.2013.12.009 www.elsevier.es/ap España		46(9):457-463
CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN					
Tipo y Diseño Investigación	Población y Muestra	Instrumento	Aspecto Ético	Resultado	Conclusiones
Experimental Ensayo clínico controlado	80,000 pacientes de ambos sexos de 55 a 70 años y que presentaran como mínimo uno de los siguientes factores de riesgo cardiovascular (RCV): diabetes mellitus tipo 2, tabaquismo actual, hipertensión arterial (> 140/90 mm Hg), dislipidemia (LDL > 160 mg/dl o tratamiento hipolipidemiante) u obesidad (IMC > 25 kg/m2).	Encuesta	Consentimiento informado	Se evaluaron los datos de los pacientes de los 10 cursos (n = 150). Se observa una mejora estadísticamente significativa en el conocimiento general sobre el RCV en el GI (de 87,3 al 100%) respecto al GC (84,5 al 92,7%), p < 0,001 mejora en la actividad física (GI: del 71,2 al 83,1% frente GC: del 72,6 al 78,2%), p = 0,05. El número de visitas totales en atención primaria (medicina y enfermería) disminuyó más en el GI que en el GC. La valoración del curso ha sido elevada	Se demuestra la efectividad de esta experiencia para mejorar conocimientos sobre salud cardiovascular y algunos hábitos de vida saludable.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

2. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Número
Carmela Rodríguez Martín, Carmen Castaño Sánchez, Luis García Ortiz, José Ignacio Recio Rodríguez, Yolanda Castaño Sánchez y Manuel Ángel Gómez Marcos	2008	Eficacia de una intervención educativa grupal sobre cambios en los estilos de vida en hipertensos en atención primaria: un ensayo clínico aleatorio (11)	Revista Española de salud Pública, Ministerio de sanidad Servicios sociales Madrid España http://www.scielo.org/scielo.php?pid=S1135-57272009000300009&script=sci_arttext	83(3):441,452

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Tipo y Diseño de Investigación	Población y Muestra	Instrumentos	Aspecto Ético	Resultado	Conclusiones
Experimental Ensayo clínico aleatorizado	2.180 sujetos hipertensos de entre 35 y 74 años registrados muestreo aleatorio total de 110 sujetos. 51 al grupo de intervención ,50 al control (GC)	El efecto de la intervención se evaluó con RCV (Framingham), presión arterial (PA), perfil lipídico, perímetro de cintura, índice de masa corporal (IMC), consumo de nutrientes con encuesta validada, ejercicio físico con 7-PAR Day y calidad de vida con SF-36.	Consentimiento informado	En la evaluación del efecto de la intervención, aunque no se han encontrado diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos, se ha observado una tendencia a mejorar más el grupo de intervención que el control. Este efecto se puede observar con claridad en el riesgo cardiovascular, como variable globalizado de la evaluación, en el que se observa una disminución de 0,8 puntos en el grupo de intervención, mientras que el grupo control aumenta 0,2 puntos	Encontramos mayor descenso del riesgo cardiovascular en el grupo de intervención, sin existir diferencias estadísticamente significativas en los parámetros evaluados entre ambos grupos.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

3. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Número
Souza, Ana Célia Caetano de; Moreira, Thereza Maria Magalhães and Borges, José Wicto Pereira.	2014	Tecnologías educativas desarrolladas para la promoción de la salud cardiovascular en adultos: revisión integrativa (12).	Revista Escola de Enfermería da USP http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v48n5/pt_0080-6234-reeusp-48-05-944.pdf	Volumen 25 Numero 4

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Tipo y Diseño de Investigación	Población y Muestra	Instrumentos	Aspecto Ético	Resultado	Conclusiones
Cuantitativo Revisión sistemática	15 artículos seleccionados	Revisión de artículos	No corresponde	Las tecnologías educativas desarrolladas fueron programas que abarcaban tres estrategias y con duración de un año, además de tecnologías lúdicas mediante el acto de contar historias, programas de computadora o software para smartphones y folleto electrónico. Dichas tecnologías resultaron en la reducción de los niveles presóricos, de peso y de la circunferencia abdominal, y también en la reducción de hospitalizaciones y aumento de los años de vida.	La investigación constató que son diversas las tecnologías educativas utilizadas en la promoción de la salud cardiovascular, involucrando varias estrategias para la disminución de la Morbimortalidad por enfermedades cardiovasculares .

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

4. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Número
María José Menor Rodríguez, María José Aguilar Corderoll, Norma Mur VillarIII, Cinthya Santana MurIII	2017	Efectividad de las intervenciones educativas para la atención de la salud. Revisión sistemática (13)	Medisur Disponible en: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180049913011	vol.15 no.1

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Tipo y Diseño de Investigación	Población y Muestra	Instrumentos	Aspecto Ético	Resultado	Conclusiones
Revisión sistemática	24 estudios el total de sujetos participantes en los estudios evaluados fue de 3,426 y el 58 % fueron no mayores de 17 años.	Revisión de artículos	No corresponde	Se constata que este tipo de programa constituye un recurso adecuado para lograr cambios en los estilos de vida, particularmente en las edades tempranas, de igual manera se destaca que aquellas intervenciones que cuentan con el vínculo familiar son altamente efectivas.	Es evidente la utilidad de las intervenciones educativas para lograr el autocontrol en aquellos pacientes que padecen enfermedades crónicas.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

5. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Número
Estrada, Dolors; Pujol, Ester; Jiménez Lourdes Salamero Manuel De la sierra Alejandro	2012	“Efectividad de una intervención educativa sobre hipertensión arterial dirigida a pacientes hipertensos de edad avanzada” (14)	Revista Española de Geriatria y Gerontología. https://www.clinicalkey.es/service/content/pdf/watermarked/1-s2.0-S0211139X1100357X.pdf?locale=es_ES España	47(2):62-66

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Tipo y Diseño de Investigación	Población y Muestra	Instrumentos	Aspecto Ético	Resultado	Conclusiones
Experimental	120 personas (62 grupo experimental y 58 de control) con muestreo aleatorio.	Cuestionario de 30 preguntas, divididas en 5 bloques	Consentimiento informado	Al final de la intervención educativa se observó un aumento en el porcentaje de respuestas correctas, con diferencias estadísticamente significativas en cuanto al grupo control, respecto a los conocimientos sobre la hipertensión, factores de riesgo asociados a ella, riesgos de tener la presión arterial elevada y control de la medicación.	La aplicación de una intervención educativa sobre hipertensión arterial y riesgo cardiovascular asociado a la misma actividad asistencial es capaz de elevar el nivel de conocimientos de los pacientes hipertensos mayores ingresados

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

6. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Número
Mohammad Ali Babaei Beigi, Mohammad Javad Zibaeenezhad, Kamran Aghasadeghi, Abutaleb Jokar Shahnaz Shekarforoush, Hajar Khazraei	2014	El efecto de los programas educativos en el manejo de la hipertensión (15).	International Journal of Cardiovascular Research http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4109043	8(3):94-98

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Tipo y Diseño de Investigación	Población y Muestra	Instrumentos	Aspecto Ético	Resultado	Conclusiones
Cuasi experimental	112 pacientes seleccionados	Encuesta	Consentimiento informado	Entre los participantes en el estudio, el 65% eran hombres. Además, aproximadamente dos tercios de los pacientes tenían grados escolares altos. Al inicio del estudio, el 21% de los pacientes hipertensos eran conscientes de su alta BP, el 20% de los pacientes fueron tratados conscientes, y sólo el 12% de las tratadas fueron controlados	Los resultados del presente estudio indican que los programas educativos fueron efectivos en aumentar el conocimiento, la mejora de la autogestión y el control de los hábitos de vida perjudiciales de los pacientes con hipertensión.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

7. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Número
Felix Vartanyan, Honorio Silva, A.G. Avtandilov, K.N. Borisov, I.S. Shurandina, A.A. Puchuela, Alejandro Silva, Tom Thomson y Pablo Pulido	2013	Efectos de una intervención educativa en el manejo clínico de los factores de riesgo cardiovascular en atención primaria de salud. Experiencia con Project Globe Consortium en Rusia (16)	FEM: Revista de la Fundación Educación Médica FEM (Ed.impresa) Barcelona sep. 2013 http://dx.doi.org/10.4321/S2014-98322013000300003 Rusia	16(3):131-136

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Tipo y Diseño de Investigación	Población y Muestra	Instrumentos	Aspecto Ético	Resultado	Conclusiones
Quantitativa Cuasi experimental	30 médicos 600 pacientes	Encuesta	Consentimiento informado	Se observó una reducción significativa de los FRCV (hipertensión arterial, hipercolesterolemia, peso corporal, hiperlipidemia, tabaquismo) durante el periodo de evaluación, acompañados de cambios en el estilo de vida probablemente como reflejo de una mejor adherencia al tratamiento. La evaluación cognitiva y las actitudes hacia el control de FRCV tuvieron mejores calificaciones tanto en los médicos como en sus pacientes.	La educación secuencial de médicos y de sus pacientes en el manejo de FRCV parece tener un impacto favorable en la evolución clínica de sus marcadores, pero se precisan estudios controlados para confirmar estos hallazgos preliminares

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

8. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Número
Ahmed Abdalla Ahmed Jarelnape, Nader T. Mohammed Abdullah , Kalthoum Ibrahim Yousif , El-Saida Abdel Mageed, El-Rufai	2016	The Effect of Health Educational Program on Patients' Knowledge About Hypertension and Its' Management (In Sudan - White Nile State) El efecto del programa educativo de salud sobre conocimiento de los pacientes sobre la hipertensión y su Gestión (En Sudán - Estado del Nilo Blanco) (17).	International Journal of Preventive Medicine Research http://www.aiscience.org/journal/ijpmr ISSN: 2381-7038 (Print); ISSN: 2381-7046 (online) Sudán	2(4):17-22

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Tipo y Diseño de Investigación	Población y Muestra	Instrumentos	Aspecto Ético	Resultado	Conclusiones
Estudio cuasi-experimental	se realizó en 150 pacientes con hipertensión	Cuestionario encuesta	Consentimiento informado	Hay una diferencia significativa (P <0.05). En el estudio, la mayoría de los pacientes tienen Información sobre la hipertensión arterial y su manejo de fuentes no médicas (de amigos / familiares (41,3%) Seguido por los medios de comunicación: Televisión / Periódico (30,7%). Sólo el 21,3% de los casos el conocimiento se obtuvo de médico Y paramédicos. En el estudio, de los pacientes no tenían presión arterial controlada en la fase de pre-prueba sólo el 32% de los pacientes de sangre controlada Presión post-prueba después de la intervención 92% de los pacientes Presión arterial controlada y buen conocimiento para Cambios en el estilo de vida de la presión arterial. Ejercicio efectivo en disminución significativa de peso, y Eficaz en la mejora del conocimiento del paciente	En el presente estudio, la mayoría de los pacientes no tenían suficiente conocimiento para las complicaciones de Hipertensión en la fase de pre-prueba, efecto del programa educativo Y mejorar sus conocimientos sobre la complicación después de la prueba

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

9. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Número
Ivonne Brevis Urrutia Sandra Valenzuela Suazo Katia Sáez Carrillo	2014	Efectividad de una Intervención educativa de Enfermería sobre la modificación de factores de riesgo coronarios (18).	Ciencia y Enfermería, 2014 http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532014000300005 Chile	XX(3):43-57

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Tipo y Diseño de Investigación	Población y Muestra	Instrumento	Aspecto Ético	Resultado	Conclusiones
Estudio cuasi experimental	323 pacientes con diagnóstico de IAM (31 en el grupo experimental y 32 en el grupo control).	Cuestionario Encuesta	Consentimiento informado	Se observó que los factores de riesgo coronario: obesidad, sedentarismo, hábito de fumar, e hipertensión arterial disminuyeron significativamente. Las variables clínicas se encontraron que la media del peso fue de 81 ±12 kg, el que varió de 60 a 117 kg, por lo tanto, al realizar el cálculo del índice de masa corporal (IMC) dio como resultado una media de 27,6 ±2,7, lo que indica que la mayor parte del grupo en estudio tenía sobrepeso (67%). En la incidencia de FR cardiovascular la hipertensión arterial ocupó el primer lugar con un 76%, seguida de la dislipidemia con un 56% y los antecedentes familiares de enfermedad coronaria con un 53%, actividad física con un 21% y la obesidad 25% de los pacientes. Es importante destacar que el 29% de la población en estudio padecía simultáneamente de hipertensión arterial y diabetes mellitus, lo que aumenta la incidencia de padecer algún evento coronario.	La realización de esta intervención educativa orientada a la rehabilitación cardiovascular, cumple un papel valioso en la modificación de los factores de riesgo coronario, lo que disminuiría la morbimortalidad por esta enfermedad.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

10. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Número
Dra. Susana María Montes de Oca Rodríguez, Dr. Raúl Viquillón Gómez Policlínico Docente Universitario José Martí Pérez. Santiago de Cuba.	2016	Intervención educativa para el control de la hipertensión arterial (19).	Archivo del Hospital Universitario General Calixto García http://www.revcalixto.sld.cu/index.php/ahcgelectronica ISSN 1728-6115 Cuba	4(3)

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Tipo y Diseño de Investigación	Población y Muestra	Instrumentos	Aspecto Ético	Resultado	Conclusiones
Cuantitativo pre-experimental	486 pacientes hipertensos 60 pacientes	Cuestionario	Consentimiento informado	Luego de la intervención se encontró un incremento del 73.3% en el número de pacientes con conocimiento adecuado sobre los factores de riesgo de HTA y del 66.6% en el número de pacientes conocimientos adecuados sobre el tratamiento de la hipertensión arterial. En cuanto al control de la PA se logró un incremento del 86.6 % en número de pacientes con adecuado control de la PA, en todos los casos la diferencia fue significativa (Tabla 1). Se encontró además una disminución del 71.67% en el número de pacientes que visitaban el cuerpo de guardia por elevación en los valores de PA.	En conclusión, las intervenciones educativas podrían constituir una importante herramienta a tomar en cuenta en la el control de la hipertensión arterial en la atención primaria en salud.

3.2 Tabla N°1: Resumen de estudios sobre efectividad de una intervención educativa en para el cambio de estilos de vida en pacientes con hipertensión arterial.

Diseño de Estudio / Título	Resultado	Calidad de evidencia	Fuerza de recomendación	País
1.ENSAYO CLÍNICO CONTROLADO Salut al cor/salud en el corazón»: resultados del programa de educación sanitaria en salud cardiovascular de Mútua Terrassa	Alcanzado el valor de mejora considerado relevante (> 20%) nuestra experiencia ha demostrado ser útil en modificar los conocimientos generales sobre el concepto de RCV, y lo que es más importante, también ha sido positiva para aumentar el conocimiento de sus propios valores de RCV (en tensión arterial e índice de masa corporal), que es el objetivo de campanas ~ tan importantes como la de la World Heart Federation: «Conoce tus números» ¹⁵ . Un factor que ha podido introducir un sesgo en los resultados es el importante número de pérdidas de seguimiento que hemos tenido, principalmente en el GC (44%), mientras que en el GI pueden considerarse aceptables (en torno al 20%).	Alta	Fuerte	ESPAÑA
2-ENSAYO CLÍNICO ALEATORIZADO Eficacia de una intervención educativa grupal sobre cambios en los estilos de vida en hipertensos en atención primaria: un ensayo clínico aleatorio	En la evaluación del efecto de la intervención, aunque no se han encontrado diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos, se ha observado una tendencia a mejorar más el grupo de intervención que el control. Este efecto se puede observar con claridad en el riesgo cardiovascular, como variable globalizado de la evaluación, en el que se observa una disminución de 0,8 puntos en el grupo de intervención, mientras que el grupo control aumenta 0,2 puntos	Alta	Fuerte	ESPAÑA

<p>3. REVISION SISTEMATICA Tecnologías educativas desarrolladas para la promoción de la salud cardiovascular en adultos: revisión integrativa.</p>	<p>Más de la mitad (60%) de los estudios fue de Ensayos Clínicos Canonizados. Las tecnologías educativas desarrolladas fueron programas que abarcaban tres estrategias y con duración de un año, además de tecnologías lúdicas mediante el acto de contar historias, programas de computadora o software para Smartphone y folleto electrónico. Dichas tecnologías resultaron en la reducción de los niveles presóricos, de peso y de la circunferencia abdominal, y también en la reducción de hospitalizaciones y aumento de los años de vida.</p>	<p>Alta</p>	<p>Alta</p>	<p>BRASIL</p>
<p>4. REVISION SISTEMATICA Efectividad de las intervenciones educativas para la atención de la Salud. Revisión sistemática</p>	<p>El 54,2 % de los estudios incluidos fueron para promover hábitos de vida saludable en cuanto a nutrición y actividad física. Se llevaron a cabo intervenciones dirigidas a la educación nutricional y modificaciones en la dieta. El 45,8 % de los artículos evaluados tenían como objetivo fundamental el manejo de situaciones de salud y autocontrol, particularmente en las enfermedades crónicas. Se evidencia el uso de intervenciones mixtas que combinaron estrategias de capacitación, actividad física y nutricional para mejorar las situaciones de salud.</p>	<p>Alta</p>	<p>Alta</p>	<p>CUBA</p>
<p>5. EXPERIMENTAL "Efectividad de una intervención educativa sobre hipertensión arterial dirigida a pacientes hipertensos de edad avanzada</p>	<p>Al final de la intervención educativa se observó un aumento en el porcentaje de respuestas correctas, con diferencias estadísticamente significativas en cuanto al grupo control, respecto a los conocimientos sobre la hipertensión, factores de riesgo asociados a ella, riesgos de tener la presión arterial elevada y control de la medicación.</p>	<p>Alta</p>	<p>Alta</p>	<p>ESPAÑA</p>

<p>6.CUASI EXPERIMENTAL El efecto de los programas educativos en el manejo de la hipertensión</p>	<p>Al inicio del estudio, las puntuaciones de los pacientes hipertensos conscientes, tratados y controlados fueron del 21%, 20% y 12%, respectivamente. Sin embargo, estas medidas se incrementaron al 92%, 95% y 51%, respectivamente, al final del estudio. Las puntuaciones medias de conocimiento mejoraron de $2,77 \pm 2,7$ a $7,99 \pm 1,78$ después de 3 meses ($P < 0,001$). Además, las puntuaciones medias de estilo de vida cambiaron de $3,15 \pm 1,52$ a $4,53 \pm 1,23$ ($P < 0,001$)</p>	Moderada	Moderada	IRAN
<p>7.CUASI EXPERIMENTAL Efectos de una intervención educativa en el manejo clínico de los factores de riesgo cardiovascular en atención primaria de salud. Experiencia con Project Globe Consortium en Rusia</p>	<p>Se observó una reducción significativa de los FRCV (hipertensión arterial, hipercolesterolemia, peso corporal, hiperlipidemia, tabaquismo) durante el periodo de evaluación, acompañados de cambios en el estilo de vida probablemente como reflejo de una mejor adherencia al tratamiento. La evaluación cognitiva y las actitudes hacia el control de FRCV tuvieron mejores calificaciones tanto en los médicos como en sus pacientes.</p>	Moderada	Moderada	RUSIA
<p>8.CUASI-EXPERIMENTAL The Effect of Health Educational Program on Patients' Knowledge About Hypertension and Its' Management (In Sudan - White Nile State) El efecto del programa educativo de salud sobre conocimiento de los pacientes sobre la hipertensión y su</p>	<p>Hay una diferencia significativa ($P < 0.05$). También en el presente estudio, la mayoría de los pacientes Información sobre la hipertensión arterial y su manejo. Fuentes no médicas (de amigos / familiares (41,3%) Seguido por los medios de comunicación: Televisión / Periódico (30,7%). En sólo el 21,3% de los casos el conocimiento se obtuvo de médico Y profesionales paramédicos. En el presente estudio, el de los pacientes no tenían presión arterial controlada en la Fase de pre-prueba sólo el 32% de los</p>	Moderada	Moderada	SUDAN

"Gestión (En pacientes de sangre controlada presión post-prueba después de la intervención 92% de los pacientes presión arterial controlada y buen conocimiento para cambios en el estilo de vida de la presión arterial Ejercicio efectivo en disminución significativa de peso, y eficaz en la mejora del conocimiento del paciente)

9.CUASI EXPERIMENTAL
 efectividad de una intervención educativa de enfermería sobre la modificación de factores de riesgo coronarios

Se observó que los factores de riesgo coronario: obesidad, sedentarismo, hábito de fumar, e hipertensión arterial disminuyeron significativamente.
 Las variables clínicas se encontraron que la media del peso fue de 81 ±12 kg, el que varió de 60 a 117 kg, por lo tanto, al realizar el cálculo del índice de masa corporal (IMC) dio como resultado una media de 27,6 ±2,7, lo que indica que la mayor parte del grupo en estudio tenía sobrepeso (67%).
 En la incidencia de FR cardiovascular la hipertensión arterial ocupó el primer lugar con un 76%, seguida de la dislipidemia con un 56% y los antecedentes familiares de enfermedad coronaria con un 53%, actividad física con un 21% y la obesidad 25% de los pacientes. Es importante destacar que el 29% de la población en estudio padecía simultáneamente de hipertensión arterial y diabetes mellitus, lo que aumenta la incidencia de padecer algún evento coronario

Moderada Moderada CHILE

10. CUANTITATIVO PRE EXPERIMENTAL
 Intervención educativa para el control de la

Luego de la intervención se encontró un incremento del 73.3% en el número de pacientes con conocimiento adecuado sobre los factores de riesgo de HTA y del 66.6% en el número de pacientes

Moderada Moderada CUBA

hipertensión arterial	conocimientos adecuados sobre el tratamiento de la hipertensión arterial. En cuanto al control de la PA se logró un incremento del 86.6 % en número de pacientes con adecuado control de la PA, en todos los casos la diferencia fue significativa (Tabla 1). Se encontró además una disminución del 71.67% en el número de pacientes que visitaban el cuerpo de guardia por elevación en los valores de PA.
-----------------------	---

CAPITULO IV: DISCUSIÓN

4.1 Discusión.

Posterior a la revisión sistemática, en la búsqueda de datos se examinó 10 artículos sobre la efectividad de una intervención educativa para el cambio de estilos de vida en pacientes con hipertensión arterial que se encontraron en la base de. Scielo, Lilacs, Pumed, Elsvier

De los cuales se encontraron que de 10 estudios el 30% son origen de España, 20% origen de Cuba, 10% origen de Brasil, 10%origen de Chile, 10% origen de Rusia, 10% origen de Irán, 10% de Sudán.

De la misma manera según el tipo de estudio el 50% corresponde a estudios Cuasi experimentales, el 20% son revisiones sistemáticas, 20% ensayos clínicos y el 10% experimental.

Según los resultados obtenidos de la revisión sistemática, muestran que del total de 10 estudios corresponde al 100%, evidencian la efectividad de una intervención educativa para el cambio de estilos de vida en pacientes con hipertensión arterial: cambio de actitud sobre su enfermedad, mejoran sus conocimientos sobre salud

cardiovascular y complicaciones, disminuye el nivel de ansiedad y facilita la comunicación entre pacientes y el personal sanitario, control de hábitos de vida perjudiciales, cese del tabaquismo, alcohol, reducción de peso, actividades físicas, reducción del consumo de sal, aumento del consumo de hortalizas y frutas, disminución de alimentos grasos, estímulo al autocuidado y la promoción de una vida saludable.

En un estudio se concluye: las intervenciones educativas podrían constituir una importante herramienta a tomar en cuenta en el control de la hipertensión arterial en la atención primaria en salud.

Se evidencia la efectividad de esta experiencia para mejorar conocimientos sobre salud cardiovascular y hábitos de vida saludable (11,15, 17,19).

En el estudio realizado, Menciona que la intervención grupal facilita el cambio de actitudes frente a su enfermedad, la posibilidad de expresar sus miedos y temores ante otras personas con problemas parecidos, disminuye el nivel de ansiedad y facilita la comunicación entre pacientes y el personal sanitario, la mayoría de los pacientes no tenían suficiente conocimiento para las complicaciones de hipertensión en la fase de pre-prueba, efecto del programa educativo y mejorar sus conocimientos sobre la complicación después de la prueba (10).

Se constató que son diversas las tecnologías educativas utilizadas en la promoción de la salud cardiovascular, involucran varias estrategias para la disminución de la morbimortalidad por enfermedades cardiovasculares (12).

Es evidente la utilidad de las intervenciones educativas para lograr el autocontrol en aquellos pacientes que padecen enfermedades crónicas (13).

La aplicación de una intervención educativa sobre hipertensión arterial y riesgo cardiovascular asociado a la misma actividad asistencial es capaz de elevar el nivel de conocimientos de los pacientes hipertensos mayores ingresados (14).

Indican que los programas educativos fueron efectivos en aumentar el conocimiento, la mejora de la autogestión y el control de los hábitos de vida perjudiciales de los pacientes con hipertensión (15).

Otros autores evidencian que las estrategias recomendadas deben orientarse al cese del tabaquismo y del uso abusivo de alcohol, reducción del peso entre aquellos con sobrepeso, implementación de actividades físicas, reducción del consumo de sal, aumento del consumo de hortalizas y frutas, además de la disminución de alimentos grasos, estímulo al auto- cuidado y la promoción de una vida saludable (15, 16,18).

Asimismo la educación secuencial de médicos y de sus pacientes en el manejo de FRCV parece tener un impacto favorable en la evolución clínica de sus marcadores, pero se precisan estudios controlados para confirmar estos hallazgos preliminares (16).

La mayoría de los pacientes No tenían suficiente conocimiento para las complicaciones de Hipertensión en la fase de pre-prueba, efecto del programa educativo mejorar sus conocimientos sobre la complicación después de la prueba (17).

La realización de esta intervención educativa orientada a la rehabilitación cardiovascular, cumple un papel valioso en la modificación de los factores de riesgo coronario, lo que disminuiría la morbimortalidad por esta enfermedad (18).

En conclusión, las intervenciones educativas podrían constituir una importante herramienta a tomar en cuenta en el control de la hipertensión arterial en la atención primaria en salud (19).

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

1.- Los programas educativos mejoraran la calidad de vida en pacientes con hipertensión arterial y es efectiva en un 100% por que cumple un papel valioso en la modificación de estilo de vida y previenen los factores de riesgo coronario, lo que disminuiría la morbimortalidad por esta enfermedad.

2.-La revisión sistemática de los 10 artículos científicos sobre la efectividad de programas educativos para el cambio de estilos de vida de pacientes con hipertensión arterial, fueron hallados en la siguiente bases de datos Pubmed, Scielo, lilacs los artículos corresponden al tipo y diseño de estudio cuantitativo, 20% Ensayo Clínico, 20% revisiones sistemáticas, 10% experimental y 50% cuasi experimentales los cuales corresponden al siguiente algoritmo efectividad, intervención educativa, cambios de estilos de vida.

Del total de 10 artículos revisados sistemáticamente, el 100 % (n = 10/10) de los artículos evidencian que el uso de programas educativos es efectivo para mejorar el estilo de vida, mejorar conocimientos sobre salud cardiovascular y algunos hábitos de vida saludable(10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,).

5.2. RECOMENDACIONES

Implementar programas educativos utilizando la tecnología para fortalecer y complementar los programas preventivos promocionales, dirigidos a los pacientes con hipertensión arterial con la finalidad que los pacientes participen activa y efectivamente en el autocuidado mejorando su calidad de vida.

Las actividades educativas deben ser dirigidas a la población en general con el objetivo de prevenir la hipertensión arterial las complicaciones, fomentar hábitos de vida saludables y para aquellos que ya padecen las actividades deben ser enfocadas a la reducción de los niveles de presión arterial, y control de factores de riesgo cardiovasculares.

Continuar con la revisión sistemática en otros grupos de diferentes contextos, para fortalecer la utilidad de la educación en la prevención de la hipertensión arterial y las complicaciones en la población y mejorar la calidad de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Vartanyan Felix, Silva Honorio, Avtandilov A.G., Borisov K.N., Shurandina I.S., Pukhaeva A.A. et al . Efectos de una intervención educativa en el manejo clínico de los factores de riesgo cardiovascular en atención primaria de salud: experiencia con Project Globe Consortium en Rusia. FEM (Ed. impresa) [Internet]. 2013 Sep [citado 2017 Jul 24] ; 16(3): 131-136. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322013000300003&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4321/S2014-98322013000300003>.
2. López AD, Mathers CD, Ezzati M, Jamison D, Murray C. Global and regional burden of disease and risk factors, 2001: systematic analysis of population health data. Lancet 2006; 367: 1747-57.
- 3 . Kovacic JC, Fuster V. From treating complex coronary artery disease to promoting cardiovascular health: therapeutic transitions and challenges 2010-2020. Clin Pharmacol Ther 2011; 90: 509-18.
4. Murray CJL, Lauer JA, Hutubessi RCW, Niessen L, Tomijima N, Rodgers A, et al. Effectiveness and costs of interventions to lower systolic blood pressure and cholesterol: a global and regional analysis on reduction of cardiovascular disease risk. Lancet 2003; 361: 717-25.
5. Kulkarni SP, Alexander KP, Lytle B, Heyss G, Peterson E. Long term adherence with cardiovascular drug regimes. Am Heart J 2006; 151: 185-91.

6. Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles 2010. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2011.
7. Organización Mundial de la Salud. Global Health Observatory Data Repository [base de datos en línea]. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2008
[\(<http://apps.who.int/gho/data/view.main>\)](http://apps.who.int/gho/data/view.main).
8. Organización Mundial de la Salud. Global health risks: Mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2009.
9. Departamento de Asuntos Económicos y Sociales, División de Población. Perspectivas de la población mundial: revisión de 2010, edición en CD-ROM. Nueva York, Naciones Unidas, 2011.
10. Rosa Madrideo Mora, Lourdes Majem Fabres, Helena Puig Acebal, Inma Sanz Latorre, Eva Llobet Traveset, Mar Arce Casas Dolores Ruiz Morillae, Ángel Mercadal Dalmauf y Dani Panart Sánchez «Salut al cor/salud en el corazón»: resultados del programa de educación sanitaria en salud Cardiovascular de Mútua Terrassa Aten Primaria.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.aprim.2013.12.009>www.elsevier.es/ap España.
11. Carmela Rodríguez Martín, Carmen Castaño Sánchez, Luis García Ortiz, José Ignacio Recio Rodríguez, Yolanda Castaño Sánchez y Manuel Ángel Gómez Marcos Eficacia de una intervención educativa grupal sobre cambios en los estilos de vida en hipertensos en atención primaria, Revista Española de salud Pública, Ministerio de sanidad

Servicios sociales Madrid España. 2008; 83(3):441,452

http://www.scielo.org/scielo.php?pid=S1135-57272009000300009&script=sci_arttext

12. Souza Ana Célia Caetano de, Moreira Thereza Maria Magalhães, Borges José Wicto Pereira. Educational technologies designed to promote cardiovascular health in adults: integrative review. Rev. esc. enferm.USP [Internet]. 2014 Oct [cited 2017 June 03], 48(5):944-951. Available from:
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342014000500944&lng=en. <http://dx.doi.org/10.1590/S0080-6234201400005000023>.
13. Menor Rodríguez María, Aguilar Cordero María, Mur Villar Norma, Santana Mur Cinthya. Efectividad de las intervenciones educativas para la atención de la salud. Revisión sistemática. Medisur [Internet]. 2017 Feb [citado 2017 Mayo 27] ; 15(1): 71-84. Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2017000100011&lng=es-
14. Dolors Estrada, *, Ester Pujola, Lourdes Jiménez, Manuel Salamerob y Alejandro de la Sierra Efectividad de una intervención educativa sobre hipertensión arterial dirigida a pacientes hipertensos de edad avanzada www.elsevier.es/regg
15. Mohammad Ali Babae Beigi, Mohammad Javad Zibaenezhad, Kamran Aghasadeghi, Abutaleb Jokar, Shahnaz Shekarforoush, Hajar Khazraei The Effect of Educational Programs on Hypertension Management International Journal of Cardiovascular Research
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4109043>

16. Vartanyan Felix, Silva Honorio, Avtandilov A.G., Borisov K.N., Shurandina I.S., Pukhaeva A.A. et al Efectos de una intervención educativa en el manejo clínico de los factores de riesgo cardiovascular en atención primaria de salud: experiencia con Project Globe Consortium en Rusia. FEM (Ed. impresa) [Internet]. 2013 Sep [citado 2017 mayo 25]; 16(3): 131-136. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322013000300003&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4321/S2014-98322013000300003>.
17. Ahmed Abdalla Ahmed Jarelnape, *, Nader T. Mohammed Abdullah, Kalthoum Ibrahim Yousif, El-Asida Abdel Mageed El-Rufai The Effect of Health Educational Program on Patients' Knowledge About Hypertension and Its' Management (In Sudan - White Nile State) International Journal of Preventive Medicine Research Vol. 2, No. 4, 2016, pp. 17-22
<http://www.aiscience.org/journal/ijpmr>
18. Brevis Urrutia Ivonne, Valenzuela Suazo Sandra, Sáez Carrillo Katia. Efectividad de una intervención educativa de enfermería sobre la modificación de factores de riesgo [citado 2017 Jun 04]; 20(3): 43-57. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532014000300005&lng=es.
<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532014000300005>.
19. Montes de Oca Rodríguez SM, Viquillón Gómez R. Intervención Educativa para el control de la hipertensión arterial. Archivos del Hospital Universitario "General Calixto García" [revista en Internet]. 2017 [citado 2017 Jun 3];4(3):[aprox. 7 p.]. Disponible en: <http://www.revcaxltxto.sld.cu/index.php/ahcg/article/view/177>