



DOI: <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v6i4.1517>

Ciencias de la salud  
Artículo de revisión

*Prevalencia de hipertensión arterial y estilos de vida en adultos mayores*

*Prevalence of hypertension and lifestyles in older adults*

*Prevalência de hipertensão e estilos de vida em adultos mais velhos*

Jennifer Tatiana Ponce-Soledispa <sup>I</sup>  
[tatianaponce22@hotmail.com](mailto:tatianaponce22@hotmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0002-2086-4426>

Natacha Lois-Mendoza <sup>II</sup>  
[natacha.lois@utm.edu.ec](mailto:natacha.lois@utm.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0001-6935-1042>

**Correspondencia:** [tatianaponce22@hotmail.com](mailto:tatianaponce22@hotmail.com)

**\*Recibido:** 31 de agosto de 2020 **\*Aceptado:** 26 de septiembre de 2020 **\* Publicado:** 30 de octubre de 2020

- I. Maestrante de la Especialización en Orientación Familiar Integral Instituto de Posgrado - Universidad Técnica de Manabí, Portoviejo, Manabí, Ecuador.
- II. Especialista de Primer Grado en Medicina General Integral, Doctora en Medicina, Universidad Técnica de Manabí, Portoviejo, Manabí, Ecuador.

## Resumen

**Introducción:** La hipertensión arterial es una enfermedad crónica no transmisible y uno de los factores de riesgo más importantes para padecer enfermedad cardiovascular, cerebrovascular e insuficiencia renal crónica. Su prevalencia creciente se atribuye al incremento de la población, a su envejecimiento y a factores de riesgo relacionados con el comportamiento. **Objetivo:** Identificar cuál es la relación entre la prevalencia de Hipertensión arterial y estilos de vida en adultos mayores, de la ciudadela Luis Bustamante, Manabí, Ecuador.

**Método:** Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal. De una población de 500 pacientes hipertensos diagnosticados, se trabajó con una muestra de 126 adultos mayores de ambos sexos. Se revisaron las historias clínicas individuales y se aplicó un cuestionario de Perfil de Estilo de Vida en función de recoger la información necesaria para el estudio.

**Resultados:** Los resultados precisaron prevalencia del adulto mayor mayor, sexo femenino, convivencia con otros miembros de la familia, hipertensión arterial grado 2 y la mayoría, con estilos de vida saludables.

**Conclusiones:** Se requiere estudiar otros factores modificables y no modificables que puedan estar influyendo en la salud de los adultos mayores hipertensos y continuar con la educación del paciente y de su familia, factor esencial para mantener un adecuado estilo de vida y control de la enfermedad.

**Palabras claves:** Prevalencia; hipertensión arterial; estilo de vida; adultos mayores; orientación familiar.

## Abstract

**Introduction:** Hypertension is a non-communicable chronic disease and one of the most important risk factors for suffering from cardiovascular disease, cerebrovascular disease and chronic kidney failure. Its increasing prevalence is attributed to population growth, aging and risk factors related to behavior. **Objective:** To identify the relationship between the prevalence of arterial hypertension and lifestyles in older adults, from the Luis Bustamante citadel, Manabí, Ecuador.

**Method:** A descriptive cross-sectional study was carried out. From a population of 500 diagnosed hypertensive patients, we worked with a sample of 126 older adults of both sexes. Individual medical records were reviewed and a Lifestyle Profile questionnaire was applied in order to collect the necessary information for the study.

## Prevalencia de hipertensión arterial y estilos de vida en adultos mayores

---

**Results:** The results specified the prevalence of the elderly, female sex, living with other family members, grade 2 arterial hypertension and the majority with healthy lifestyles.

**Conclusions:** It is necessary to study other modifiable and non-modifiable factors that may be influencing the health of hypertensive older adults and continue with the education of the patient and her family, an essential factor to maintain an adequate lifestyle and control of the disease.

**Keywords:** Prevalence; arterial hypertension; Lifestyle; older adults; Family counseling.

### Resumo

**Introdução:** A hipertensão é uma doença crônica não transmissível e um dos fatores de risco mais importantes para doenças cardiovasculares, doenças cerebrovasculares e insuficiência renal crônica. Sua prevalência crescente é atribuída ao crescimento populacional, envelhecimento e fatores de risco relacionados ao comportamento. **Objetivo:** Identificar a relação entre a prevalência de hipertensão arterial e estilos de vida em idosos da cidadela Luis Bustamante, Manabí, Equador.

**Método:** Foi realizado um estudo transversal descritivo. De uma população de 500 hipertensos diagnosticados, trabalhamos com uma amostra de 126 idosos de ambos os sexos. Os prontuários médicos individuais foram revisados e um questionário de Perfil de Estilo de Vida foi aplicado a fim de coletar as informações necessárias para o estudo.

**Resultados:** Os resultados especificaram a prevalência de idosos, sexo feminino, residir com outros familiares, hipertensão arterial grau 2 e a maioria com estilo de vida saudável.

**Conclusões:** É necessário estudar outros fatores modificáveis e não modificáveis que podem estar influenciando a saúde do idoso hipertenso e dar continuidade à educação do paciente e de sua família, fator essencial para a manutenção de um estilo de vida adequado e controle da doença.

**Palavras-chave:** Prevalência; hipertensão arterial; estilo de vida; adultos mais velhos; Aconselhamento familiar.

### Introducción

La población mundial está envejeciendo a pasos acelerados. Entre 2015 y 2050, la proporción de los habitantes del planeta mayores de 60 años se duplicará. Actualmente, por primera vez en la historia, la mayor parte de la población mundial tiene una esperanza de vida igual o superior a los 60 años. La ampliación de la esperanza de vida ofrece oportunidades, no solo para las personas

## Prevalencia de hipertensión arterial y estilos de vida en adultos mayores

---

mayores y sus familias, sino también para las sociedades en su conjunto, sin embargo, el alcance de esas oportunidades y contribuciones depende en gran medida de un factor: la salud. (1) (2)

El envejecimiento de la población puede considerarse un éxito de las políticas de salud pública y el desarrollo socioeconómico, pero también constituye un reto para la sociedad, que debe adaptarse a ello para mejorar al máximo la salud y la capacidad funcional de las personas mayores, así como su participación social y su seguridad. (1)

En la persona que envejece algunas de las variaciones en la salud son genéticas, sin embargo, los entornos físicos y sociales revisten gran importancia, en particular las viviendas, vecindario y comunidades, así como sus características personales, como el sexo, la etnia o el nivel socioeconómico. Los entornos tienen una influencia importante en el establecimiento y mantenimiento de hábitos saludables. El mantenimiento de estos hábitos a lo largo de la vida, incluyendo la vejez, en particular llevar una dieta equilibrada, realizar una actividad física periódica y abstenerse de fumar, contribuye a reducir el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles y a mejorar las facultades físicas, mentales y pueden ayudar a preservar la función cognitiva, retrasar la dependencia y revertir la fragilidad del adulto mayor. (1)

Cuidar la salud a lo largo de la vida y prevenir la enfermedad pueden evitar o retrasar la aparición de Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT), pero esas enfermedades también deben ser detectadas y tratadas a tiempo con el fin de reducir al mínimo sus consecuencias. (1)

El cambio demográfico a nivel mundial, a una población envejecida y las prácticas de vida poco saludables constituyen las dos causas principales de la creciente prevalencia e incidencia de ECNT. (1) (3) (4); que representan el principal problema de salud mundial del siglo XXI y generan una gran carga para los sistemas sanitarios en todo el planeta. (4)

La Hipertensión arterial (HTA) es una de las enfermedades más comunes que afectan la salud humana, y la que más afecta a los adultos mayores, constituye también, el principal factor de riesgo de la enfermedad cardiovascular (3) (5), la enfermedad renal crónica terminal, el desarrollo de ataque cerebrovascular isquémico, hemorrágico, demencia y vasculopatía periférica, por lo que es un problema de salud a nivel mundial reconocido desde hace muchos años, sin embargo, su prevención, diagnóstico y tratamiento siguen siendo subóptimos (6)

Según las estadísticas más actuales de la Organización Mundial de la Salud, se estima que en el mundo hay 1130 millones de personas con Hipertensión arterial, y la mayoría de ellas viven en

## Prevalencia de hipertensión arterial y estilos de vida en adultos mayores

---

países de ingresos bajos y medianos, lo que se explica principalmente por el aumento de los factores de riesgo en esas poblaciones. (3)

En Ecuador, la prevalencia de HTA en la población mayor de 50 años es de 38,7%, (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2012) (7) y en la población adulta mayor de 60 años, de 42.7%, según los resultados de la Encuesta Nacional de Salud, Bienestar y Envejecimiento (SABE I), en que por primera vez se valoró la presión arterial de este grupo poblacional, ubicándose en el segundo lugar entre las causas de mortalidad general a nivel país (8) (9)

En la provincia Manabí, el comportamiento de la Hipertensión arterial en adultos mayores es similar al resto del Ecuador, encontrándose entre las diez principales causas de morbimortalidad. (7)

A partir del conocimiento de la importancia de promover el envejecimiento saludable, en el que juega un papel fundamental la orientación a la familia del adulto mayor, es necesario identificar cuál es la relación entre la prevalencia de Hipertensión arterial y estilos de vida en adultos mayores, de la ciudadela Luis Bustamante, Manabí, Ecuador.

### **Métodos**

Se realizó un estudio descriptivo transversal para identificar estilos de vida de adultos mayores diagnosticados con Hipertensión arterial, de la ciudadela Luis Bustamante, cantón Jipijapa, provincia de Manabí, Ecuador, del año 2019 al 2020. La población estuvo constituida por 500 pacientes con hipertensión arterial diagnosticada, se seleccionaron los mayores de 60 años, obteniéndose una muestra de 126, que corresponde al total de adultos mayores hipertensos de ambos sexos.

Se revisaron las historias clínicas en función de recoger información respecto a: edad, sexo, convivencia con familiares y clasificación de la Hipertensión arterial, y para medir los estilos de vida se utilizó el cuestionario de Perfil de estilo de vida, estudiándose las dimensiones: nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés y autocontrol, con preguntas de escala de Likert (Poco saludable: 1; Saludable: 2 y Muy saludable: 3).

Para realizar la investigación se obtuvo el consentimiento informado de los adultos mayores que formaron parte del estudio. Asimismo, durante la investigación se cumplió con las normas éticas

## Prevalencia de hipertensión arterial y estilos de vida en adultos mayores

del Comité de Bioética de la Universidad Técnica de Manabí y con la Declaración de Helsinki vigente.

### Resultados

Del total de adultos mayores hipertensos estudiados, 61,11% (77) pertenecían al grupo de adulto mayor mayor (75-90 años) y 38,89% (49), al grupo adulto mayor joven (60 a 64 años). Las mujeres representaron 62,1 % del total (78) y los hombres 38 % (48). En relación a la convivencia familiar, 63,4% (80) convive con familiares y el 36,5 % (46), viven solos o con su pareja.

En la revisión de las historias clínicas de los adultos mayores (tabla 1), el mayor número fue clasificado con HTA grado 2 (presión arterial 160-179 y/o 100-109 mmHg) e HTA grado 3 (presión arterial 180 y/o 110 mmHg).

**Tabla 1:** Grado de Hipertensión arterial de los adultos mayores

Grado de HTA	Frecuencia	%
HTA grado 1	47	37,30%
HTA grado 2	53	42,06%
HTA grado 3	26	20,63%
TOTAL	126	100%

En relación a los estilos de vida de los pacientes adultos mayores hipertensos (tabla 2), se evidenció que el 55,55% (70) presenta un estilo de vida saludable, el 25,40% (32) poco saludable, y el 19,04% (24) muy saludable, de acuerdo a las dimensiones consideradas al estudiar esta variable.

**Tabla 2:** Estilos de vida de los adultos mayores hipertensos

Estilos de vida	Frecuencia	%
Poco saludable	32	25,40%
Saludable	70	55,55%
Muy saludable	24	19,04%
TOTAL	126	100,00%

## Discusión

La hipertensión arterial es una enfermedad silenciosa, lentamente progresiva, su prevalencia creciente se atribuye: al aumento de la población, a su envejecimiento y a su relación con factores de riesgo no modificables y modificables o prevenibles; los primeros abarcan la edad, el género, el grupo étnico y la herencia y los segundos, el consumo de cigarrillo, el consumo del alcohol, el sedentarismo, la dieta y el estrés (2). Los cambios en el estilo de vida pueden prevenir o retrasar el inicio de la HTA y reducir el riesgo de sus complicaciones. En el paciente hipertenso estos cambios forman parte indisoluble de su tratamiento integral. (6) (10)

Existe amplio consenso en torno a la relación directa entre la Hipertensión arterial y la edad, de tal forma que aumenta su frecuencia a partir de los 60 años. En la investigación, predominaron los adultos mayores mayores, con edades de 75-90 años, resultados similares a una investigación realizada en adultos mayores colombianos (2), sin embargo, difiere de un estudio realizado en Cuenca, Ecuador, en el que se demostró que la enfermedad fue más frecuente entre los adultos mayores jóvenes, con edades entre los 65 a 74 años de edad (57,6%). (11)

Los resultados en cuanto al sexo coinciden con varios estudios consultados, la cifra de mujeres mayores de 60 años hipertensas, es superior a los hombres, considerándose al sexo femenino un factor de riesgo para padecer de HTA, pues con el aumento de la edad, la mujer pierde su factor protector vascular, los estrógenos. (2) (11), sin embargo, estos resultados difieren de las estadísticas nacionales. (8)

La familia juega un rol fundamental en el cuidado del adulto mayor, recibir una orientación adecuada por parte del equipo de salud, contribuye a mejorar los estilos de vidas de este grupo poblacional. La mayoría de los ancianos que formaron parte de la investigación convivían con familiares, aunque estos resultados difieren con un estudio consultado. (11)

Resulta preocupante el número de adultos mayores clasificados con HTA grado 2, con cifras de presión arterial de 160-179 y/o 100-109 mmHg, según los criterios de la Guía HTA 2018, de la Sociedad Europea de Cardiología (6) y que corresponden a los adscritos en la guía de práctica clínica (GPC) de Hipertensión arterial del Ministerio de Salud Pública del Ecuador (5), lo que evidencia el no control de la enfermedad, requiriéndose estrategias inmediatas que permitan determinar los factores que están incidiendo en estos resultados (11).

## Prevalencia de hipertensión arterial y estilos de vida en adultos mayores

---

No cabe duda que una hipertensión arterial mal controlada disminuye la calidad de vida del adulto mayor y puede llevarlo a la muerte. Sin embargo, la educación del paciente hipertenso y de su familia, es el elemento primordial para el mejor control de la enfermedad, aquellos que se adhieran adecuadamente a la terapéutica y regímenes de vida saludables podrían alargar su vida. (12) (13) (14).

Llama la atención, que el mayor número de adultos mayores hipertensos, presentaban estilos de vida saludables y muy saludables, de acuerdo a las dimensiones estudiadas, a diferencia de los resultados reportados en diferentes investigaciones (13) (11), sin embargo, en un estudio realizado en Chile, se determinó hábitos alimentarios, estado nutricional, actividad física y estilo de vida, con resultados similares a las variables homólogas de esta investigación. Los autores consideraron que los resultados pudieron estar en correspondencia con un buen nivel de estudios del grupo, que los motivaría a la participación social activa en grupos organizados de la comunidad, lo que sería un promotor de buenos hábitos alimentarios, de actividad física y estado nutricional normal, reflejándose en un envejecimiento exitoso y contribuyendo a una mejor calidad de vida de este grupo etario. (15) (16)

Concluyendo, en el presente estudio no se comprobó correlación entre la hipertensión arterial y estilos de vida en adultos mayores de la ciudadela Luis Bustamante, lo que demuestra la necesidad de estudiar otros factores modificables y no modificables, que pueden estar influyendo en la salud de este grupo poblacional y continuar con la educación del paciente hipertenso y de su familia, factor esencial para mantener un adecuado estilo de vida y control de la enfermedad, y así minimizar la aparición de complicaciones y elevar la calidad de vida de los adultos mayores.

### Referencias

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). Envejecimiento y salud. [Internet] 2018. Acceso:19/08/2019. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>
2. Garcia Castañeda NJ, Cardona Arango D, Segura Cardona AM, Garzón Duque MO. Factores asociados a la hipertensión arterial en el adulto mayor según la subregión. [Internet] 2016. Revista Colombiana de Cardiología. 2016 Noviembre-Diciembre; 23(6).

Prevalencia de hipertensión arterial y estilos de vida en adultos mayores

---

- Acceso:19/08/2019. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-colombiana-cardiologia-203-articulo-factores-asociados-hipertension-arterial-el-S012056331600070X>
3. Organización Mundial de la Salud (OMS). Hipertensión. [Internet] 2019. Acceso:09/10/2019. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
  4. Esandi N, Canga A. Atención centrada en la familia: un modelo para abordar los cuidados de la demencia en la comunidad. [Internet] 2016. Atención Primaria. 2016. Abril; 48(4). Acceso:27/08/2019. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6877787/>
  5. Ministerio de Salud Pública. Hipertensión arterial. Guía de Práctica Clínica. 2019. [Internet] 2019. Acceso:15/09/2019. Disponible en: [https://www.salud.gob.ec/wp1content/uploads/2019/06/gpc\\_hta192019.pdf](https://www.salud.gob.ec/wp1content/uploads/2019/06/gpc_hta192019.pdf)
  6. Ramos MV. Hipertensión arterial: novedades de las guías 2018. [Internet] 2019. Revista Uruguay Cardiología. 2019 Marzo; 34(1). Acceso:15/09/2019. Disponible en: <http://www.scielo.edu.uy/pdf/ruc/v34n1/1688-0420-ruc-34-01-131.pdf>
  7. Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). Población y demografía. [Internet] 2010. Acceso:05/10/2019. Disponible en: <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/censo-de-poblacion-y-vivienda/>
  8. Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). Salud, Bienestar y envejecimiento. [Internet] 2009. Acceso:05/10/2019. Disponible en: [https://www.ecuadorencifras.gob.ec/wp-content/descargas/Presentaciones/estadisticas\\_adulto\\_mayor.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/wp-content/descargas/Presentaciones/estadisticas_adulto_mayor.pdf)
  9. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT-ECU 2012). Internet [2014]. Disponible en: [https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas\\_Sociales/ENSANUT/MSP\\_ENSANUT-ECU\\_06-10-2014.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/MSP_ENSANUT-ECU_06-10-2014.pdf)
  10. Córdova García R, Camerelles Guillem F, Muñoz Seco E, Gómez Puente JM, San José Arango J, Ramírez Manent JI, et al. Recomendaciones sobre el estilo de vida. Actualización PAPPS 2018. [Internet] 2018. Atención Primaria. 2018 Mayo; 50(1). Acceso:18/09/2019. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-recomendaciones-sobre-el-estilo-vida--S0212656718303615>

Prevalencia de hipertensión arterial y estilos de vida en adultos mayores

---

11. Encala Torres LE, Alvarez Tapia KA, Barbecho Barbecho PA, Wong S. Hipertensión arterial en adultos mayores de la zona urbana de Cuenca. [Internet] 2018. Revista Latinoamericana de Hipertensión. 2018; 13(3). Acceso:19/08/2019. Disponible en: [http://www.revhipertension.com/rlh\\_3\\_2018/4\\_hipertension\\_articular\\_en\\_adultos\\_mayores.pdf](http://www.revhipertension.com/rlh_3_2018/4_hipertension_articular_en_adultos_mayores.pdf)
12. Pérez Caballero MD, León Álvarez JL, Dueñas Herrera A, Alfonso Guerra JP, Navarro Despaigne A, de la Noval García R, et al. Guía cubana de diagnóstico, evaluación y tratamiento de la hipertensión arterial. [Internet] 2017. Revista Cubana de Medicina. 2017 Octubre-Diciembre; 56(4). Acceso:22/09/2019. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-75232017000400001](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75232017000400001)
13. González Rodríguez R, Martínez Cruz M, Castillo Silva D, Rodríguez Márquez OL, Hernández Valdéz J. Caracterización clínica-epidemiológica de la hipertensión arterial en adultos mayores. [Internet] 2017. Revista Finlay. 2017 Abril-Junio; 7(2). Acceso:22/09/2019. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2221-24342017000200002](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342017000200002)