



## **Plan de acción para el fortalecimiento del autocuidado en pacientes con hipertensión arterial**

Action plan for strengthening self-care in patients with arterial hypertension

**María Elena Pincay Cañarte<sup>1</sup>**  
**Patín Pasto Ana Esthefania<sup>2</sup>**  
**Rivera Pilay Alina Monserrate<sup>3</sup>**  
**Rodríguez Cedeño Melani Anahi<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Universidad Estatal del Sur de Manabí, Ecuador, Correo: [maría.pincay@unesum.edu.ec](mailto:maría.pincay@unesum.edu.ec). Código: Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-4110-9275>

<sup>2</sup>Universidad Estatal del Sur de Manabí, Ecuador, Correo: [patin-ana0290@unesum.edu.ec](mailto:patin-ana0290@unesum.edu.ec). Código Orcid: <https://orcid.org/0009-0001-1314-536X>

<sup>3</sup>Universidad Estatal del Sur de Manabí, Ecuador, Correo: [rivera-alina5260@unesum.edu.ec](mailto:rivera-alina5260@unesum.edu.ec). Código <https://orcid.org/0009-0002-2939-1896>

<sup>4</sup>Universidad Estatal del Sur de Manabí, Ecuador, Correo: [rodriguez-melani7963@unesum.edu.ec](mailto:rodriguez-melani7963@unesum.edu.ec). Código Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-1907-8344>

**Contacto:** [maría.pincay@unesum.edu.ec](mailto:maría.pincay@unesum.edu.ec)

**Recibido: 02-01-2026**

**Aprobado: 18-06-2026**

### **Resumen**

La hipertensión arterial constituye una de las principales enfermedades crónicas no transmisibles con mayor impacto sobre la salud pública debido a sus complicaciones cardiovasculares y al limitado control de factores de riesgo en poblaciones vulnerables. El presente estudio tuvo como propósito fortalecer el autocuidado en pacientes con hipertensión arterial de la parroquia El Anegado, Sitio Colón Alfaro, mediante estrategias educativas, seguimiento domiciliario y promoción de estilos de vida saludables.

Se desarrolló bajo un enfoque mixto, descriptivo y acción-participación, con la intervención de estudiantes de enfermería, docentes, líderes comunitarios y pacientes diagnosticados con enfermedades crónicas no transmisibles. Para la recolección de información se aplicaron visitas domiciliarias, observación, talleres

educativos, charlas comunitarias, seguimiento familiar y fichas familiares comunitarias.

Los resultados evidenciaron que la hipertensión arterial representó el 75% de las enfermedades crónicas identificadas, además de una importante participación de pacientes hipertensos en las actividades de seguimiento comunitario. Se concluye que las estrategias implementadas favorecieron el fortalecimiento del autocuidado, la continuidad del cuidado y la promoción de hábitos saludables, contribuyendo significativamente a la prevención de complicaciones cardiovasculares y al mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad intervenida.

**Palabras clave:** Hipertensión arterial, autocuidado, enfermedades, crónicas, intervenciones, enfermería comunitaria.

## Abstract

Arterial hypertension is a major non-communicable chronic disease with a significant impact on public health, owing to its associated cardiovascular complications and the limited control of risk factors among vulnerable populations. This study aimed to strengthen self-care among patients with arterial hypertension in the El Anegado parish (Colón Alfaro locality) through educational strategies, home-based follow-up, and the promotion of healthy lifestyles.

The study employed a mixed-methods, descriptive, and participatory-action approach, involving nursing students, faculty members, community leaders, and patients diagnosed with non-communicable chronic diseases. Data collection methods included home visits, observation, educational workshops, community talks, family follow-ups, and the use of community family health records.

The results showed that arterial hypertension accounted for 75% of the identified chronic diseases and revealed significant participation by hypertensive patients in community follow-up activities. It is concluded that the implemented strategies fostered improved self-care, continuity of care, and the adoption of healthy habits, thereby contributing significantly to the prevention of cardiovascular complications and enhancing the quality of life within the target community.

**Keywords:** Arterial hypertension, self-care, chronic diseases, interventions, community nursing.

## Introducción

La hipertensión arterial constituye una de las principales enfermedades crónicas no

transmisibles con mayor impacto sobre la salud pública mundial debido a su elevada prevalencia y a múltiples complicaciones cardiovasculares, cerebrovasculares y renales asociadas a un control inadecuado de la presión arterial (1).

Datos y cifras de la OMS informan que las enfermedades no transmisibles (ENT) mataron al menos a 43 millones de personas en 2021, lo que equivale al 75% de las muertes en el mundo que no se deben a una pandemia. En 2021, 18 millones de personas murieron a causa de una ENT antes de cumplir 70 años (2)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) menciona que más de 1.280 millones de adultos entre 30 a 79 años viven con hipertensión arterial, siendo una de las principales causas de muerte prematura a nivel global debido a complicaciones como infarto agudo, accidente cerebrovascular e insuficiencia renal (3). Diversos estudios evidencian que una proporción significativa de pacientes hipertensos presenta dificultades relacionadas con la adherencia terapéutica, el autocuidado y la modificación de estilos de vida saludables, lo que incrementa el riesgo de complicaciones y hospitalizaciones (4).

En América latina y Ecuador, la hipertensión arterial representa un problema prioritario de salud pública debido al incremento progresivo de factores de riesgo como sedentarismo, obesidad, alimentación rica en sodio, consumo de alcohol y tabaquismo (5). La Organización Panamericana de la Salud (OPS) sostiene que el fortalecimiento de programas comunitarios de educación y prevención resulta fundamental para disminuir las complicaciones derivadas de las enfermedades cardiovasculares. El personal de enfermería desempeña un rol esencial mediante estrategias de promoción

de la salud, educación sanitaria y acompañamiento continuo de pacientes con enfermedades crónicas (6).

El problema social detectado estuvo relacionado con el insuficiente conocimiento sobre el control de la hipertensión arterial, la limitada adherencia al tratamiento farmacológico y la persistencia de hábitos poco saludables que afectan directamente el bienestar de los pacientes hipertensos. Estas condiciones generan un impacto negativo tanto en la calidad de vida individual como en el entorno familiar comunitario, aumentando la demanda de atención sanitaria y los costos asociados al tratamiento de complicaciones cardiovasculares (7).

En la comunidad perteneciente a la parroquia El Anegado, Sitio Colón Alfaro, se identificó una elevada presencia de enfermedades crónicas no transmisibles, predominando la hipertensión arterial dentro de la población estudiada. Se pudo evidenciar que gran parte de los habitantes correspondía a adultos mayores y personas con bajo nivel educativo, factores que

La comunicación forma parte del cuidado profesional de enfermería y es esencial, especialmente en entornos complicados como las unidades de cuidados intensivos (UCI). En este punto, los pacientes que están críticamente enfermos a menudo encuentran difícil comunicarse debido a la intubación orotraqueal, la ventilación mecánica, la sedación o las modificaciones neurológicas. Esta situación dificulta la comunicación, impidiendo que se expresen necesidades básicas, dolor, miedos o preocupaciones, lo que contribuye al aumento del estrés y a la sensación de fragilidad durante la hospitalización. Se ha encontrado que la incapacidad para comunicarse se reporta como una de las situaciones más estresantes en pacientes

limitan la comprensión de medidas preventivas y dificultan el mantenimiento adecuado del autocuidado.

La ejecución del presente proyecto se justificó por la necesidad de implementar estrategias educativas orientadas al fortalecimiento del autocuidado y la prevención de complicaciones derivadas de la hipertensión arterial. Diversas investigaciones sostienen que las intervenciones comunitarias lideradas por enfermería favorecen significativamente el control de la presión arterial y mejoran la adherencia terapéutica cuando existe acompañamiento continuo, participación comunitaria y educación en salud (8).

La presente investigación tiene como objetivo analizar la implementación de un plan de acción comunitario orientado al fortalecimiento del autocuidado en pacientes con hipertensión arterial mediante actividades educativas, seguimiento domiciliario, promoción de estilos de vida saludables y participación comunitaria.

## Metodología

El presente estudio tuvo un enfoque mixto, de tipo descriptivo y acción – participación, debido a que integró procedimientos cuantitativos relacionados con la recopilación y análisis de datos estadísticos, así como elementos cualitativos enfocados en la percepción comunitaria y el fortalecimiento del autocuidado en pacientes con hipertensión arterial. Esta metodología nos permitió identificar necesidades prioritarias de salud dentro de la comunidad y poder implementar estrategias educativas y preventivas.

La investigación se desarrolló en la parroquia El Anegado, Sitio Colón Alfaro, con participación activa de pacientes hipertensos, familiares, líderes comunitarios, estudiantes de Enfermería,

docentes tutores y personal de apoyo institucional. Así mismo la población estuvo conformada por adultos y adultos mayores diagnosticados con enfermedades crónicas no transmisibles. Para la recolección de la información se emplearon diversas técnicas e instrumentos, entre ellos las visitas domiciliarias, observación, talleres educativos, charlas comunitarias, seguimiento familiar y valoración integral de salud. De la misma manera se aplicaron fichas familiares comunitarias que permitieron identificar antecedentes patológicos, estilos de vida, y principales factores de riesgo asociados a la hipertensión arterial.

Durante la etapa de implementación se llevaron a cabo charlas, talleres, actividades grupales, asesoramiento nutricional y seguimiento domiciliario

continuo, promoviendo así la participación activa de los habitantes y fortaleciendo la relación entre la universidad y la comunidad. La evaluación participativa permitió valorar el impacto de las intervenciones mediante el análisis de la participación comunitaria, el cumplimiento de actividades programadas y la respuesta de los pacientes frente a las estrategias implementadas.

En relación con los aspectos éticos, la investigación contó con autorización institucional y coordinación previa con los representantes comunitarios. Los participantes fueron informados sobre los objetivos y actividades, garantizando confidencialidad, respeto y participación voluntaria mediante consentimiento informado, conforme a los principios bioéticos de beneficencia, autonomía y justicia.

## Resultados

**Tabla 1** Usuarios con diagnóstico de enfermedad crónica

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Diabetes mellitus	1	8.33%
Hipertensión Arterial	9	75%
Diabetes e Hipertensión Arterial	2	16.67%
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Diagnóstico realizado con la ficha familiar en la parroquia El Anegado

Los resultados evidencian que la hipertensión arterial fue la enfermedad crónica no transmisible con mayor prevalencia en la comunidad, representando el 75% de los casos, lo que confirma que constituye el principal problema de salud en la población estudiada. Además, el 16,67% de los usuarios presento comorbilidad entre

hipertensión arterial y diabetes mellitus, condición que incrementa significativamente el riesgo de complicaciones cardiovasculares, renales y metabólicas, requiriendo un seguimiento integral y control continuo por parte del personal de salud.

**Tabla 2** Seguimiento de pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Diabéticos	10	26,32%
Hipertensos	15	39,47%
Diabéticos e hipertensos	13	34,21%
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Diagnóstico realizado con la ficha familiar en la parroquia El Anegado

El seguimiento de pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles evidenció una intervención continua y organizada en la comunidad Colón Alfaro. El mayor porcentaje correspondió a pacientes hipertensos (39,47%), seguido de usuarios con diabetes e hipertensión arterial (34,21%) y pacientes diabéticos (26,32%). Estos resultados demuestran que las estrategias

implementadas, como visitas domiciliarias, monitoreo de signos vitales, control de glicemia y educación en salud, favorecieron la continuidad del cuidado y el fortalecimiento del autocuidado, contribuyendo al cumplimiento de los objetivos de promoción, prevención y atención integral en salud.

**Tabla 3** Sesiones educativas para control y prevención de factores de riesgo. Actividades comunitarias

Actividades realizadas	Frecuencia	Porcentaje
Charlas educativas	31	33,70%
Talleres educativos	-	-
Casa abierta	2	2,17%
Asesoramiento nutricional individual	20	21,74%
Plato saludable	23	23,91%
Atención médica	22	23,91%
<b>Total</b>	<b>92</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Pobladores de la parroquia El Anegado

Los resultados evidencian que las sesiones educativas fueron la estrategia de intervención más utilizada, representando el 33,70%, mediante charlas, demostraciones, conversaciones guiadas y uso de trípticos, permitiendo alcanzar a un mayor número de personas. Asimismo, las actividades de “Plato saludable” y “Atención médica” reflejaron una importante participación comunitaria, fortaleciendo tanto la educación nutricional como la atención clínica directa. El asesoramiento nutricional individual también tuvo relevancia, favoreciendo un abordaje

personalizado para mejorar hábitos alimenticios y estilos de vida saludables. No obstante, pese a la realización de una casa abierta dirigida a toda la comunidad, la participación fue baja, limitando el impacto colectivo de estas actividades de sensibilización.

**Discusión**

Los resultados obtenidos en el presente estudio evidenciaron que la hipertensión arterial represento la enfermedad crónica no transmisible con mayor prevalencia dentro de la comunidad intervenida. Estos



hallazgos concuerdan con la investigación realizada por Quizhpe y Mallaguari donde se pudo determinar que el bajo conocimiento sobre la hipertensión arterial influye negativamente en las practicas de autocuidado y el control de la enfermedad, resaltando la necesidad de implementar intervenciones educativas comunitarias orientadas al fortalecimiento de hábitos saludables (9).

Por lo consiguiente los usuarios presentaban comorbilidad entre hipertensión arterial y diabetes mellitus, condición que incrementa el riesgo de complicaciones cardiovasculares, renales y metabólicas. Estos datos coinciden con lo estudiado por Carrasco Polanco (10), quien pudo identificar que los pacientes hipertensos presentan importantes déficits de autocuidado relacionados con alimentación inadecuada, sedentarismo y bajo control de factores de riesgo, especialmente cuando existen enfermedades asociadas con diabetes mellitus. Sin embargo, a diferencia en esta investigación se evidenció mayor participación comunitaria en actividades preventivas y educativas, lo cual favoreció el seguimiento continuo de los pacientes.

Respecto al seguimiento de pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles, los hallazgos reflejaron que los pacientes hipertensos representaron el grupo con mayor intervención comunitaria, alcanzando el 39,47%, seguido de usuarios con diagnóstico combinado de diabetes e hipertensión arterial con un 34,21%. Estos resultados concuerdan con la investigación de Navarro et al (11) donde se demostró que las intervenciones educativas y el monitoreo continuo permiten fortalecer conocimientos sobre hipertensión arterial y mejorar el control de factores de riesgo cardiovasculares.

En relación con las actividades educativas desarrolladas, los resultados evidenciaron que las sesiones educativas constituyeron la principal modalidad de intervención, representando el 33,70% de las actividades realizadas. Estos hallazgos coinciden con Meléndez et al (12), quienes sostienen que la educación comunitaria y la promoción de estilos de vida saludables son estrategias fundamentales para fortalecer el autocuidado y prevenir complicaciones derivadas de la hipertensión arterial. Asimismo, Ruiz et al (13) destacaron que las intervenciones personalizadas de enfermería permiten mejorar las conductas de autocuidado y la adherencia a tratamientos no farmacológicos en pacientes hipertensos.

Es importante destacar que un estudio realizado mostro que , el rol que históricamente la mujer ha llevado a cabo como proveedora de cuidado y por ende promotora de los estilos de vida al interior de la familia, la convierte en un eje directo de intervención, puesto que es ella quien promueve e insta al resto del grupo a tener ciertos estilos de vida que pueden repercutir en la salud de las personas, sobre todo en aquellas que se encuentran con alguna condición de vulnerabilidad (14)

Estudio realizado concluye que el control de la HTA constituye la única alternativa viable a la disminución del riesgo de aparición de complicaciones de la enfermedad; en ellos juega un papel fundamental el personal de enfermería mediante la implementación de acciones que conduzcan a profundizar el conocimiento de los pacientes en torno al autocuidado de la enfermedad. Para esto es necesario que se cumplan los principios de interculturalidad en las acciones que se implementen, solo de esta manera se podrá cumplir el objetivo de controlar la HTA basado en las expectativas de cada uno de los pacientes ((15).

Finalmente, los resultados obtenidos reflejan que la participación activa de estudiantes, docentes y comunidad favoreció el cumplimiento de los objetivos del proyecto, fortaleciendo el vínculo universidad-comunidad y promoviendo estrategias sostenibles de prevención y autocuidado.

## Conclusiones

El desarrollo de la presente investigación permitió cumplir con el objetivo de fortalecer el autocuidado en pacientes con hipertensión arterial mediante la implementación de estrategias educativas, seguimiento domiciliario y promoción de estilos de vida saludables en la parroquia El Anegado. Las actividades realizadas favorecieron el incremento del conocimiento sobre el control de la presión arterial, la importancia de la adherencia terapéutica y la prevención de complicaciones asociadas a las enfermedades crónicas no transmisibles.

Entre los principales aportes del estudio destacó la ejecución de intervenciones comunitarias orientadas a la educación en salud, asesoramiento nutricional y monitoreo continuo de pacientes hipertensos y diabéticos. Las sesiones educativas representaron la principal estrategia de intervención, permitiendo fortalecer el autocuidado y promover prácticas saludables dentro de la comunidad. Asimismo, el seguimiento constante mediante visitas domiciliarias contribuyó a mantener una atención más cercana e integral hacia los pacientes con factores de riesgo cardiovasculares.

La investigación tuvo un impacto local significativo debido a que permitió identificar las principales necesidades de salud presentes en la población y generar acciones preventivas enfocadas en mejorar

la calidad de vida de los habitantes.

La participación de estudiantes, docentes y comunidad fortaleció el vínculo universidad-comunidad, promoviendo el trabajo colaborativo y la pertinencia social de las intervenciones desarrolladas en beneficio de poblaciones vulnerables.

De igual manera, la investigación evidenció la necesidad de mantener programas permanentes de promoción de salud y prevención de enfermedades crónicas, considerando que la hipertensión arterial continúa siendo una de las patologías con mayor prevalencia dentro de la comunidad estudiada. Por ello, se considera importante dar continuidad a proyectos comunitarios que integren educación sanitaria, seguimiento clínico y participación activa de la población para fortalecer conductas de autocuidado sostenibles a largo plazo.

Finalmente, se recomienda que futuros proyectos incorporen mayores estrategias de participación comunitaria, especialmente en actividades colectivas de sensibilización, además de fortalecer alianzas interinstitucionales que permitan ampliar la cobertura de atención preventiva y garantizar continuidad en el acompañamiento de pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles.

## Agradecimientos

Se expresa un sincero agradecimiento a los habitantes del sector Colón Alfaro de la parroquia El Anegado por su colaboración y participación activa durante el desarrollo de las actividades comunitarias.

Asimismo, se agradece a la Universidad Estatal del Sur de Manabí, a los docentes tutores y a las instituciones colaboradoras que hicieron posible la ejecución del proyecto de vinculación comunitaria orientado al fortalecimiento del

autocuidado en pacientes con hipertensión arterial.

### **Bibliografía**

1. Gopar R, Ezquerro A, Chávez N, Manzur D, Raymundo G. [¿Cómo tratar la hipertensión arterial sistémica? Estrategias de tratamiento actuales]. Archivos de Cardiología de Mexico. 2021 Noviembre; 91(4): p. 493-499.
2. salud Omdl. OMS. [Online].; 2025 [cited 2026 Enero 20. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>.
3. Organizacion Mundial de la Salud. Organizacion Mundial de la Salud. [Online].; 2025 [cited 2026 Mayo. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension?utm>.
4. Soleimani N, Ebrahimi F, Mirzaei M. Educación para el autocontrol de la hipertensión, la diabetes y la dislipidemia como principales factores de riesgo de enfermedad cardiovascular: Perspectivas basadas en las experiencias y expectativas de las partes interesadas. PLOS One. 2024 Septiembre; 19(9).
5. Zurique C, Zurique M, Camacho P, Delgado A, Velásquez K, Sanchez M, et al. Prevalencia de hipertensión arterial en niños y adolescentes de América Latina. revisión sistemática y metaanálisis. Revista Pediatría de Atención Primaria. 2022; 24.
6. Organización Panamericana de la Salud. Organización Panamericana de la Salud. [Online].; 2022 [cited 2026 Mayo 27. Available from: <https://www.paho.org/es/temas/hipertension>.
7. Aldana M, Matínez D, Salazar N, Solis A, López J. Adherencia al tratamiento en adultos mayores con hipertensión arterial. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar. 2026; 10(1).
8. Campos I, Oviedo C, Hernández L, Márquez M, Gómez E, Alcocer L, et al. Detección, atención y control de hipertensión arterial. Salud Pública de Mexico. 2024 Agosto; 66(4): p. 539-548.
9. Quizhpe Alulima P, Mallaguari Cueva J. Universidad Técnica Particular de Loja. [Online].; 2021 [cited 2026 Mayo. Available from: <http://dspace.utpl.edu.ec/handle/20.500.11962/28925>.
10. Carrasco Polanco J. Universidad Estatal Península de Santa Elena. [Online].; 2022 [cited 2026 Mayo 27. Available from: <https://repositorio.upse.edu.ec/server/api/core/bitstreams/e0ed1b7c-0812-45c0-9e49-0ffe160ad810/content>.
11. Navarro L, Regalado R, Martínez M, Jiménez A, Morell L, González A. Efectividad de una intervención educativa para fortalecer el conocimiento sobre hipertensión arterial en un consultorio de medicina familiar, 2021. Revista Hispanoamericana De Ciencias De La Salud. 2026 Enero- Marzo; 12(1): p. 5-13.
12. Meléndez I, García E, Pérez A, Barona N. Hipertensión arterial: estilos de vida y estrategias de intervención. Revista Científica de Enfermería. 2020;(20): p. 35-49.

13. Ruiz S, Huerta M, Jiménez V, Alcántar ML, Yam A, Gomez J. Intervenciones personalizadas de cuidado enfermero en personas con enfermedad de hipertensión arterial sistémica y obesidad grado I. Revista Devenires. 2021.
14. Galán-González EF. Revista ciencias pedagogicas e innovacion. [Online].; 2019 [cited 2026 junio 2].
15. Angélica Salomé Herrera Molina<sup>1</sup> ea. El autocuidado del adulto hipertenso desde la perspectiva intercultural de las acciones de enfermería. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar. marzo- abril, 2022 marzo - abril ; Volumen 6, Número(2).