

Participación comunitaria en la prevención y control de enfermedades crónicas no transmisibles en el municipio del Páramo

Participation community in the prevention and control of chronic diseases not transmitted in the of elderly seniors the municipality of Páramo 2014-2015.

María Paz Jiménez Vargas¹, Emilce Janeth Murillo Quitian², Zuly Quiroga Celis³, Luz Estela Rodríguez Hernández⁴, Graciela Orlarte Rueda⁵.

Recibido 24 de febrero de 2016
Evaluado 12 de junio de 2016
Aprobado 30 de septiembre de 2016

Conflicto de intereses

Ninguno a declarar.

Cómo citar este artículo

Jiménez Vargas MP, Murillo Quitian EJ, Quiroga Celis Z, Rodríguez Hernández LE, Orlarte Rueda G. Participación comunitaria en la prevención y control de enfermedades crónicas no transmisibles en el municipio del Páramo 2014-2015. *universalud.rev.ciencias salud Unisangil*. 2016; 6(1): xxxxx

Comunicación.

Graciela Orlarte Rueda.
grueda@unisangil.edu.co

Resumen

Introducción. Con el incremento de adultos mayores con sedentarismo que además llevan una dieta inadecuada y poseen diversos factores de riesgo como el consumo de alcohol y tabaco, también se eleva el número de personas con enfermedades crónicas no transmisibles como hipertensión arterial y Diabetes Mellitus. El objetivo de generar procesos de participación comunitaria que favorezcan la prevención y control de las enfermedades crónicas (Hipertensión y Diabetes).

Metodología. Se presenta un estudio de tipo acción-participación, realizado en el periodo comprendido entre los años 2012 y 2015 con 26 adultos mayores pertenecientes al Centro Vida del municipio del Páramo-Santander, la información se obtuvo con la encuesta socio-sanitaria de Alonso, el formato de valoración comunitaria Medina (2007), anamnesis, observación y cuestionarios a cerca de los conocimientos, percepción y conducta frente a este tipo de enfermedades. **Resultados.** Se evidenció que el 23,1% de las personas padece de hipertensión arterial seguida de un 15,4 % de artritis reumatoide; en cuanto a conocimientos, el 65,4% de las personas tienen conocimientos sobre Diabetes y el 61,5% sobre hipertensión; a cerca del ejercicio, el 83,8% realiza algún tipo de actividad física. Además se encontró que el 45,6% consume al menos una vez por día una porción de frutas y verduras y el 83,6% adiciona sal a los alimentos que consumen a diario. **Conclusión.** Los conocimientos acerca

(1) Enfermera. Comité Docencia Servicio. Hospital Universitario de Santander. Bucaramanga.

(2) Enfermera. Docente. Corposalud. Socorro.

(3) Enfermera. Fundación Universitaria de San Gil, UNISANGIL.

(4) Enfermera. Fundación Universitaria de San Gil, UNISANGIL.

(5) Enfermera. Especialista en epidemiología. Docente Programa de Enfermería. Fundación Universitaria de San Gil. UNISANGIL.

qué enfermedades son escasos y por consiguiente sus medidas protectoras para prevenirlas son pocas o nulas.

Palabras claves: Participación Comunitaria, Promoción de la salud, Enfermedades crónicas no transmisibles, Hipertensión arterial, Diabetes mellitus, Adulto Mayor, Prevención. (DESH)

Abstract

With the increase of older adults with a sedentary lifestyle who also have an inadequate diet and have various risk factors such as alcohol and tobacco consumption, the number of people with chronic noncommunicable diseases such as high blood pressure and Diabetes Mellitus also increases. The objective of generating processes of community participation that favor the prevention and control of chronic diseases (Hypertension and Diabetes). Methodology. An action-participation study was carried out in the period between 2012 and 2015 with 26 elderly adults belonging to the Vida Center of the Páramo-Santander municipality. The information was obtained from the socio-sanitary survey of Alonso, Community assessment format Medina (2007), anamnesis, observation and questionnaires about the knowledge, perception and behavior of this type of diseases. Results: It was evidenced that 23.1% of people suffer from arterial hypertension followed by 15.4% of rheumatoid arthritis; In terms of knowledge, 65.4% of people have knowledge about Diabetes and 61.5% about hypertension; To close to the year, 83.8% performed some type of physical activity. It was also found that 45.6% consumed at least once a day a portion of fruits and vegetables and 83.6% added salt to the foods they consume daily. Conclusion: knowledge about what diseases

are scarce and therefore their protective measures to prevent them are few or none.

Key words: Community Participation, Health Promotion, Chronic Noncommunicable Diseases, High Blood Pressure, Diabetes mellitus, Elderly, Prevention. (DESH)

Introducción

La Organización Panamericana de la salud OPS¹ afirma que: “los procesos de participación comunitaria representan un método mediante el cual el individuo asume una responsabilidad frente a su salud y la de su familia”, su implementación contribuye a la prevención y control de enfermedades crónicas no transmisibles como Diabetes Mellitus e Hipertensión arterial en los adultos mayores.

Según la OMS las enfermedades crónicas no transmisibles² “son enfermedades de larga duración y por lo general de progresión lenta” afirma que “en 2008, 36 millones de personas murieron de una enfermedad crónica, de las cuales la mitad era de sexo femenino y el 29% era de menos de 60 años de edad; En Santander se estima que las Enfermedades crónicas no transmisibles, son la primera causa de mortalidad, según lo publicado por Vanguardia Liberal, “La hipertensión arterial, así como las enfermedades cardiovasculares y el cáncer lideran la lista de las enfermedades crónicas no transmisibles que más causan muertes en la región”. Y de igual modo las patologías con mayor morbilidad en Santander cerca de 30 mil viven con la enfermedad.

La hipertensión y diabetes representan dos problemas de salud frecuentes, los cuales comparten una serie de factores modificables y no modificables tales como el sedentarismo, el consumo de tabaco y

alcohol, la herencia, raza, obesidad, entre otros, que favorecen su aparición; y que en conjunto dan origen a graves complicaciones como lo son de tipo cardiovascular, enfermedad renal, eventos cerebrovasculares y en casos peores la muerte.³

La Diabetes Mellitus es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce; el efecto de la diabetes no controlada es la hiperglucemia (aumento del azúcar en la sangre), que con el tiempo daña gravemente órganos y sistemas, especialmente los nervios y los vasos sanguíneos y su principal sintomatología es polifagia (mucho hambre), poliuria (micción frecuente) y polidipsia (mucho sed).⁴

Por su parte la Hipertensión arterial es una enfermedad crónica que consiste en el incremento constante de la presión sanguínea en las arterias. Una persona es hipertensa si su presión arterial es igual o mayor a 140/90 mm Hg en dos o más oportunidades.⁵

La población de adultos mayores requiere de un cuidado integral y preventivo, enfocado a la modificación de ciertas conductas que no favorecen su bienestar, es aquí donde el personal sanitario interviene proporcionando herramientas que faciliten a la persona adoptar un estilo de vida en beneficio de su salud. Con base en las necesidades identificadas y los aspectos que afectan la salud de esta población nuestro objetivo es generar procesos de participación comunitaria que favorezcan la prevención y control de las enfermedades crónicas (Hipertensión y Diabetes) que afectan a los adultos mayores del municipio del Páramo,

esto se puede alcanzar mediante intervenciones educativas en donde se fomente la inclusión de prácticas saludables en la vida diaria haciendo hincapié en una dieta adecuada y la realización de actividad física, así como el fortalecimiento de los ámbitos social y emocional que también forman parte importante su bienestar.

La participación comunitaria se sustenta como la intervención activa, coordinada de diferentes áreas de la salud en pro de una mejor calidad de vida de la población, siendo el individuo participe activo en la elaboración de estrategias de intervención bien sea medioambientales, culturales o de salud basadas en lo que se considera éticamente razonable y teóricamente saludables.⁶

Es por esto que, la participación comunitaria forma parte fundamental en la prevención de enfermedades como la Diabetes Mellitus e Hipertensión arterial en los adultos mayores, debido a que en este tipo de procesos las personas asumen una responsabilidad frente a su salud y la de su familia, tratando de cambiar ciertas conductas que no contribuyen a su bienestar, mediante la creación de ambientes saludable mejorando sus hábitos de vida y adaptando comportamientos acorde a su enfermedad y entorno.

Entre los beneficios que trae este estudio para los participantes esta que a partir de la información que se les suministró en cada intervención la comunidad empiece a adoptar hábitos de vida saludable que prevengan complicaciones en su salud, por otro lado, el enfoque lúdico-recreativo de las mismas fomentan la integración social, mantenimiento físico y psicológico, promueve la autoestima, relaja y neutraliza

preocupaciones y consecuencias del envejecimiento.

Para la comunidad del Páramo actividades como estas contribuyen a la disminución de la morbilidad en la población de adultos mayores que tienen una patología de base y además al control de factores de riesgo que puedan desencadenar este tipo de enfermedades en personas no afectadas.

Es así que se pretende generar procesos de participación comunitaria que favorezcan la prevención y control de las enfermedades crónicas (Hipertensión y Diabetes) que afectan a los adultos mayores del municipio del Páramo.

Por lo tanto, los participantes de este estudio se verán beneficiados en la medida en que van aprehendiendo la información que se les suministra en cada intervención y aplicándola en su diario vivir de manera que se convierta en un hábito adoptando prácticas saludables que prevengan complicaciones de su salud, también porque las actividades que se les realiza tienen un enfoque lúdico y recreativo lo cual fomenta la integración social, mantenimiento físico y psicológico, promueve la autoestima, relaja y neutraliza preocupaciones y consecuencias del envejecimiento.

Metodología

Estudio de tipo Acción- participación cuya población a intervenir fueron de 26 adultos mayores del centro vida del municipio del Páramo Santander.

Dentro de los instrumentos utilizados durante la investigación se están la encuesta socio sanitaria de Alonso (2007),⁷ así mismo, se realizó la valoración comunitaria por enfermería según el formato de valoración de Medina (2007), como también, se aplicó la

encuesta de comportamiento sobre enfermedades crónicas no transmisibles hipertensión y diabetes mellitus, antes y después de las intervenciones.

La investigación se realizó en cinco fases: La primera fase comprende el **Pre proyecto** y acercamiento a la comunidad, con el fin de priorizar las necesidades en las cuales se realizarían actividades enfocadas a la prevención de diabetes e hipertensión.

Durante la segunda fase o **fase Proyecto**, se socializó la encuesta socio sanitaria y se elaboró el diagnóstico en salud.

La Tercera fase o fase de **Ejecución del proyecto**, permitió el desarrollo del pre-test: con la encuesta de comportamiento la cual evaluó percepción, conocimientos y comportamientos, de sus resultados se planteó la programación de actividades lúdico-pedagógicas.

Cuarta fase: Evaluación del proyecto y su impacto en la comunidad

Según la resolución 8430 de 1993 las investigaciones, referidas a la salud humana, en comunidades, serán admisibles cuando el beneficio esperado para éstas sea razonablemente asegurado y cuando los estudios anteriores efectuados en pequeña escala determinen la ausencia de riesgos. Se considera que el presente estudio es de riesgo mínimo.⁸

Resultados

Descripción del Páramo

El Páramo se encuentra ubicado en la parte central del departamento de Santander, hacia el margen occidental de la provincia de Guanentá, limita por el norte con los municipios de San Gil y Pinchote, por el oriente con los municipios del Valle de san

José y Ocamonte, por el sur con el municipio de Charala y por el occidente con los municipios de Socorro y Confines. Tiene un área de 73,2 km².⁹

Fue fundado en el año 1768 por Juan Nepomuceno Paramo, impulsado por la actividad comercial, se convirtió en importante villa de la región con el incremento de la población campesina que residía en lugares alejados y posteriormente se distribuyó en caseríos y veredas.¹⁰

La población actualmente cuenta con servicios de: alcantarillado, luz eléctrica, agua potable, recolección de basuras, una estación de policía, de bomberos, un centro de salud, una iglesia, dos micro mercados y tiendas.¹¹

Aspecto demográfico

Según la encuesta sociosanitaria de Alonso en el Municipio del Páramo hay 114 familias de las cuales 377 personas fueron encuestadas, 198 de ellas son mujeres y 176 hombres.

Aspecto ambiental

La directora de la E.S.E centro de salud municipio del Páramo, refiere que cuentan con el servicio de recolección y almacenamiento de desechos y programas de reciclaje. En cuanto la prevención de enfermedades transmitidas por vectores la comunidad tiene escasos conocimientos ya que en ciertos lugares se evidencia aguas estancadas y recipientes que sirven de almacenamiento de mosquitos como el transmisor del dengue.

Aspecto económico

Según la Alcandía municipal del Páramo¹¹ la economía se basa en los siguientes sectores: Sector Primario: Agrícolas,

pecuarios, forestales, conservación y/o protección y minería. Sector Secundario: industria y agroindustria. Sector Terciario: comercio y servicios. Los cultivos de mayor producción son el café, caña de azúcar, yuca, tomate, Cítricos, plátano y maíz. La producción pecuaria la aportan 3.266 bovinos, de las razas criollo, cebú y pardo principalmente, y ocupan un área de 3.266 hectáreas; es decir que el área promedio por unidad productiva es de una (1) res por hectárea. Y representa el 2.2% de la población bovina de la provincia Guanentina (148.208 reses) y el 0.3% de la población bovina departamental (1.024.736 reses). Fuente: Unidad Regional de Planificación agropecuaria "URPA" – Anuario Estadístico de Santander 1994 – 1995.

Aspecto educativo

Según la encuesta Alonso (2012-2) el 53.8% de la comunidad afirma que no hay programas de educación en salud permanentes. Cuenta con instituciones educativas de básica primaria y secundaria. No hay instituciones de educación superior.

Aspecto cultural

Según la encuesta sociosanitario de Alonso el 81% de la población afirma que su municipio es bueno mientras que el 17% dice que es regular y el 2% que es malo en comparación con otros. No brinda buenas oportunidades para la gente joven. Según la alcaldía municipal¹² cuenta con diversos sitios culturales tales como: cascada de Juan Curí, cueva el indio, ermita de la virgen de la salud, rio fonce, entre otros.

Aspecto Religioso

Según la información suministrada por los habitantes del municipio, la religión católica es la más sobresaliente ya que desde el año 1.767 conservan la tradición de visitar el

Santuario de Nuestra Señora de la Salud, ubicado en las afueras de la Cabecera Municipal, a donde acuden en romería personas de diversas partes del país, en especial para su celebración el 2 de Febrero y en época de semana Santa, fechas en la que se pide fervorosamente por la sanción de familiares y amigos.

Aspecto Salud

La E.S.E del municipio se encuentra ubicada en el área Urbana y ofrece los servicios de: Consulta externa médica de lunes a viernes 8 horas diarias, Urgencias: las 24 horas. Médico y Auxiliar de Enfermería disponible, Pequeña cirugía, Atención de partos, odontología, rayos X, servicios farmacéuticos, ambulancia tipo transporte asistencial básica, programas de promoción y prevención, remisión de pacientes a instituciones de mayor complejidad y tres puestos de salud para de los servicios de promoción y prevención y primeros auxilios en el área rural.

Datos sociodemográficos de los adultos mayores del Centro Vida del Páramo.

El nivel de escolaridad de los adultos mayores 60,8% (n=16) tienen un nivel de escolaridad primaria, el 19% (n=5) secundaria incompleta, mientras que 3.8% (n=1) terminó su bachillerato, además de lo anterior el 15.2% (n=4) personas son analfabetas evidenciando que la mayoría de la población que asiste al centro vida tiene bajo nivel de escolaridad.

Tabla 1. Escolaridad

	Frecuencia	Porcentaje
Analfabeta	4	15,2
Primaria	16	60,8
Secundaria	5	19,1
Bachillerato	1	3,8
Total	26	100,0

Fuente: Encuesta comportamiento ante la Diabetes mellitus y la Hipertensión. Centro Vida Páramo, 2015.

Estado Civil

En cuanto al estado civil, 57% (15) son viudas, 30,4% (8) casadas y 1,4%, (3) solteras.

Tabla 2. Estado Civil

	Frecuencia	Porcentaje
Soltero	3	11,4
Casado	8	30,4
Viudo	15	57
Total	26	100,0

Fuente: Encuesta comportamiento ante la Diabetes mellitus y la Hipertensión. Centro Vida Páramo, 2015.

Encuesta de comportamiento sobre enfermedades crónicas no transmisibles hipertensión y diabetes mellitus realizada a los adultos mayores.

Apoyo que recibe el adulto mayor

Se encontró que el tipo de apoyo que reciben los adultos mayores del municipio del Páramo es económico 83,6%, emocional 11,4% y 1 persona no recibe ningún apoyo.

Tabla 3. Apoyo con que cuenta el adulto mayor

	Frecuencia	Porcentaje
Económico	22	83,6
Emocional	3	11,4
Otro	1	3,8
Total	26	100,0

Fuente: Encuesta comportamiento ante la Diabetes mellitus y la Hipertensión. Centro Vida Páramo, 2015.

La familia tiene en cuenta sus ideas

Se observa que las familias de los adultos mayores, tienen en cuenta sus ideas 83,8% (22) y 15,2% (4) no lo hacen, además se puede observar que la mayoría de las personas que asisten al centro vida tiene buenas relaciones con sus familiares y cuenta con el apoyo y cuidado directo de sus familias.

Tabla 4. Su familia tiene en cuenta sus ideas

	Frecuencia	Porcentaje
Si	22	83,8
No	4	15,2
Total	26	100,0

Fuente: Encuesta comportamiento ante la Diabetes mellitus y la Hipertensión. Centro Vida Páramo, 2015.

Tiempo de asistencia al Centro Vida

Se observa, que 97,2% (25) asisten hace más de 1 año al centro vida y solo el 3,8% (1) lleva en el centro vida menos de 6 meses.

Tabla 5. Hace cuánto tiempo asiste al Centro Vida

	Frecuencia	Porcentaje
De 1 a 3 meses	1	3,8
Más de 1 año	25	97,2
Total	26	100,0

Fuente: Encuesta comportamiento ante la Diabetes mellitus y la Hipertensión. Centro Vida Páramo, 2015.

Toma de tensión arterial

Se observa que la mayoría 46.2% (n=12) de las personas se tomaron el control de la tensión arterial hace 1 mes y el 19.2% (n=5) hace 6 meses, se puede deducir que la mayoría de los adultos mayores del páramo tiene control de tensión cada mes, sin embargo no recuerdan su resultado.

Tabla 6. Cuando fue último control de tensión Arterial

	Frecuencia	Porcentaje
Hace 1 semana	9	34,6
Hace 1 mes	12	46,2
Hace 6 meses	5	19,2
Total	26	100,0

Fuente: Encuesta comportamiento ante la Diabetes mellitus y la Hipertensión. Centro Vida Páramo, 2015.

Control de glicemia

En la tabla 7 en cuanto al control de glicemia se observa que el 80,8% (21) no se controla el nivel de glicemia y el 19,2% (5) si lo hacen, siendo importante educar a esta comunidad sobre la importancia de este examen como control y prevención de la diabetes.

Tabla 7. Control de glicemia

	Frecuencia	Porcentaje
SI	5	19,2
NO	21	80,8
Total	26	100

Fuente: Encuesta comportamiento ante la Diabetes mellitus y la Hipertensión. Centro Vida Páramo, 2015.

Realiza ejercicio

En la tabla que se muestra a continuación referente a la actividad física: Se observa que un 83.8% (n=22) si realizan ejercicio y el 15.2% (n=6) no realizan, lo cual quiere decir que la mayoría de los participantes realizan ejercicio habitualmente ya que como actividad entrelazada con el centro vida un instructor guía los pasos de los adultos mayores dos veces a la semana en las horas

de la mañana por medio de actividades aeróbicas que ayudan a mejorar su flexibilidad.

Tabla 8. Realiza ejercicio

	Frecuencia	Porcentaje
Si	22	83,8
No	4	15,2
Total	26	100,0

Fuente: Encuesta comportamiento ante la Diabetes mellitus y la Hipertensión. Centro Vida Páramo, 2015.

Encuesta de percepción sobre enfermedades crónicas no trasmisibles hipertensión y diabetes mellitus realizada a los adultos mayores.

Cree que es importante ir a control médico

Se observa en la tabla 9 que 96,2% (n=25) de las personas creen que es importante asistir a los controles médicos, seguido de un 3,8 % (n=1) que opina lo contrario.

Tabla 9. ¿Cree que es importante asistir a los controles médicos?

	Frecuencia	Porcentaje
No	2	7,7
Si	24	92,3
Total	26	100,0

Fuente: Encuesta comportamiento ante la Diabetes mellitus y la Hipertensión. Centro Vida Páramo, 2015

Considera importante el ejercicio

Para los adultos mayores 100% (n=26) creen que es importante realizar ejercicio físico por lo cual conocen los beneficios de hacerlo.

Tabla 10. ¿Cree que es importante el ejercicio físico?

	Frecuencia	Porcentaje
Si	26	100,0

Fuente: Encuesta comportamiento ante la Diabetes mellitus y la Hipertensión. Centro Vida Páramo, 2015

Resultados de la encuesta conocimiento de la hipertensión arterial y diabetes mellitus.

A continuación se presentan los resultados obtenidos mediante la encuesta "Conocimientos acerca de la hipertensión arterial y Diabetes Mellitus" aplicada a los adultos mayores del municipio del Páramo Santander antes y después de las intervenciones educativas.

En la tabla 11 en el pre-test de conocimiento sobre diabetes se encontró que el 65,4% (n=17) sabían que era la diabetes, seguido de un 34,6% (n=9) que no sabían. En el post test se encontró que un 87,7% saben que es la enfermedad, lo que indica que los adultos mayores adquirieron conocimientos con las intervenciones educativas brindadas.

Tabla 11. Pre-test y pos-test conocimiento sobre diabetes

Pre-test	Frecuencia	Porcentaje
Si	17	65,4
No	9	34,6
Total	26	100,0

Pos-test	Frecuencia	Porcentaje
Si	18	85,7
No	3	14,2
Total	21	100

Fuente: Encuesta comportamiento ante la Diabetes mellitus y la Hipertensión. Centro Vida Páramo, 2015.

Conoce los niveles normales de glucosa en la sangre

En la tabla 12 en cuanto al conocimiento de los niveles normales de glucosa en la primera encuesta se encontró que solo 3,8% (n=1) sabe el valor normal de glucosa en la sangre y 96,2%(n=25) no saben, en el pos test junto con la participación comunitaria se logra ver la adquisición de conocimientos recibido durante la sesiones ya que se evidencia 52,3% (n=11) que afirman conocer los niveles normales de glicemia en sangre.

Tabla 12. Conoce los niveles normales de glucosa en la sangre

Pre-test	Frecuencia	Porcentaje
Si	1	3,8
No	25	96,2
Total	26	100,0

Pos-test	Frecuencia	Porcentaje
Si	11	52.3%
No	10	47.6%
Total	21	100%

Fuente: Encuesta comportamiento ante la Diabetes mellitus y la Hipertensión. Centro Vida Páramo, 2015.

Conoce los signos y síntomas de Diabetes

En cuanto a si las personas conocen los signos y síntomas de la diabetes en el pretest se evidencia que 15,4% (n=4) los conocen y 69,2% (n=18) no. Y en el pos- test 76.1% (n=16) distinguen los signos de la diabetes mellitus seguido de 19.04% (n=4) que no lo hacen, es decir, aumentaron los conocimientos en los adultos mayores a la hora de participar en las sesiones educativas brindadas. Ver tabla 13.

Tabla 13. Conoce los signos y síntomas de Diabetes

Pre- test	Frecuencia	Porcentaje
Si	4	15,4
No	18	69,2
Ns/Nr	4	15,4
Total	26	100,0

Pos- test	Frecuencia	Porcentaje
Si	16	76.1%
No	4	19.0%
Ns/Nr	1	4.7%
Total	21	100%

Fuente: Encuesta comportamiento ante la Diabetes mellitus y la Hipertensión. Centro Vida Páramo, 2015.

Factores de riesgo que aumente de glucosa en sangre

Las respuestas más seleccionadas fueron que un 61,5% (n=16) de personas no conocen factores de riesgo que conduzcan al aumento de la glucosa en sangre y 26,9% (n=7) saben que el exceso de azúcar en los alimentos conducen a su aumento de la misma. Esto significa que la mayoría de personas no tienen conocimientos sobre aquello que incrementa el riesgo de aumentar los niveles de glucosa en sangre, por otro lado, los resultados arrojados en la segunda encuesta evidencias que un 47,6% (n=10) refieren como causa principal el consumo de azúcar y harinas en abundancia, lo que significa que los adultos mayores comprenden lo importante que son los cuidados en la alimentación mediante la identificación de aquellos que se convierten en riesgo si se consumen en abundancia.

Tabla 14. Conoce factores de riesgo que conduzcan al aumento de glucosa en sangre

Pre-test	Frecuencia	Porcentaje
No sabe	16	61,5
Comer Azúcar	7	26,9
Harinas , Sedentarismo	2	7,7
Tomar alcohol	1	3,8
Total	26	100,0

Pos- test	Frecuencia	Porcentaje
No conoce	3	14.2%
Consumo de harinas y azúcar	10	47.6%
Consumo de grasas	2	9.5%
Comer dulce	3	14.2%
Comer dulce	1	4.7%
Comer dulce	1	4.7%
Comer dulce	1	4.7%
Comer dulce	21	100%
harinas y grasas		
Azúcar, herencia, obesidad y grasas		
Total		

Fuente: Encuesta comportamiento ante la Diabetes mellitus y la Hipertensión. Centro Vida Páramo, 2015.

Medidas de prevención de Diabetes Mellitus

En la tabla 15 en relación a medidas de prevención de la Diabetes Mellitus, se observa que en la primera encuesta la mayor puntuación son: consumir una adieta saludable baja en azúcar con un 65,4% (n=17) realizar ejercicio o actividad física al menos 30 minutos al día con un 34,6% (n=9). Y ya en la segunda encuesta realizada se encontró como dato importante que: las opciones ofrecidas en la respuesta en su gran mayoría son seleccionadas como importantes a la hora prevenir la Diabetes mellitus.

Tabla 15. Medidas de prevención de Diabetes Mellitus

Pre-test

Actividad que realiza	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Alcanzar y mantener un peso saludable	Si	2	7,7%
	No	24	92,3%
Realizar ejercicio o actividad física al menos 30 minutos al día	Si	9	34,6%
	No	17	65,4%
Consumir una dieta saludable baja en azúcar y grasa	Si	17	65,4%
	No	9	34,6%
Evitar el consumo de alcohol y Tabaco	Si	7	26,9%
	No	19	73,1%
Ninguna de las anteriores	Si	6	23,1%
	No	20	76,9%
Otra	Si	26	0%
	No	0	100%

Pos-test

Actividad que realiza	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Alcanzar y mantener un peso corporal saludable	Si	17	80.9%
	No	3	14.2%
Realizar ejercicio o actividad física al menos 30 minutos al día	Si	17	80.9%
	No	3	14.2%
Consumir una dieta saludable baja en azúcar y grasa	Si	19	90.4%
	No	1	4.7%
Evitar el consumo	Si	16	76.1%
	No	4	19.04%

de alcohol y tabaco			
---------------------	--	--	--

Conoce las complicaciones de padecer Diabetes

El 61,5% (n=16) de las personas encuestadas no conocen las complicaciones de padecer Diabetes Mellitus en comparación con un 23,1% (n=6) que asegura saber algunas de estas complicaciones, en los datos arrojados en la encuesta posttest evidencian que un 80.9% (n=17) de las personas logra asociarlo a su diario vivir. Esto provoca en los adultos mayores una preocupación especial por cuidado de su salud con el fin de reducir y evitar los daños que las diferentes patologías en este caso la diabetes mellitus pueden ocasionar sobre la persona que lo padece. Ver tabla 16.

Tabla 16. Conoce las complicaciones de padecer diabetes

Pretest	Frecuencia	Porcentaje
Si	17	65,4
No	9	34,6
Total	26	100,0

Pos-test	Frecuencia	Porcentaje
Si	17	80.9%
No	4	19.04%
Total	21	100%

Fuente: Encuesta comportamiento ante la Diabetes mellitus y la Hipertensión. Centro Vida Páramo, 2015.

Hipertensión Arterial

Para la pregunta ¿Usted sabe que es la Hipertensión Arterial? Realizada en la primera encuesta se evidencia que un 61,5% (n=16) conoce el significado cotidiano de la hipertensión, después de la educación brindada se logra encontrar en las encuestas realizadas posttest la familiaridad con la

terminología y su significado así como su socialización y aprendizaje siendo evidente en el 90.4% (n=19) que afirma saber que es la hipertensión arterial.

Tabla 17. Conoce Hipertensión Arterial

Pre-test	Frecuencia	Porcentaje
Si	16	61,5
No	9	34,6
NS/NR	1	3,8
Total	26	100,0

Pos-test	Frecuencia	Porcentaje
Si	19	90.4%
No	2	18.1%
Total	21	100%

Fuente: Conocimientos acerca de la hipertensión arterial y Diabetes Mellitus. Centro vida. Municipio del Páramo.2015

Conocimiento niveles normales de la presión arterial

Durante la primera encuesta para la pregunta ¿Usted sabe cuáles son los niveles normales de la presión arterial?, 73,1% (n=19), no conocen los valores normales de la Presión arterial, seguido de un 19,2 % (n=5) que se registra dentro de los parámetros para la opción positiva sin embargo, al realizar la segunda encuesta se observa que el 57,1% (n=12) de los asistentes identifican y conocen las cifras normales de la tensión arterial.

Tabla 18. Conocimiento niveles normales de presión arterial pos-test

Pre- test	Frecuencia	Porcentaje
Si	12	46,2
No	13	50,0
NS/NR	1	3,8
Total	26	100,0

Pre-test	Frecuencia	Porcentaje
Si	7	26,9
No	18	69,2
NS/NR	1	3,8
Total	26	100,0

Fuente: Encuesta comportamiento ante la Diabetes mellitus y la Hipertensión. Centro Vida Páramo, 2015

Conoce los signos y síntomas de la Hipertensión Arterial

Según la pregunta conoce los signos y síntomas de la Hipertensión Arterial realizada en la primera encuesta se evidencia que el 50% (n=13) de las personas manifiesta no conocer algunos de signos y síntomas de la hipertensión arterial, seguido de un 46,25%, (n=12). en el pos-test se alcanzó un puntaje de 100% en la identificación de los signos y síntomas del aumento de la presión arterial, lo que permite una atención oportuna, un diagnóstico a tiempo y una intervención apropiada en la prevención y control de complicaciones.

Tabla 19. Conoce los signos y síntomas de la HTA

Pos- test	Frecuencia	Porcentaje
Si	12	57.1%
No	8	38.09%
En blanco	1	4.7%
Total	21	100%

Pos-test	Frecuencia	Porcentaje
Si	21	100%
Total	21	100%

Fuente: Encuesta comportamiento ante la Diabetes mellitus y la Hipertensión. Centro Vida Páramo, 2015.

Edad de diagnóstico de Hipertensión Arterial

El 62% (n=18) de las personas no están diagnosticadas con hipertensión arterial, mientras que 15,4% (n=4) y un 11,5% (n=3) su diagnóstico se hizo de los 41- 60 años de edad su diagnóstico se hizo de los 41- 60 años de edad siendo así una enfermedad que afecta principalmente al adulto y adulto mayor, dato que se confirma en la segunda encuesta realizada posterior a la intervenciones.

Tabla 21. Edad de diagnóstico de Hipertensión Arterial.

Edad. Pre-test	Frecuencia	Porcentaje
0	18	69,2
20 años 40 años	1	3,8
41 años a 60 años	4	15,4
61 años a 80 años	3	11,5
Total	26	100,0

Edad Pos-test	Frecuencia	Porcentaje
40-50 (47)	1	14.2%
51-60(58-55)	2	28.5%
61-70 (70)	1	14.2%
71-80 (75)	1	14.2%
En blanco	2	28.5%
Total	7	100%

Fuente: Encuesta comportamiento ante la Diabetes mellitus y la Hipertensión. Centro Vida Páramo, 2015.

Medidas de prevención de hipertensión arterial.

Refieren que el realizar ejercicio 46,2% (n=12), no consumir alimentos ricos en sal y grasas 73,1% (n=19), No consumir tabaco ni alcohol 57,7% (n=15), mantener un peso adecuado 73,1% (n=19), evitan el desarrollo de enfermedades como la hipertensión arterial. Dato evidenciado y confirmado luego de realizada la siguiente intervención donde se observa que la población intervenida identifica en su mayoría las opciones del enunciado.

Factores de riesgo que provoca el aumento de la presión arterial

El 50% menciona no conocer ninguno de los factores de riesgo para el desarrollo de la enfermedad, sumado a lo anterior los resultados arrojados por la segunda encuesta evidencian que el 33,3% (n=7) indican como factores de riesgo consumo de sal, el de harinas y azúcar como factores que se convierten en riesgo para desarrollar la hipertensión arterial, esto se observa en un en cada una de las mencionadas al igual que la selección de otras opciones de respuesta.

Tabla 21. Factores de riesgo que provoca el aumento de la presión arterial

Pre-test	Frecuencia	Porcentaje
No sabe	13	50,0
Comer salado	13	50,0
Total	26	100,0

Pos-test	Frecuencia	Porcentaje
No conoce	1	4.7%
Consumo de sal	7	33.3%
Herencia	3	14.2%
	7	33.3%
	1	4.7%

Salado, harinas y dulce	2	9.5%
Susto y angustias	21	100%
sedentarismo		
Total		

Fuente: Encuesta comportamiento ante la Diabetes mellitus y la Hipertensión. Centro Vida Páramo, 2015.

Conoce las complicaciones de la Hipertensión Arterial.

En un 69,2% (n=18) que las personas no conocen las complicaciones a las que puede llevar la HTA, seguido de un 26,9% (n=7) que si conoce algunas de ellas siendo la mayormente mencionada "trombosis". Sin embargo al realizar las encuestas posteriores a las intervenciones se encuentra que en la actualidad pueden asociarlo a hechos de su diario vivir, siendo evidente en la afirmación con un 85.7% (n=18).

Tabla 22. Conoce las complicaciones de la Hipertensión Arterial

Pos-test	Frecuencia	Porcentaje
Si	18	85.7%
No	3	14.2%
Total	21	100%

Fuente: Encuesta comportamiento ante la Diabetes mellitus y la Hipertensión. Centro Vida Páramo, 2015.

Discusión

Los resultados presentados muestran la importancia de intervenciones de enfermería en una comunidad, y más aún cuando reflejan un alto porcentaje de déficit de conocimientos relacionados con los cuidados de las patologías que ellos mismos padecen, lo cuales al potencializarse a través de la participación comunitaria posibilitan

con el tiempo transformaciones en sus estilos de vida.

Como referían los autores Alvarado, Moreno y Rodríguez¹² en su investigación titulada: inclusión social y participación comunitaria: una perspectiva de trabajo frente a la discapacidad, ellos lograron demostrar su investigación la importancia de los procesos de acompañamiento para la formación y empoderamiento de la comunidad para participar en actividades como el cuidado en casa y la formación de agentes de salud a través de las cuales se generan las condiciones para que la autonomía se privilegie. De igual manera con los adultos mayores del hogar geriátrico del municipio del páramo se logró que adquirieran conocimientos acerca de las patologías más comunes en ellos las cuales son la hipertensión arterial y la diabetes mellitus y de esta manera conocieron los riesgos potenciales a los cuales están expuestos si no son autónomos ante los cuidados de su propia salud.

En este estudio se notaron avances significativos después de las intervenciones de enfermería realizadas, comparando el pre-test con el post-test hay factores importantes de resaltar tales como la adquisición de conocimientos en los adultos mayores, un 85.7% (n=18) de 21 personas encuestadas afirman conocer que es la diabetes mellitus, un 52.3% (n=11), esto en comparación con otro estudio afirman conocer los valores normales de glucosa en sangre, un 76.1% (n=16) conoce los signos y síntomas de la enfermedad, un 90.4% (n=19) sabe que Consumir una dieta saludable baja en azúcar y grasa previene la diabetes mellitus y un 80.9% (n=19) conoce las complicaciones de padecer de diabetes mellitus.

En cuanto a los conocimientos adquiridos sobre la hipertensión arterial se evidencio grandes avances, de igual manera un 90.4% (n=19) de 21 personas encuestadas conocen que es la hipertensión arterial, un 57.1% (n=12) afirman conocer los valores normales de la tensión arterial, un 100% (n=21) aseguran conocer los signos y síntomas que indican un aumento de la tensión arterial, un 90.4% (n=19) aseguran que no consumir alimentos ricos en sal y grasa previene la hipertensión arterial y un 85.7% (n=18) afirman conocer las complicaciones de padecer hipertensión arterial. Así mismo en un estudio realizado en el centro de Diagnóstico Integral de Venezuela se observó que un gran número de hipertensos 81 para 55,47 % conoce qué es la hipertensión arterial, sin embargo, 75 pacientes para el 51,36 % poseen conocimientos en la categoría de regular sobre la evolución crónica de la enfermedad.¹³

Finalmente los logros obtenidos fueron posibles en la medida que la comunidad intervenida se vinculó de manera activa en la participación de las sesiones organizadas, mostrando interés y gusto por aprender y de esta forma fomentar su auto cuidado. De igual forma en el estudio titulado percepción de las actividades de educación para la salud en un grupo de personas que asisten a programas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad cardiovascular Bogotá concluyen que el conocimiento de las percepciones de las actividades de educación para la salud cardiovascular, de las personas participantes en ellas, permite conocer factores comunes y particularidades individuales que influyen o inciden en la efectividad y la motivación para la asistencia y participación en los programas de

educación para la salud que se ofrecen a nivel institucional.¹⁴

Conclusiones

Por medio de las actividades se logró exitosamente la participación de los adultos mayores del municipio del Páramo, además de lo anterior, la implementación de patrones de estilo de vida de cada uno de ellos con el enfocados a prevenir y controlar las enfermedades crónicas como Hipertensión y Diabetes.

Se pudo observar que los adultos mayores del Centro Vida del Páramo que participaron en nuestra investigación cuya caracterización corresponde a edades predominantes entre 40 años y 88 años además que 11.5% (3) de 26 personas tienen 78 años y otras 11.5% (3) de (26) personas tienen 85 años, con esto podemos ver que la mayoría de los participantes están en el rango de edad entre 40 a 88 años.

Con respecto a los factores de riesgo se encontró que esta comunidad, antes de las actividades tenía hábitos de vida como: comía 1 vez por día porción de frutas y verduras (12) personas con un 45.6%, la mayoría, es decir 83,6% (22) de las personas si utilizan sal en las comidas, con relación peso talla deducir la mayor parte de las personas están en sobrepeso, la mayoría de adultos mayores tienen un IMC de 25.3 que corresponde a 11.4% (3), 46.2% (12) de las personas se tomaron el control de Tensión arterial hace 1 mes y el 19.2% (5) hace 6 meses, un gran número de personas que representan el 83.8% (22) si realizan ejercicio y el 15.2% (6) no realizan.

Se observó que el 80.8% (21) de las personas no se controla el nivel de glicemia

y el 96.2% no tenía los conocimientos suficientes sobre las enfermedades como hipertensión Arterial y Diabetes Mellitus.

Por medio de las diferentes estrategias y actividades realizadas con los adultos mayores, y junto con el personal manipuladora de alimentos se logró estrategias de participación, dando a conocer los temas como Hipertensión, Diabetes mellitus, actividades caminata, cambios en la alimentación y estilos de vida y retroalimentación de las actividades con el fin de prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles como hipertensión y Diabetes, para el fomento de la salud de la comunidad.

Por medio de la encuesta se logra determinar buena conducta de los adultos mayores frente a las actividades de prevención y el control de diabetes mellitus e hipertensión arterial ya que el grado de aceptación y participación en las actividades se ve reflejada en el post test que se realizó al finalizar las actividades donde se encontró que un 87.7% de los adultos mayores saben que es la enfermedad de diabetes y un 90.4 % que es la hipertensión arterial, un 52,3% (n=11) que afirman conocer los niveles normales de glicemia en sangre y un 80.9 % (n= 17) conoce las complicaciones de padecer diabetes, por otro lado se logra evidenciar que un 76.1% (n=16) mencionan y distinguen los signos de la diabetes mellitus, seguido de un 100% identifican los signos y síntomas del aumento de la presión arterial. Esto permite concluir la atención y receptividad existente en los adultos mayores a la hora de participar en las sesiones educativas brindadas.

Referencias

- (1) Organización Panamericana De La Salud (OPS). (2009). Los procesos de participación ciudadana e intersectorialidad. [Internet]. 2009 [Citado 18 agosto de 2015]; disponible en: https://docs.google.com/a/unisangil.edu.co/document/d/1kUHdL3CcZCkNvW61erucncSw_J9gkuSYKYaXrdPkmAU/edit?pli=1
- (2) Organización mundial de la salud OMS. Enfermedades crónicas. [Internet]. 2015 [Citado 23 Julio de 2015]; Disponible en http://www.who.int/topics/chronic_diseases/es/
- (3) Organización mundial de la salud OMS. (2013h). Enfermedades Cardiovasculares. [Internet]. 2013 [Citado 23 Julio de 2015]; Disponible en http://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_brief_hypertension/es/
- (4) Organización mundial de la salud .OMS Diabetes. [Internet]. 2014 [Citado 23 Julio de 2015]; Disponible en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/es/>
- (5) Organización mundial de la salud. OMS . Presión Arterial. [Internet]. 2015 [Citado 22 Junio de 2015]; Disponible en Recuperado de: <http://presionarterialdianath.blogspot.com/2015/02/presion-arterial.html>
- (6) Organización Paramericana de la Salud (OPS). Participación ciudadana e intersectorial. [Internet]. 1986 [Citado 12 agosto de 2015]; Disponible en https://docs.google.com/document/d/1kUHdL3CcZCkNvW61erucncSw_J9gkuSYKYaXrdPkmAU/edit
- (7) Martha A. Encuesta socio sanitario. Fundación universitaria de San Gil. 2007
- (8) República de Colombia.(s/f). Normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. Resolución 8430. Art. 18 y 20 .Investigación en las comunidades. Capitulo II: Artículo 17. [Internet]. 1993. [Citado 16 septiembre de 2015]; Disponible en http://www.unisabana.edu.co/fileadmin/Documentos/Investigacion/comite_de_etica/Res_8430_1993_-_Salud.pdf
- (9) Alcaldía municipal de Páramo en Santander, Colombia [11 de Julio de 2015]. servicios, salud, Recuperado de: <http://www.paramo-santander.gov.co/index.shtml?apc=v-xx1-&x=187547>
- (10) Alcaldía municipal del páramo Santander. [11 de Julio de 2015]. Economía. Recuperado de: http://www.paramo-santander.gov.co/informacion_general.shtml#economia
- (11) Alcaldía municipal del páramo Santander. [11 de Julio de 2015]. Sitios culturales. Recuperado de: http://www.paramo-santander.gov.co/sitios_visitar.shtml
- (12) Alvarado, A; Moreno, M ; Rodríguez, M. Inclusión social y participación comunitaria: una perspectiva de trabajo frente a la discapacidad. científico electrónico biblioteca online. 15 (1). [Internet]. 2009 [Citado 10 septiembre de 2015]; Disponible en http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071795532009000100008&script=sci_abstract . P1.
- (13) Randy David P. Nivel de conocimientos, sobre hipertensión arterial, de pacientes atendidos en un Centro de Diagnóstico Integral de Venezuela. [Internet]. [Citado 27 Junio de 2017]; Disponible en http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812015000300003
- (14) Carolina H. Percepción de las actividades de educación para la salud en un grupo de personas que asisten a programas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad cardiovascular Bogotá, D. C. [Internet]. [citado 27 Junio de 2017];

Disponible en:
<http://www.bdigital.unal.edu.co/4491/1/539264.2011.pdf>