



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Efectividad de una intervención educativa sobre el conocimiento de
prevención de hipertensión arterial en adultos, San Juan de
Lurigancho – 2020

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Enfermería

AUTORA:

Nina Oscco, Nancy Rosalia (ORCID: 0000-0003-0862-5809)

ASESORA:

Mg. Zegarra León, Nadia (ORCID: 0000-0001-9245-5843)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Enfermedades no Transmisibles

LIMA – PERÚ

2020

Dedicatoria

A mi madre por todo su cariño y dedicación brindada. A mi padre por su ánimo de no dejar de lado mi objetivo de ser enfermera. A mis hermanos por su apoyo y a mi familia que son mi motivación de cumplir mis metas propuestas en la vida.

Agradecimiento

A Dios por brindarme la dicha de vivir. A mi institución, la Universidad César Vallejo - Lima Este. Y con cariño y afecto a mi asesora la Mg. Nadia Zegarra León, por la dedicación y guía durante la actual investigación.

Índice

Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento	iii
Índice.....	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Índice	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
I. INTRODUCCIÓN	9
II. MÉTODO	21
2.1 Tipo y diseño de investigación	21
2.2 Operacionalización de variables	22
2.3 Población, muestra y muestreo	24
2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	24
2.5 Procedimiento	25
2.6 Métodos de análisis de datos.....	25
2.7 Aspectos éticos.....	26
III. RESULTADOS	27
IV. DISCUSIÓN.....	35
V. CONCLUSIONES	39
VI. RECOMENDACIONES	40
REFERENCIAS	41
ANEXOS	46

RESUMEN

El presente informe de investigación presenta por objetivo determinar la efectividad de una intervención educativa sobre el nivel de conocimiento de prevención de hipertensión arterial en adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal en el pre-test y pos-test, San Juan de Lurigancho – 2020. La hipertensión arterial viene generando problemas sobre la salud, por ello se busca orientar en la prevención mediante la práctica a estilo de vida saludable. El método de la investigación es de enfoque cuantitativo, tipo aplicada, nivel explicativo, corte longitudinal y de diseño pre-experimental. La población estuvo constituida por 80 adultos, con la muestra de 30 adultos de la Agrupación Familiar. La técnica fue la encuesta y por instrumento el cuestionario conformada por 20 preguntas. Los resultados obtenidos en los encuestados en la intervención educativa en relación al nivel de conocimientos sobre la prevención de hipertensión arterial en los adultos, en el pre-test el 57% (17) un nivel medio, el 40% (12) un nivel bajo y el 3% (1) nivel alto; en cuanto, al pos-test el 93% (28) presentaron un nivel alto y el 7% (2) un nivel medio. Así mismo, se concluye que la efectividad de la intervención educativa sobre el conocimiento de prevención de hipertensión arterial fue significativa en los adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal, además posterior a la intervención educativa los adultos lograron incrementar sus conocimientos a un nivel alto.

Palabras claves: Hipertensión arterial, prevención, intervención educativa, conocimiento.

ABSTRACT

The objective of this research report is to determine the effectiveness of an educational intervention on the level of knowledge of the prevention of arterial hypertension in adults of the Family agrupation the Laderas of the Pedregal in the pre-test and pos-test, San Juan of Lurigancho - 2020. The arterial hypertension has generated health problems, which is wanted why it seeks to guide prevention by practicing a healthy lifestyle. The research method is of quantitative approach, applied type, explanatory level, longitudinal cut and pre-experimental design. The population consisted of 80 adults, with the sample of 30 adults from the Family agrupation. The technique was the survey and by instrument the questionnaire made up of 20 questions. The results obtained in the respondents in relation to the educational intervention in the level of knowledge about the prevention of arterial hypertension in adults, in the pre-test 57% (17) a medium level, 40% (12) a low level and 3% (1) high level; Regarding the pos-test, 93% (28) presented a high level and 7% (2) a medium level. Likewise, it is concluded that the effectiveness of the educational intervention on the knowledge of prevention of arterial hypertension was significant in the adults of the Family Agrupation the Laderas of the Pedregal, also after the educational intervention the adults managed to increase their knowledge to a high level.

Keywords: arterial Hypertension, prevention, educational intervention, knowledge.

I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la hipertensión es conocida como una patología poco perceptible, debido a que no presenta manifestaciones clínicas en la persona, además es considerada una causa de mortandad en el mundo debido al incremento de víctimas debido a los problemas de salud que genera la no detección y control en la presión arterial. Asimismo, mediante una intervención temprana en base a actitudes preventivos sobre la hipertensión arterial se permitirán un control sobre la salud.¹

La Organización Mundial de la Salud en el año 2015, refiere que la hipertensión aqueja a más de uno de cada cinco adultos, causando cifras de 9,4 millones de muerte anualmente en el mundo.² Mientras que la Organización Panamericana de la Salud (OPS) afirma que en América Latina anualmente ocurren 1,6 millones de casos de muerte a causa de la hipertensión arterial, de las cuales son afectadas entre el 20 – 40 % la población adulta y alrededor de 250 millones de adultos sufren de hipertensión.³

En la India en el 2018, uno de cada cinco adultos de la población presentó una elevada presión arterial significando así que cerca de 80 millones de adultos presentan esta enfermedad.⁴ En los Estados Unidos en el 2019 presentaron la enfermedad hipertensiva alrededor de 65 millones de adultos, siendo el desconocimiento de muchas personas que la padecían.⁵ Según la OPS en el 2017 refiere que adultos de 4 países Sudamericanos entre ellas Argentina, Brasil, Chile y Colombia; presentan el 57% una presión arterial elevada sin embargo solo el 19% de ellos realizan un control hacia la enfermedad hipertensiva.⁶

En el Perú, en el 2016 el ministerio de salud (MINSA) refiere que 4 millones de personas presentan una presión arterial alta, lo que representa que el 17.6 % de la población padece de enfermedad hipertensiva.⁷ En la provincia Lima, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) en el 2017 menciona que el 22,4 % de la población presentan hipertensión arterial.⁸ A nivel distrital en San Juan de Lurigancho, según el ASIS (Análisis de situación de salud) menciona en el 2018 la hipertensión fue la cuarta causa de morbilidad en emergencias con 421 casos, habiendo un incremento en 12.5% a diferencia del anterior año.⁹ mediante el reconocimiento a la comunidad las Laderas del Pedregal se observó que los adultos trabajaban desde temprana hora del día, sin poder tener la posibilidad de llevar sus alimentos balanceados por lo que tienen que consumir menús a base de abundante carbohidratos y grasas saturadas. Al conversar con algunas

personas de la comunidad y al preguntarle si realiza algún ejercicio físico me refería que por falta de tiempo no lo practican y que no sabían que la hipertensión se puede prevenir.

Si este problema de salud y desconocimiento continúa afectando a las personas, se generará más casos de hipertensión arterial y esto puede conllevar en un futuro a que los adultos presenten severas complicaciones en su salud. Entonces si el conocimiento de los adultos es inadecuado con respecto al primer nivel de atención de la hipertensión se continuará en aumento las cifras de muerte a causa de esta enfermedad.

A través de la intervención educativa se busca enseñar y educar a los adultos, sobre temas enfocados en las necesidades de salud del grupo a quien va dirigido, donde cualquier intervención se inicia con una evaluación previa para conocer si fueron efectivas o no.

Por ende, tenemos a Pinto P. (Lima, 2016). En su investigación titulada “Efecto de una intervención educativa en el conocimiento sobre autocuidado para prevenir la hipertensión arterial en padres de familia de institución educativa”. El estudio tuvo por objetivo identificar el efecto de la intervención educativa sobre el conocimiento de autocuidado para prever la enfermedad hipertensiva en progenitores de una institución, donde se efectuó el diseño pre-experimental, corte transversal. Siendo constituida la muestra por 30 progenitores de una institución educativa, a quienes se les evaluó con el instrumento de cuestionario. **Concluyendo** el conocimiento de los padres sobre autocuidado para prevenir la hipertensión arterial antes de programa educativo fue de nivel medio y posterior al programa fue alto nivel.¹⁰

Por otro lado, tenemos a Cayao Y. (Cajamarca, 2018). En su investigación titulada “Efectividad del programa educativo “Yuyaychacuna Machu” aumentando los conocimientos sobre la hipertensión en los pobladores del distrito de La Esperanza. Santa Cruz 2015”. El estudio presento por objetivo determinar la efectividad del programa educativo “Yuyaychacuna Machu” en relación a la hipertensión hacia los ciudadanos en la comunidad La Esperanza. La investigación es descriptivo cuasi experimental, cuya muestra fue 402 ciudadanos, quienes fueron evaluados a través de un cuestionario. **Concluyendo** que los ciudadanos del distrito de La Esperanza, al inicio de la evaluación sobre el conocimiento de hipertensión eran bajos.¹¹

En cuanto a Ramos G. (Lima, 2017). En su investigación titulada “Efectividad de una intervención educativa de enfermería en autocuidado para el control de la presión arterial en pacientes hipertensos”. El estudio presento por objetivo analizar la efectividad de la

intervención formativa en el autocuidado hacia personas hipertensas en el manejo de la tensión arterial. La investigación es observacional y retrospectiva. **Concluyendo**, la intervención educativa favorece a optimizar el autocuidado de los hipertensos, en mejorar el cualidad saludable y valoración de la presión arterial.¹²

Por ende, Achiong F., Gonzalez Y., Rodriguez A., Vega O., Diaz A. Guillot O., et al. (Venezuela, 2015). Cuyo estudio titulado “Intervención educativa sobre conocimientos de hipertensión arterial, Policlínico Héroes del Moncada. Municipio Cárdenas, 2015”. Su estudio tuvo el objetivo de: extender conocimientos de la Hipertensión Arterial a personas hipertensos de la misma manera en aumentar el control. Por lo que realizó una investigación cuasi experimental. Donde la muestra represento a 350 hipertensos antes y después de la intervención, quienes fueron evaluados con un cuestionario de 14 preguntas. **Concluyendo** que la intervención educativa mediante las escuelas para hipertensos resaltó efectiva al elevar los conocimientos sobre hipertensión arterial, obteniendo un incremento del control en los pacientes hipertensos a una adecuada calidad de vida.¹³

Por ende, Cuzco L. (Guayaquil, 2017). Cuyo estudio titulado “Propuesta de estrategia de intervención educativa para modificar factores de riesgo de hipertensión arterial en adultos jóvenes. Consultorio médico 11. Centro de salud Pascuales 2015 – 2016”. Su objetivo fue crear una táctica de estrategias formativas en los factores de riesgo de esta enfermedad hipertensiva hacia adultos jóvenes sanos. Donde se efectuó una investigación observacional, corte transversal y descriptivo. Así mismo constó de 167 adultos jóvenes sanos del Centro de Salud Pascuales, la técnica de encuesta. **Concluyendo**, un mayor porcentaje de los adultos jóvenes manifestaron un conocimiento bajo sobre factores de riesgo de la hipertensión, sin embargo, una alta proporción de la población fue consiente que podrían presentarlo en esta etapa de vida.¹⁴

En referencia de Buenaño A. (Riobamba, 2016). Cuya investigación tiene por título “Propuesta de intervención educativa sobre estilos de vida saludables hipertensos adultos. Bellavista Baja Agosto 2015 - Julio 2016”. El objetivo fue plantear un proyecto de intervención educativa en relación a los métodos saludables en adultos hipertensos, Bellavista Baja. Por lo cual se efectuó un diseño observacional, corte transversal, enfoque cualitativo y cuantitativo. La muestra fue de 83 adultos con hipertensión arterial, la recaudación de información se hizo a través de la encuesta de 34 ítems. **Concluyendo** así que los adultos hipertensos, presentan un inadecuado conocimiento en relación a los

estilos de vida. Así mismo se sugiere una atención a los adultos hipertensos de la comunidad en base a la intervención educativa para promover una calidad de vida.¹⁵

Se menciona a la hipertensión como una patología de nivel cardiovascular, considerada por la alteración en los vasos sanguíneos por la presencia de una tensión arterial elevada. Es reconocida como una enfermedad silenciosa por la no presencia de síntomas para llegar al diagnóstico, el control de esta enfermedad está relacionadas con las medidas preventivas de la persona ya que si no se realiza un tratamiento se puede ocasionar complicaciones severas en el corazón y otros órganos. Mientras, la presión arterial se define en el impulso que la sangre realiza hacia el tejido endotelial en la arteria y a mayor está la tensión que ejerce, mayor es la fuerza que debe de hacer el corazón para la sangre pueda bombear a todo el organismo.¹⁶ Asimismo, se considerada a la ampliación en la tensión arterial de entre el rango estándar, por encima de 140/80mmHg y usualmente la presión varía con el paso de la edad, pero siempre las cifras están dentro del rango establecido en los adultos sanos.

En la hipertensión arterial se presentan dos principales tipos: Hipertensión primaria, se le denomina así porque se desconoce la causa que provoca en la persona una presión arterial alta y usualmente se tarda años en manifestarse esta enfermedad. Por ende, ocasionalmente la hipertensión arterial puede deberse a la manera de vivencia, al entorno y al cambio que presenta el organismo a lo largo de los años.¹⁷ Hipertensión secundaria, suele producirse de los problemas de salud o frente a los medicamentos que incite una elevación en la presión de los vasos sanguíneos, como son los problemas renales y los problemas de tiroides u otros factores de salud que pueden causar esta enfermedad.¹⁸

Entre los factores de riesgo a presentar esta enfermedad hipertensiva es mediante el pasar de los años, ya que se dificultan en el recorrido de la sangre sobre los vasos de las arterias, de la misma manera la mayoría de casos se presentan por la presencia de antecedentes familiares con problemas cardiovasculares. Así mismo el incremento de consumo de cigarrillos y del alcohol durante el día puede afectar un daño en la pared de las arterias. El inadecuado consumo de sal y grasas saturadas inducen a tener obesidad y con el tiempo se llega una vida diaria agotadora a falta de ejercicios diarios, presentando malestares severos para la salud. De la misma manera la sobrecarga de estrés y depresión influyen en el incremento de la frecuencia cardíaca provocando una inestabilidad emocional y en la presión arterial.

Usualmente los casos de hipertensión arterial no muestran sintomatologías en las personas que la presentan, o estos son confundidos con otros malestares leves, siendo la enfermedad hipertensiva una alteración en la salud. Los síntomas frecuentes en la persona es la cefalea de duración persistente generando en algunos mareos, zumbido en el oído y visión borrosa. Esta enfermedad causa deterioros severos en la salud porque no presenta síntomas característicos que indiquen a la persona a estar alerta para acudir a un diagnóstico y un control oportuno. Es por ello, que las causas de presentar una presión arterial elevada son desconocidas.¹⁹ Para determinar el diagnóstico de una presión elevada se da mediante la valoración de la tensión arterial en el adulto, en donde los resultados determinaran si la persona presenta una hipertensión mediante el valor de incremento o igual a 140/80mmHg. A su vez, se recomienda realizar la medición en ambos brazos para así conocer cuánto es la cifra de presión arterial de la persona sana o hipertensa.²⁰

El MINSA clasifica los resultados de valoración de la Presión arterial en el adulto en:

- Normal: cuando la sistólica presenta menor de 120mmHg y la diastólica inferior de 80mmHg.
- Pre hipertensión: se presenta la presión sistólica entre 120 – 139mmHg y la diastólica entre los valores 80 – 89mmHg.
- Hipertensión: se presenta con la sistólica mayor o igual de 140mmHg y diastólica mayor o igual de 90mmHg.
- Hipertensión estadio I: la presión sistólica presenta entre 140 – 159mmHg y la presión diastólica entre 90 – 99mmHg.
- Hipertensión estadio II: con la sistólica mayor o semejante a 160mmHg y la diastólica mayor o semejante a 100mmHg.²¹

Las medidas preventivas son los comportamientos que se adquieren para preservar una salud equilibrada mediante la prevención y control de la hipertensión dependerán en las actividades que podrán disminuir los riesgos de la enfermedad mediante una adecuada existencia vigorosa, realización de ejercicios físicos diario, evitar en consumo de sustancias nocivas para la salud, disminuir situaciones de estrés y llevar una ingesta de alimentos nutritivos y saludables. Asimismo, los individuos con prescripción de hipertensión se le sugiere a un cambio positivo de su estilo de vida y principalmente en llevar una mayor intervención en su presión arterial.²²

Esta enfermedad hipertensiva sin ningún diagnóstico o tratamiento puede tener complicaciones severas en la salud de la persona tales como:

- 1) El endurecimiento de los vasos sanguíneos, consiste en el aumento de las paredes que cubren los músculos de los vasos. Asimismo, la arteria que transporta sangre al corazón y cerebro, puede producir una obstrucción con coágulo de sangre provocando un infarto o un accidente cerebrovascular.
- 2) Agrandamiento del corazón, el aumento de la tensión produce que el corazón trabaje más, provocando el incremento de tamaño debido a la necesidad de cumplir con los trabajos adicionales que genera el aumento de la presión sanguínea. Sin embargo, mientras más grande sea el corazón más será el requerimiento de sangre oxigenada que necesita para mantener una circulación adecuada, trayendo consecuencias en el estado físico de la persona.
- 3) Los problemas renales, ocurren por una inestabilidad prolongada de la presión arterial que puede afectar o generar lesiones a nivel de los riñones.
- 4) Los problemas oculares, se generan por la presencia de otra enfermedad ya adquirida donde sus complicaciones afectan a la vista.²³

Según el MINSA refiere en la etapa adulta el individuo logra el desarrollo físico, biológico y psicológico, así mismo se alcanza a aumentar las capacidades de decidir a juicio propio dando seguridad a la personalidad donde se muestra firme y seguro, creando un mayor control en su vida emocional, donde comprende la edad entre los 30 a los 59 años de vida de la persona.²⁴

La intervención educativa es una estrategia utilizada en reducir circunstancias que amenazan la salud de la población del país o del mundo, se desarrolla mediante enseñanzas y capacitaciones de manera que adquieran conocimientos de temas importantes que aporten en la salud de la persona y que puedan poner en práctica la información obtenida en sus vidas diarias. Una intervención educativa se desarrolla con un determinado orden o secuencias para desarrollar sus objetivos. El proceso de una intervención educativa se inicia con la planeación, a través de un análisis y la lluvia de ideas y las posibles intervenciones que se realizarán; segundo la ejecución se da mediante la atención del público objetivo y finalmente la evaluación que se realiza previamente con un instrumento de evaluación, teniendo el objetivo de conocer las nociones o la efectividad mediante la intervención educativa.²⁵

Asimismo, las intervenciones educativas son un conjunto de enseñanzas, que se da mediante una comunicación asertiva creándose un vínculo familiar con el propósito de lograr una armonía dentro del grupo de trabajo y así disminuir los posibles problemas de salud mediante el conocimiento y la práctica de lo aprendido durante la intervención educativa.

La planeación se da con el propósito del contenido de la intervención educativa, las habilidades que se logren para realizar en práctica la intervención educativa, se pondrán en práctica el diseño de la intervención, se planteará el tiempo a desarrollar y la secuencia a realizar la intervención educativa. A través de ello se tendrá un mayor control en la elaboración y realización.²⁶ El diseño de un plan educativo se forma mediante la creación y planificación de todas las acciones que se desarrollarán durante el proceso de la intervención, donde la elaboración constara de actividades de aprendizaje hacia su público objetivo.²⁷ Así mismo el tiempo de realización de la intervención educativa debe de planearse según los días de la semana que se pretenda intervenir, como en las horas por día que se realizara cada sesión; asimismo se busca establecer un tiempo ideal para no ser agobiante para las personas y que no pierdan el interés en el tema educativo.²⁶ Por ende la preparación de los materiales proporcionan un aprendizaje ameno y dinámico, con el propósito de brindar información a su grupo objetivo a través de recursos didácticos y visuales para así llegar a la formación de nuevos conocimientos y habilidades.²⁸

La intervención educativa se realiza mediante coordinaciones previas con los jefes o directores a realizar la sesión a través de decisiones que promueven una satisfacción en todo el equipo que genera la elaboración y desarrollo de la sesión informativa.²⁹

La ejecución consiste en el desarrollo de la intervención educativa sobre un determinado tema, donde se realizan las actividades propuestas a desarrollar. Se tienen en cuenta el diseño claro y los materiales precisos para el adulto.²⁵ Siendo el desarrollo de la intervención a través de un proceso sucesivo, donde la información es de temas importantes que se busca cumplir mediante los objetivos planteados para llegar a la educación del adulto.²⁷

La evaluación se da al inicio de toda intervención educativa se debe de realizar la evaluación mediante el pre-test y pos-test, teniendo por objetivo conocer la efectividad de la intervención donde el aporte general es de medir el conocimiento según un tema

determinado, este proceso genera un mayor aprendizaje.²⁴ Asimismo el objetivo del programa educativo es obtener información que determine la eficacia de la sesión informativa, mediante el test del pre y pos contiene iniciando así la construcción de las enseñanzas y actitudes que logren un proceso de enseñanza adecuada. La evaluación se da en mediano y largo plazo de forma continua, destacando las actividades educativas propuestas y aprendizaje logrado hacia el público.³⁰

El conocimiento de prevención de la hipertensión arterial es un conjunto de información adquirida a lo largo de la vida mediante aprendizajes que obtuvieron la persona sobre la prevención de esta enfermedad.³¹ Se da mediante un adecuado estilo de vida que consiste en el consumo de los alimentos saludables, control de hábitos nocivos, control de las emociones, la inspección mediante la presión arterial y asimismo la actividad física diaria.²¹

La actividad física genera beneficios para obtener buena salud y deben ser parte en la vida diaria, ya que mejoran el estado de ánimo y corporal, reduciendo la depresión y el estrés. Los adultos con una actividad física activa poseen un mejor estado de salud, ya que el deporte disminuye el peligro de presentar enfermedades cardiovasculares que vienen siendo una muerte causal en las personas.³¹ El desarrollo de los ejercicios físicos dependerá del factor tiempo, pero en sí, no está planteado exactamente, sino está basado en los objetivos y los beneficios que se busca y se desea lograr, sin embargo, la práctica debe de realizarse diariamente. La frecuencia en la actividad física se sugiere en 150 minutos por semana o para mejorar los beneficios se menciona realizar 20 minutos diarios de ejercicios.³²

Por ende, la alimentación saludable promueve en proteger y preservar la salud de las personas ante el consumo de inadecuadas dietas. Para una sana alimentación se tiene en cuenta el incremento del consumo de frutas, fibra, nutriente y la disminución de la sal en sus alimentos.³¹ Así mismo, la ingesta como mínimo de 400 gramos, equivalente a cinco raciones por día en relación de los productos, para así mejorar el consumo diario de alimentos saludables, logrando disminuir los riesgos a presentar enfermedades no transmisibles. La disminución en la ingesta diaria de consumo de calorías contribuye a reducir los riesgos en la salud de los adultos, así mismo se debe de reducir un 30% en el consumo de grasa.³³ por lo tanto mediante la reduciendo de la ingesta de sal diaria en los alimentos ingiriendo debe de considerarse a menor de 2 gramos que es recomendable para la salud.³¹

La frecuencia excesiva en el consumo de sustancias nocivas son las causantes en las personas y en la sociedad siendo un elemento de alarma para la salud. El consumo excesivo de tabaco suele producir el aumento en la contracción cardíaca, la alteración en la presión sobre las arterias, por ello es necesario llegar a no consumir el tabaco a fin de promover una vida saludable en los adultos, disminuyendo las complicaciones y los efectos dañinos en la salud. Mientras la frecuencia en el consumo de alcohol genera efecto negativo y más en las personas con hipertensión creando resistencia al tratamiento o al control de esta enfermedad, por ser considerada un factor de riesgo para la salud.³¹

El control de la presión arterial dependerá sobre la frecuencia que se realice mediante esta valoración, también sirve como un medio para prevenir el aumento de la presión arterial. Así mismo, sugieren a los adultos con antecedentes familiares de hipertensión arterial a tener una mayor frecuencia en la valoración de la presión arterial para así prevenir complicaciones, mientras en el caso de los adultos sanos se recomienda a tener un control desde temprana edad y ayudar a prevenir a través del conocimiento para un estilo de vida equilibrada.³⁴ La valoración es fundamental para la salud y consta de colocar un brazalete alrededor del brazo de la persona, seguido inflar de tal manera se pueda obstruir la arteria que se encuentra interiormente en el brazo y posteriormente se va abriendo poco a poco, de tal forma que en el momento en que se abre la arteria nos da el valor de la presión máxima y en cuanto el sonido desaparece se efectúa la tensión mínima. Continuamente debe ser realizada en dos momentos diferentes entre cinco minutos de intervalo, se debe de monitorizar periódicamente inclusive tomándose cuando los valores de la presión hayan mejorado.³⁵

Las emociones son expresadas en diferentes situaciones dando como respuesta a sentimientos que reponer el estado de ánimo de la persona. Siendo necesario la concientización de la población a disminuir situaciones de estrés o a que puedan llevar buenos hábitos de relajación para obtener un bienestar saludable y manejable.³¹

Las técnicas de relajación son habilidades que favorecen el estado de salud y mediante la práctica pueden generar un alivio frente al estrés diario. Entre las técnicas para mejorar la relajación se encuentra la respiración profunda, consiste en respirar despacio y hondo para disminuir los malestares emocionales. Otras técnicas que se pueden realizar son la meditación, yoga y taichí que ofrecen una relajación mental y física del individuo. Para el tiempo de relajación se recomienda al menos 30 minutos diarios de práctica en los entrenamientos de relajación, pero si no es posible se tiene que dedicar 20 a 10 minutos

durante todos los días y se debe de los ejercicios en un ambiente tranquilo y sin interrupciones que distraigan la atención.³¹

La teórica, Nola Pender menciona que el personal de enfermería demuestra en todo momento comportamientos humanos que aportan en el bienestar del individuo, familia y entorno hacia un bienestar saludable. Mediante este modelo de enfermería de Pender se busca educar a los adultos sobre el cuidado para así puedan generar una vida saludable, partiendo de la enfermera a brindar cuidados y conocimientos en la disminución y prevención de las complicaciones saludables en la persona. El modelo de Nola Pender está orientado en determinar, intervenir, evaluar y realizar seguimiento para así modificar y lograr efectivamente cambios en las conductas de riesgo de las personas.³⁶

De esta manera, las personas tendrán una mejor orientación en sus cuidados de salud y así prevendrán posibles enfermedades, cambiando a un estilo de vida saludable.³⁷

Por todo lo referido se formuló la siguiente pregunta como problema general ¿Cuál es la efectividad de una intervención educativa sobre el nivel de conocimiento de prevención de hipertensión arterial en adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal en el pre-test y pos-test, San Juan de Lurigancho – 2020?

Por consiguiente, también se formuló los siguientes problemas específicos:

-¿Cuál es el nivel de conocimiento de los adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal en la dimensión actividad física en el pre-test y pos-test de la intervención educativa?

-¿Cuál es el nivel de conocimiento de los adultos de la Agrupación las Laderas del Pedregal en la dimensión alimentación en el pre-test y pos-test de la intervención educativa?

-¿Cuál es el nivel de conocimiento de los adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal en la dimensión control de hábitos nocivos en el pre-test y pos-test de la intervención educativa?

-¿Cuál es el nivel de conocimiento de los adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal en la dimensión control de la presión arterial en el pre-test y pos-test de la intervención educativa?

-¿Cuál es el nivel de conocimiento de los adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal en la dimensión manejo de las emociones en el pre-test y pos-test de la intervención educativa?

El presente estudio de investigación es significativo ya que mediante el desarrollo de la intervención educativa sobre prevención de la enfermedad hipertensiva se podrá reducir el factor en incidencia en el adulto sano, ya que hoy en día la elevación de la presión arterial viene siendo una dificultad en salud de los ciudadanos, sobre la no aparición de síntomas, para así determinar el diagnóstico y tratamiento a tiempo. Es por ello, de mayor interés que conozcan las personas de cuáles son las medidas preventivas ante esta enfermedad silenciosa que está relacionada principalmente con el inadecuado estilo de vida y los malos hábitos que hacen vulnerable al adulto sano a presentar esta enfermedad que posteriormente traerá complicaciones mayores para su salud. Asimismo, la intervención educativa dirigida a los adultos sanos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal fortalecerá los conocimientos sobre esta enfermedad para que así ellos mismos puedan tomar medidas preventivas en su vida diaria, reduciendo así los riesgos de presentar una hipertensión arterial.

De la misma manera, se proporcionará información del conocimiento preventivo de los adultos de la comunidad sobre la hipertensión arterial, estos datos permitirán desarrollar algunas estrategias de salud, orientadas en la promoción y prevención de la hipertensión arterial, para así contribuir en una subsistencia equilibrada. Seguidamente, el instrumento utilizado en esta investigación y los resultados obtenidos permitirán a futuros investigadores a continuar investigaciones en otros niveles de investigación, además se busca incentivar a que desarrollen más investigaciones que estén orientadas a este proyecto.

Considerando después de los problemas planteados, se estableció por objetivo general: Determinar la efectividad de una intervención educativa sobre el nivel de conocimiento de prevención de hipertensión arterial en adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal en el pre-test y pos-test, San Juan de Lurigancho – 2020. Seguido se planteó como objetivos específicos:

- Identificar el nivel de conocimiento de los adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal en la dimensión actividad física en el pre-test y pos-test de la intervención educativa.
- Identificar el nivel de conocimiento de los adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal en la dimensión alimentación en el pre-test y pos-test de la intervención educativa.

- Identificar el nivel de conocimiento de los adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal en la dimensión control de hábitos nocivos en el pre-test y pos-test de la intervención educativa.
- Identificar el nivel de conocimiento de los adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal en la dimensión control de la presión arterial en el pre-test y pos-test de la intervención educativa.
- Identificar el nivel de conocimiento de los adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal en la dimensión manejo de las emociones en el pre-test y pos-test de la intervención educativa.

Seguidamente de los objetivos establecidos, se formuló la hipótesis hallando:

H1: La efectividad de la intervención educativa sobre el conocimiento de la prevención de hipertensión arterial en adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal en el pre-test y pos-test, San Juan de Lurigancho – 2020, es significativa.

H0: La efectividad de la intervención educativa sobre el conocimiento de la prevención de hipertensión arterial en adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal en el pre-test y pos-test, San Juan de Lurigancho – 2020, no es significativa.

II. MÉTODO

2.1 Tipo y diseño de investigación

La investigación presenta un enfoque cuantitativo, pues se realiza el recojo de datos y análisis estadísticos.³⁸

Tipo de investigación aplicada, ya que el objetivo es dar la solución ante un problema identificado.³⁸

Nivel explicativo, porque se pretende explicar la relación causa-efecto entre las variables.

Corte longitudinal, puesto que se aplica el cuestionario en dos momentos: un antes (pre-test) y un después (pos-test) según un determinado periodo.³⁸

Diseño pre experimental, pues se trabaja con una población donde se aplica una evaluación a través de un pre test, luego se da una sesión educativa sobre el tema mencionado y posteriormente se evalúa el conocimiento adquirido.³⁸

El método del estudio de investigación es hipotético deductivo porque permite comprobar si la hipótesis es verdadera o nula.³⁸

El esquema del estudio es la siguiente:

$$\boxed{G = O1 - X - O2}$$

Dónde:

G: población (adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal)

O-1: pre-test

X: intervención educativa

O-2: pos-test

Variables

-Variable Independiente: Intervención educativa.

-Variable dependiente: Conocimiento de prevención de hipertensión arterial.

2.2 Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala de medición
Intervención Educativa	La intervención educativa se utiliza como estrategia para disminuir la carencia de conocimiento, se desarrolla mediante enseñanzas y capacitaciones de temas importantes que aporten en la salud de la persona y puedan poner en práctica la información obtenida en sus vidas diarias. ²⁴	No aplica	Planeación	<ul style="list-style-type: none"> • Diseño de la sesión educativa • Preparación de los materiales • Tiempo • Coordinaciones previas 	No aplica
			Ejecución	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo del contenido educativo 	
			Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación del conocimiento con el pre y pos test 	

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Ítems	Rango	Escala de Medición
Conocimiento de prevención de Hipertensión Arterial	Conjunto de información adquirida a lo largo de la vida mediante aprendizajes que obtuvo el adulto sobre prevención de la hipertensión arterial. ³⁰	El nivel de conocimiento sobre prevención de hipertensión arterial, será medido a través de la técnica: encuesta e instrumento: cuestionario, que constará de 20 interrogantes con opciones de respuestas cerradas.	Actividad física	• Tiempo	1,2	Alto (8-9)	Ordinal
				• Frecuencia	3,4	Medio (6-7) Bajo (4-5)	
			Alimentación	• Consumo de verduras y frutas	5,6	Alto (10-12)	
				• Reducir el consumo de grasas	7,8	Medio (8-10)	
				• Disminución consumo de sal	9,10	Bajo (6-8)	
			Control de hábitos nocivos	• Consumo de cigarrillo	11,12	Alto (8-9)	Bajo (20-26)
				• Consumo de alcohol	13,14	Medio (6-7) Bajo (4-5)	
			Control de la presión arterial	• Frecuencia	15	Alto (5-6)	Medio (4-5) Bajo (3-4)
				• Toma de la presión arterial	16,17	Medio (4-5)	
			Manejo de las emociones	• Técnica de relajación	18,19	Alto (5-6)	Medio (4-5) Bajo (3-4)
• Tiempo de relajación	20	Medio (4-5)					

2.3 Población, muestra y muestreo

La población se le denomina al conjunto de todos los elementos que poseen una característica específica.³⁸ La población está constituida por 80 adultos que habitan en la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal, fuente obtenida por el dirigente.

MUESTRA: se menciona al subgrupo de una población que generará la recolección de datos.³⁸ La muestra fue de 30 adultos de la agrupación Familiar las Laderas del Pedregal.

MUESTREO: Es el proceso mediante el cual se escoge una muestra de la población.³⁸

La investigación es no probabilística por conveniencia.

El muestreo no probabilístico, es un subgrupo en la población, donde no se depende de la probabilidad según los elementos para la elección, sino de las características del estudio.³⁸

UNIDAD DE ANALISIS: es cada elemento de la muestra.³⁸

Un adulto de 30 - 59 años de edad que pertenece a la Agrupación Familiar Las Laderas del Pedregal, San Juan de Lurigancho.

CRITERIO DE SELECCIÓN

Criterios de inclusión:

- Adultos entre 30 - 59 años de ambos géneros.
- Adultos que pertenezcan a la Agrupación Familiar Las Laderas del Pedregal.
- Adultos que acepten participar voluntariamente.
- Adultos que firmen el consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Habitantes de 60 años a más.
- Adulto que hablen diferente idioma al castellano o que no comprendan el mencionado idioma.
- Adultos con problemas físicos (postrados).
- Adultos con alteraciones mentales.
- Adultos que no acepten participar.

2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

Se realizó por técnica, la encuesta, es una técnica donde permite la obtención informativa de individuos sobre temas planteados.³⁹ Como instrumento se empleó el cuestionario que estará constituido por 20 preguntas que medirá el nivel de conocimiento de prevención de hipertensión en adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal (Anexo 1), así mismo estará dividido en 5 dimensiones que comprenden: actividad física,

alimentación, control de hábitos nocivos, control de la presión arterial y manejo de las emociones. El cuestionario es la recolección de información de un individuo, se obtiene con el desarrollo de una serie de preguntas.⁴⁰

La validación del cuestionario se dio mediante los juicios de expertos (Anexo 3), estuvo constituida por 5 especialistas: 2 de salud, 2 de investigación y 1 de epidemiología. Asimismo, la confiabilidad del instrumento se efectuó mediante la prueba piloto, donde se encuestaron a 15 adultos de una Agrupación Familiar para así comprobar si el cuestionario es claro y preciso. Continuamente los datos obtenidos se transportaron al programa SPSS 25 para ser medido a través del Alfa de Cronbach, dando resultado de 0.824 significando que el cuestionario es altamente confiable (Anexo 5).

2.5 Procedimiento

Primeramente, se determinó la problemática, seguido se autorizó la investigación a través de las coordinaciones con la secretaria general de la comunidad para llevar a cabo las 3 intervenciones educativas sobre el conocimiento de prevención de hipertensión arterial en adultos, posterior a ello, durante el primer día se explicó el objetivo y las instrucciones del llenado del cuestionario, se entregó el pre-test, que constó de un cuestionario de 20 preguntas, seguidamente se ejecutó la intervención sobre la hipertensión arterial. El segundo día, se realizó la intervención sobre las medidas preventivas: actividad física, alimentación, control de hábitos nocivos, control de la presión arterial y el manejo de las emociones. Por último, se dio las recomendaciones correspondientes frente esta patología, luego se realizó el pos-test y al terminó se realizaron 3 sorteos (canastas de víveres). Además, en cada sesión educativa se reforzó el tema anterior tratado.

2.6 Métodos de análisis de datos

Los resultados del cuestionario se procesaron en una base de datos de Excel Microsoft 2016, seguido se transportó al programa estadístico SPSS versión 25, donde los resultados obtenidos se plasmaron en gráficas con su interpretación correspondiente. Además, para la contrastación de hipótesis se trabajó a través de la prueba estadística T-Student, previamente se efectuó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk por deberse a una muestra menor de 50, dando la sig. mayor a 0,05 en el pre-test y pos-test, demostrando así que la muestra presenta una distribución normal y por ello, en la prueba paramétrica se utilizó el T-Student.

2.7 Aspectos éticos

Justicia: es el derecho que posee toda persona, de forma adecuada y beneficiosa.⁴¹ La selección de los adultos de participar en el estudio será justa y el proyecto de investigación será de manera verídica.

Beneficencia: es generar ayuda para obtener beneficios para prevenir o reducir riesgos en las personas.⁴¹ En la presente investigación se va a generar conocimientos de prevención de hipertensión arterial sobre los participantes de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal.

Autonomía: se establece a la confidencialidad y privacidad de la persona en sus acciones y opiniones propias.⁴¹ En la presente investigación el instrumento que se va a aplicar será de manera anónima y confidencial para respetar la identidad de cada persona que participe.

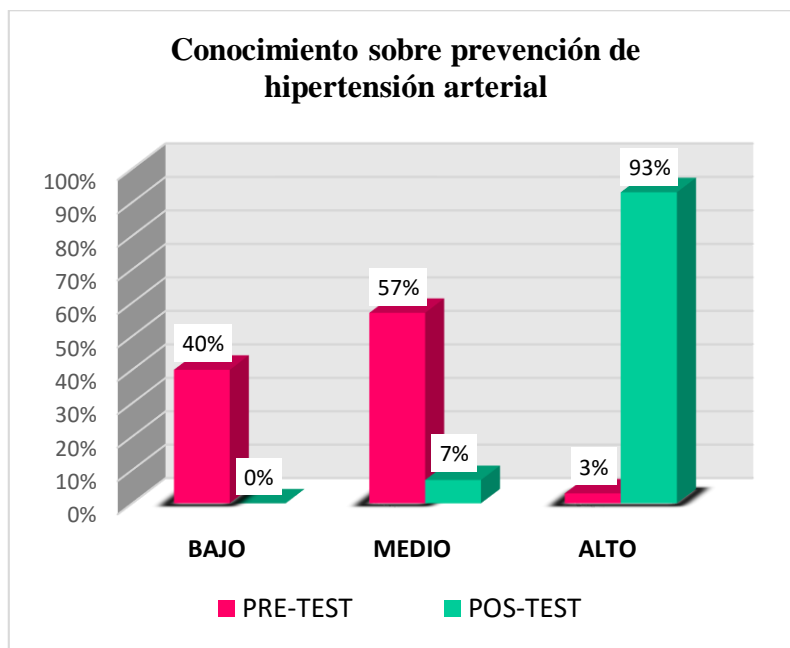
No maleficencia: no se generan perjuicios en la persona que desee participar en un estudio.⁴¹ En el estudio no se generará daños algunos a los que participen, ya que se reservará los nombres de los individuos que proporcionen datos.

Consentimiento informado: es un procedimiento donde la persona accede libremente a participar, después de haber sido informado de los propósitos y beneficios del estudio.⁴¹ Los adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal, fueron notificados en el objetivo y los beneficios que generan en contribuir en el proyecto del estudio (Anexo 6).

III. RESULTADOS

Gráfico 1

Intervención educativa sobre el nivel de conocimiento de prevención de hipertensión arterial en adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal en el pre-test y pos-test, San Juan de Lurigancho – 2020.

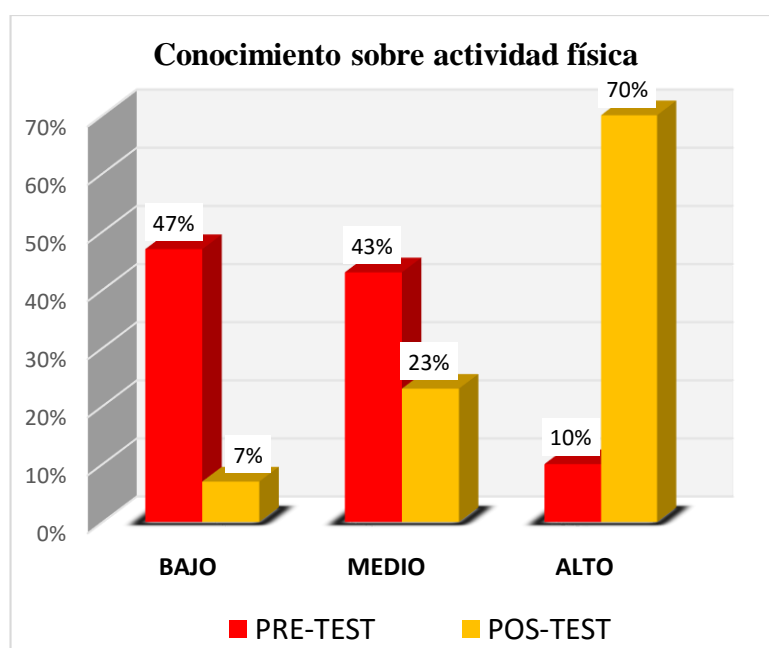


Fuente: cuestionario sobre conocimiento de prevención de hipertensión arterial en adultos-2020.

Interpretación: en el gráfico 1, se observa que el nivel de conocimiento que obtuvieron los adultos en la intervención educativa sobre la prevención de hipertensión arterial, presentaron en el pre-test el 57% (17) nivel medio, el 40% (12) nivel bajo y el 3% (1) nivel alto. En cuanto, al pos-test el 93% (28) un nivel alto y el 7% (2) nivel medio.

Gráfico 2

Nivel de conocimiento de los adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal en la dimensión actividad física en el pre-test y pos-test de la intervención educativa.

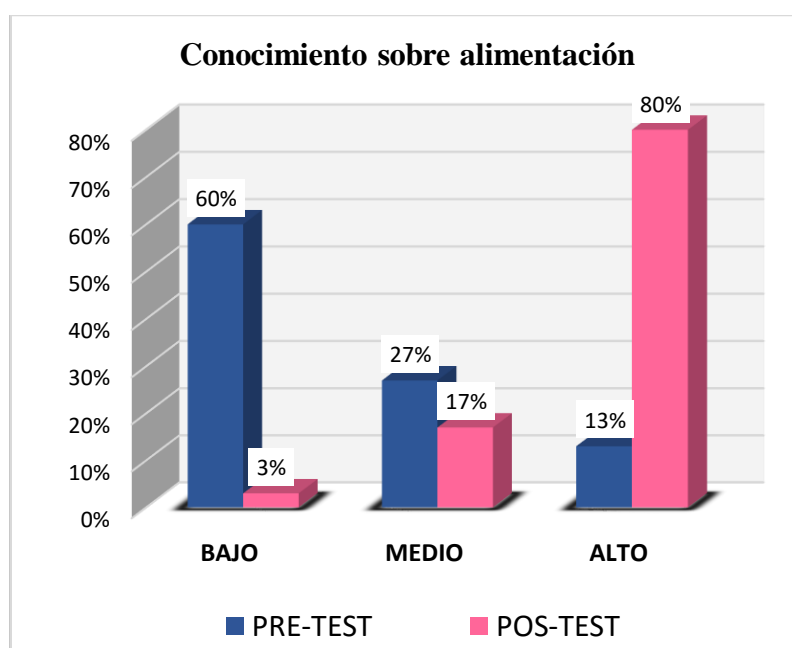


Fuente: cuestionario sobre conocimiento de prevención de hipertensión arterial en adultos-2020.

Interpretación: en el gráfico 2, se observa que el nivel de conocimiento que obtuvieron los adultos en la intervención educativa sobre la prevención de hipertensión arterial en la dimensión actividad física, presentaron en el pre-test el 47% (14) nivel bajo, el 43% (13) nivel medio y el 10% (3) nivel alto. En cuanto, al pos-test el 70% (21) presentaron un nivel alto, el 23% (7) nivel medio y el 7% (2) nivel bajo.

Gráfico 3

Nivel de conocimiento de los adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal en la dimensión alimentación en el pre-test y pos-test de la intervención educativa.

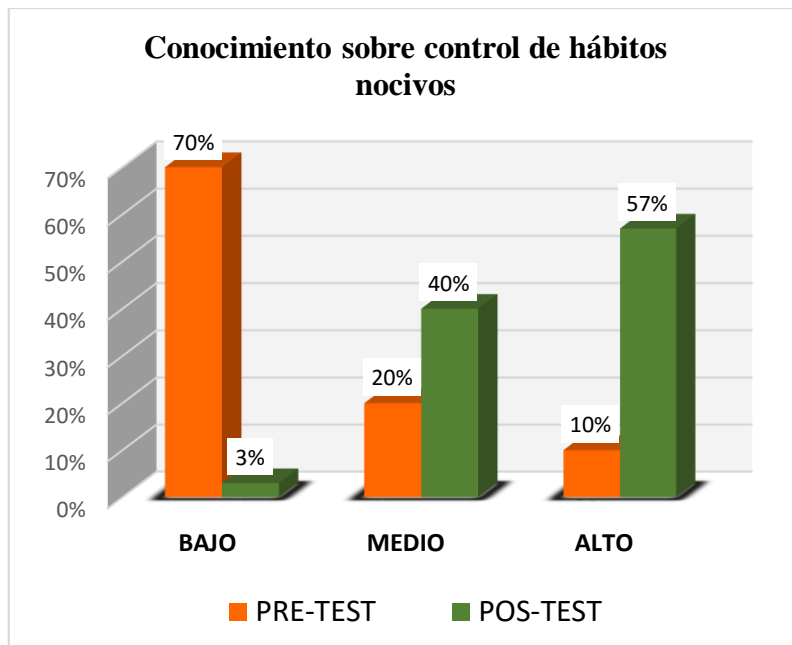


Fuente: cuestionario sobre conocimiento de prevención de hipertensión arterial en adultos-2020.

Interpretación: en el gráfico 3, se observa que el nivel de conocimiento que obtuvieron los adultos en la intervención educativa sobre la prevención de hipertensión arterial en la dimensión alimentación, presentaron en el pre-test el 60% (18) nivel bajo, el 27% (8) nivel medio y el 13% (4) nivel alto. En cuanto, al pos-test el 80% (24) presentaron un nivel alto, el 17% (5) nivel medio y el 3% (1) nivel bajo.

Gráfico 4

Nivel de conocimiento de los adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal en la dimensión control de hábitos nocivos en el pre-test y pos-test de la intervención educativa.

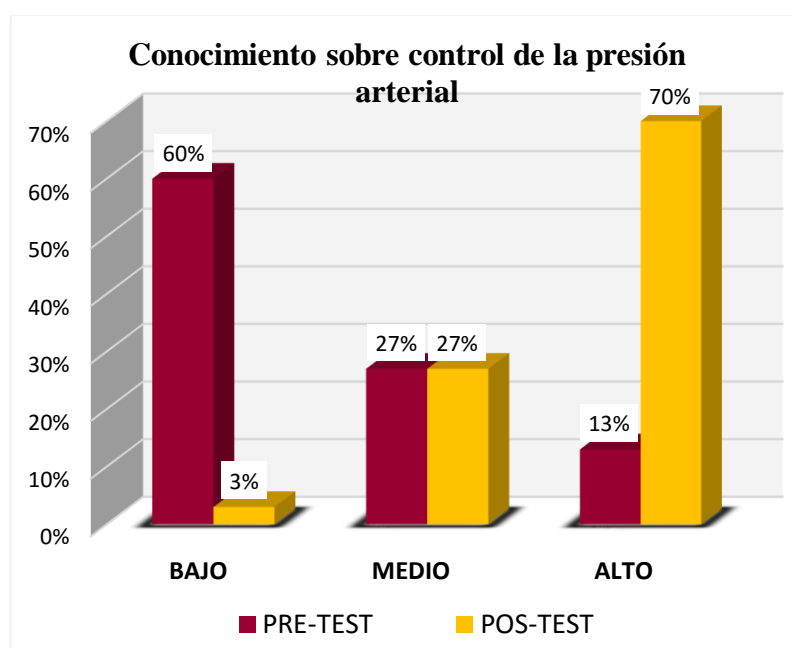


Fuente: cuestionario sobre conocimiento de prevención de hipertensión arterial en adultos-2020.

Interpretación: en el gráfico 4, se observa que el nivel de conocimiento que obtuvieron los adultos en la intervención educativa sobre la prevención de hipertensión arterial en la dimensión control de hábitos nocivos, presentaron en el pre-test el 70% (21) nivel bajo, el 20% (6) nivel medio y el 10% (3) nivel alto. En cuanto, al pos-test el 57% (17) presentaron un nivel alto, el 40% (12) nivel medio y el 3% (1) nivel bajo.

Gráfico 5

Nivel de conocimiento de los adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal en la dimensión control de la presión arterial en el pre-test y pos-test de la intervención educativa.

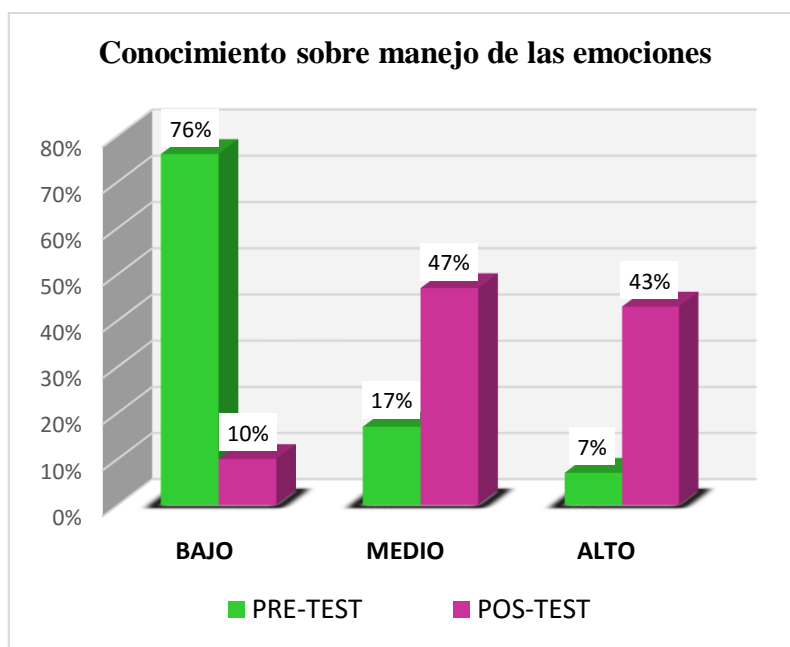


Fuente: cuestionario sobre conocimiento de prevención de hipertensión arterial en adultos-2020.

Interpretación: en el gráfico 5, se observa que el nivel de conocimiento que obtuvieron los adultos en la intervención educativa sobre la prevención de hipertensión arterial en la dimensión control de la presión arterial, presentaron en el pre-test el 60% (18) nivel bajo, el 27% (8) nivel medio y el 13% (4) nivel alto. En cuanto, al pos-test el 70% (21) presentaron un nivel alto, el 27% (8) nivel medio y el 3% (1) nivel bajo.

Gráfico 6

Nivel de conocimiento de los adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal en la dimensión manejo de las emociones en el pre-test y pos-test de la intervención educativa.



Fuente: cuestionario sobre conocimiento de prevención de hipertensión arterial en adultos-2020.

Interpretación: en el gráfico 6, se observa que el nivel de conocimiento que obtuvieron los adultos en la intervención educativa sobre la prevención de hipertensión arterial en la dimensión manejo de las emociones, presentaron en el pre-test el 76% (23) nivel bajo, el 17% (5) nivel medio y el 7% (2) nivel alto. En cuanto, al pos-test el 47% (14) presentaron un nivel medio, el 43% (13) nivel alto y el 10% (3) nivel bajo.

CONTRASTACIÓN DE LA HIPÓTESIS:

La investigación se realizó en el programa estadístico SPSS 25, mediante el cual se probará la hipótesis a través del T-Student, para ello a continuación se realizará la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk por deberse a la muestra menor de 50.

Prueba de normalidad						
	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
PRE-TEST conocimiento de prevención de HTA	,128	30	,200	,957	30	,261
POS-TEST conocimiento de prevención de HTA	,153	30	,069	,952	30	,195

Interpretación: se observa en la tabla, que en el pre-test el valor de Sig=0.261 y en el pos-test Sig=0.195 (Sig.valor>0,05). Por tanto, los datos sobre el conocimiento de prevención de hipertensión arterial se demuestran que proceden de una distribución normal. De modo que, se utilizará la prueba paramétricos a través del T-Student.

Prueba de hipótesis:

H1: La efectividad de la intervención educativa sobre el conocimiento de prevención de hipertensión arterial en adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal en el pre-test y pos-test, San Juan de Lurigancho – 2020, es significativa.

H0: La efectividad de la intervención educativa sobre el conocimiento de prevención de hipertensión arterial en adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal en el pre-test y pos-test, San Juan de Lurigancho – 2020, no es significativa.

Criterios para interpretar la prueba: si el resultado de la Sig. del T-Student es menor a la Sig. de 0,05, se rechaza la H0 y se acepta la H1.

Prueba T-Student: Intervención educativa sobre conocimiento de prevención de hipertensión arterial en adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal.

Prueba de muestras emparejadas								
	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig.
	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
PRE-TEST conocimiento de HTA. POS-TEST conocimiento de HTA	-9,133	3,288	,600	-10,361	-7,906	-15,216	29	,000

Interpretación: en la tabla se observa el resultado de la prueba T-Student Sig.=0,000 (P.valor < 0,05). Por lo cual, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Por tanto, la efectividad de la intervención educativa sobre el conocimiento de prevención de hipertensión arterial en adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal en el pre-test y pos-test, San Juan de Lurigancho – 2020, es significativa.

IV. DISCUSIÓN

Acerca del objetivo general planteado, determinar la efectividad de una intervención educativa sobre el conocimiento de prevención de hipertensión arterial en adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal en el pre-test y pos-test, San Juan de Lurigancho - 2020, entre los resultados obtenidos en los encuestados sobre el nivel de conocimiento que obtuvieron los adultos en la intervención educativa sobre la prevención de hipertensión arterial, en el pre-test el 57% (17) nivel medio, el 40% (12) nivel bajo y el 3% (1) nivel alto; en cuanto, al pos-test el 93% (28) presentaron un nivel alto y el 7% (2) nivel medio. En cuanto a los resultados en relación a la hipótesis se obtuvieron mediante el estadístico T-Student resultando que el valor significativo fue 0,000 siendo menor del Sig.0,05 representando así, la aceptación de la hipótesis alterna, debido a que la efectividad de la intervención educativa sobre el conocimiento de prevención de hipertensión arterial en adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal, San Juan de Lurigancho – 2020, es significativa.

Estos resultados se asemejan al estudio de Cayao (2018) donde refiere que el programa educativo sobre la hipertensión arterial fue efectivo en los pobladores del distrito de La Esperanza, con esto podemos referir que los adultos presentaban un nivel conocimiento adecuado sobre las medidas de prevención de la enfermedad hipertensiva. Así mismo, en relación a los resultados de Pinto (2016) donde menciona que los padres de familia de la institución educativa antes de la intervención educativa sobre autocuidado para prevenir la hipertensión arterial obtuvieron el 83% nivel medio y después de la intervención educativa un 83% nivel alto.

Por todo ello, se coincide con Aldaba (2018) donde menciona que la intervención educativa es un proceso de aprendizaje de vital importancia que se pueden observar a través de los resultados, evidenciando así un cambio a través del nuevo aprendizaje que proporciona para un control sobre la salud a través de acciones preventivas.

En cuanto a los objetivos específicos fundados; identificar el nivel de conocimiento de los adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal en la dimensión actividad física en el pre-test y pos-test de la intervención educativa, entre los resultados se dio en el pre-test el 47% (14) un nivel bajo, el 43% (13) nivel medio y el 10% (3) nivel alto. Posteriormente los adultos presentaron en el pos-test el 70% (21) un nivel alto, el 23% (7) nivel medio y el 7% (2) nivel bajo.

En concordancia con Pinto (2016) menciona en su estudio: el autocuidado para prevenir la hipertensión arterial en padres de familia de una institución educativa, en relación a los ejercicios, se obtuvo antes de la intervención educativa el 50% conoce y el 50% no conoce y posterior a la intervención educativa presentaron en el pos-test un 87% conoce y el 13% no conocen sobre el tema mencionado; esto demostraría que los adultos tienen conocimientos regulares sobre la importancia que influye los ejercicios hacia la salud. Así mismo, el MINSA en la guía técnica sobre hipertensión menciona que la actividad física es dispensable para la salud, mediante la realización diaria de ejercicios físicos, teniendo en consideración la frecuencia y el tiempo; para disminuir los factores de riesgo de las enfermedades.

En cuanto al objetivo específico trazado, identificar el nivel de conocimiento de los adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal en la dimensión alimentación en el pre-test y pos-test de la intervención educativa, los resultados en el pre-test dieron que el 60% (18) de los adultos presentaron un conocimiento de nivel bajo, el 27% (8) nivel medio y el 13% (4) nivel alto. Posterior a ello, en el pos-test el 80% (24) presentaron un nivel alto, el 17% (5) nivel medio y el 3% (1) nivel bajo.

A diferencia de Buenaño (2016), menciona en su estudio sobre el estilo de vida saludable de los adultos hipertensos en relación a los hábitos alimenticios; donde en sus resultados presentaron un 72% de inadecuado conocimiento y el 28% de adecuado conocimiento; mientras que en el consumo de sal los adultos presentaron un 80% de inadecuado conocimiento y el 20% de adecuado conocimiento. Esto podría deberse a que los adultos recibieron una información adecuada, por ende, conocen la cantidad de consumo de sal diario y la alimentación saludable.

En cuanto la OMS, refiere que la ingesta de alimentos saludables aporta en los beneficios hacia la salud, los cuales promueve cambios en los hábitos de prevención sobre la hipertensión, donde en esta dimensión se considera la disminución del consumo de sal, de grasas y recomienda la ingesta diaria de verduras y frutas; ya que mediante la alimentación balanceada se reducen los factores de riesgo de la enfermedad hipertensiva.

En relación al objetivo específico establecido; identificar el nivel de conocimiento de los adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal en la dimensión control de hábitos nocivos en el pre-test y pos-test de la intervención educativa, entre los resultados

en el pre-test el 70% (21) de los adultos presentaron un conocimiento de nivel bajo, el 20% (6) nivel medio y el 10% (3) nivel alto. En cuanto, al pos-test el 57% (17) presentaron un nivel alto, el 40% (12) nivel medio y el 3% (1) nivel bajo.

En concordancia con Cuzco (2017), cuyo estudio sobre la intervención educativa menciona que los hábitos nocivos influyen sobre la hipertensión arterial, donde en sus resultados que los adultos demostraron el 82% conocen del tema y el 18% no conocen, esto indicaría que los adultos recibieron una orientación efectiva por ello, son conscientes sobre las complicaciones en la salud que genera el consumo excesivo de sustancias tóxicas.

En relación a esta dimensión Jaramillo (2017), menciona que las sustancias nocivas entre ellas el consumo excesivo de tabaco y alcohol, representan un efecto negativo hacia la salud, generando en la persona una predisposición de presentar alteración a nivel cardíaco.

Con respecto al objetivo específico fundado; identificar el nivel de conocimiento de los adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal en la dimensión control de la presión arterial en el pre-test y pos-test de la intervención educativa, resultado así en el pre-test el 60% (18) de los adultos presentaron un conocimiento de nivel bajo, el 27% (8) nivel medio y el 13% (4) nivel alto. En cuanto, al pos-test el 70% (21) presentaron un nivel alto, el 27% (8) nivel medio y el 3% (1) nivel bajo.

En contraste con Achiong (2015), cuyo estudio intervención educativa sobre conocimiento de hipertensión arterial en un policlínico en relación a la presión arterial; donde sus resultados en el pre-test obtuvieron el 65% presenta conocimientos adecuados y el 35% presenta conocimientos inadecuados; y posterior en el pos-test obtuvo el 86% conocimiento adecuado y el 14% conocimiento inadecuado. Esta diferencia en el pre-test se debe a que posiblemente los adultos no recibieron una orientación y control sobre la presión arterial por parte del centro de salud.

Con respecto a esta dimensión Ramos (2017), menciona en su estudio que un tratamiento preventivo de la hipertensión es mediante el control de la presión arterial, la práctica de un estilo de vida saludable y la educación oportuna sobre la salud.

Con respecto al objetivo específico fundado; identificar el nivel de conocimiento de los adultos en la intervención educativa sobre la prevención de hipertensión arterial en la dimensión manejo de las emociones, en el pre-test presentaron el 76% (23) un nivel bajo,

el 17% (5) nivel medio y el 7% (2) nivel alto y en el pos-test el 47% (14) presentaron un nivel medio, el 43% (13) nivel alto y el 10% (3) nivel bajo.

En coincidencia con Buenaño (2016), cuyo estudio conocimiento sobre el estilo de vida saludable de los adultos hipertensos en relación al manejo de las emociones antes de la intervención educativa los encuestados demostraron un 71% de inadecuados conocimientos y el 29% de adecuado conocimiento. Esta similitud en los resultados en el pre-test podría deberse a que los adultos no recibieron recomendaciones sobre los cuidados y prácticas que deben de realizar frente al manejo del estrés.

Por todo lo expuesto en la investigación, se demuestra que la intervención educativa ha sido efectiva, de modo que se debe continuar con este tipo de investigación para contribuir en la educación sobre la salud, logrando a futuro la disminución de casos de mortandad que genera la enfermedad hipertensiva a nivel mundial.

V. CONCLUSIONES

1. La efectividad de la intervención educativa sobre el conocimiento de prevención de hipertensión arterial fue significativa en los adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal, además posterior de la intervención educativa los adultos lograron incrementar sus conocimientos a un nivel alto.
2. De acuerdo al conocimiento de los adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal en la dimensión actividad física, en el pre-test presentaron un conocimiento de nivel medio y posterior de la intervención educativa en el pos-test los adultos presentaron conocimiento de nivel alto, asimismo los adultos mejoraron sus aprendizajes en relación a la frecuencia de realizar los ejercicios físicos.
3. En cuanto al conocimiento de los adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal en la dimensión alimentación, en el pre-test presentaron un conocimiento de nivel bajo y posterior de la intervención educativa en el pos-test los adultos presentaron conocimiento de nivel alto, asimismo los adultos lograron incrementar sus aprendizajes sobre el consumo de frutas y verduras, y la reducción de la ingesta de sal.
4. Respecto al conocimiento de los adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal en la dimensión control de hábitos nocivos, en el pre-test presentaron un conocimiento de nivel bajo y posterior de la intervención educativa en el pos-test los adultos presentaron conocimiento de nivel alto, además lograron mejorar sus aprendizajes sobre la disminución del consumo de tabaco.
5. De acuerdo al conocimiento de los adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal en la dimensión control de la presión arterial, en el pre-test presentaron un conocimiento de nivel bajo y posterior de la intervención educativa en el pos-test los adultos presentaron conocimiento de nivel alto, además lograron incrementar sus aprendizajes sobre una adecuada toma de presión arterial.
6. En relación al conocimiento de los adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal en la dimensión manejo de las emociones, en el pre-test presentaron un conocimiento de nivel bajo y posterior de la intervención educativa en el pos-test los adultos presentaron conocimiento de nivel medio, además mejoraron sus aprendizajes sobre las técnicas de relajación frente al estrés.

VI. RECOMENDACIONES

1. A las instituciones públicas y privadas a fortalecer y contribuir en el primer nivel de atención, promoviendo campañas de salud con el propósito de que las personas mantengan conocimientos sobre la prevención de la hipertensión arterial, mediante sesiones educativas para así favorecer al déficit de educación sanitaria de los adultos y lograr así una prevención oportuna.
2. Se recomienda, al personal de salud a realizar estrategias de promoción de la salud hacia los adultos de la Agrupación Familiar y a su vez realizar actividades continuas relacionadas a la prevención de la enfermedad hipertensiva.
3. Se recomienda, a la junta directiva de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal a coordinar con el centro de salud de la localidad para recibir sesiones informativas relacionadas sobre temas de salud, con el objetivo que los adultos conozcan los cuidados y la prevención de las enfermedades no transmisibles.
4. A los adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal a poner en práctica las medidas de prevención sobre la hipertensión arterial; además se les recomienda a tomar conciencia sobre las consecuencias que genera este problema de salud.
5. Se recomienda a los adultos de Agrupación Familiar a adoptar un adecuado estilo de vida y a tener un mayor control en relación a la presión arterial, para que de esta manera se llegue a un diagnóstico oportuno y prevención de complicaciones futuras en su salud.
6. A los futuros investigadores a continuar con investigaciones de tipo aplicada, ya que es un método que permite educar al público objetivo; así mismo en continuar con temas de investigación que favorezcan de conocimientos sobre salud hacia la población.

REFERENCIAS

1. Centers for disease control and prevention. Global health protection and security [en línea]. USA: CDC; 2016. [Citado: 2019 julio 19]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/globalhealth/healthprotection/ncd/generate-evidence.html>
2. Organización Mundial de la Salud. Preguntas y respuestas sobre la hipertensión [en línea]. USA: WHO; 2015. [citado: 2019 julio 19]. Disponible en: <https://www.who.int/features/qa/82/es/>
3. Pan American Health Organization. Hypertension [en línea]. Washington: PAHO. [Citado: 2019 julio 19]. Disponible en: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_topics&view=article&id=221&Itemid=40878&lang=es
4. European Society of Cardiology. One in 5 young adults in India has high blood pressure [en línea]. Europa: European Society of Cardiology; 2018. [citado: 2019 octubre 29]. Disponible en: <https://www.escardio.org/The-ESC/Press-Office/Press-releases/One-in-five-young-adults-in-India-has-high-blood-pressure>
5. Food and drug administration. High blood pressure (hypertension) [en línea]. USA: Food and drug administration; 2019. [Citado: 2019 octubre 29]. Disponible en: <https://www.fda.gov/consumers/free-publications-women/presion-arterial-alta-hipertension-high-blood-pressure-hypertension>
6. Organización Panamericana de la Salud. Día mundial de la hipertensión 2017 [en línea]. Colombia: PAHO. [citado: 2019 octubre 16]. Disponible en: <https://www.paho.org/col/index.php?option=comcontent&view=article&id=2752:dia-mundial-de-la-hipertension-2017-conoce-tus-numeros&Itemid=487>
7. Andina. Minsa: en Perú cuatro millones de personas tienen hipertensión arterial [en línea]. Lima: ANDINA; 2019. [Citado: 2019 julio 19] Disponible en: <https://andina.pe/agencia/noticia-minsa-peru-cuatro-millones-personas-tienen-hipertension-arterial-751737.aspx>
8. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Nota de Prensa [en línea]. Perú: INEI; 2018. [Citado: 2019 julio 19]. Disponible en: <https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/noticias/nota-de-prensa-no-089-2018-inei.pdf>

9. Hospital San Juan de Lurigancho. ASIS [en línea]. Perú; 2019. [Citado: 2020 enero 25]. Disponible en: <https://www.hospitalsjl.gob.pe/ArchivosDescarga/Seguros/ASIS2018.pdf>
10. Pinto P. Efecto de una intervención educativa en el conocimiento sobre autocuidado para prevenir la hipertensión arterial en padres de institución educativa. [tesis de licenciatura en enfermería]. Lima: Universidad Ricardo Palma; 2016. [Citado: 2019 julio 21]. Disponible en: http://cybertesis.urp.edu.pe/bitstream/urp/765/1/pinto_gp.pdf
11. Cayao Y. Efectividad del programa educativo “Yuyaychacuna Machu” incrementando los conocimientos sobre la hipertensión arterial en los pobladores del distrito de La Esperanza. Santa Cruz 2015. [tesis de licenciatura en enfermería]. Perú: UAP; 2018. [Citado: 2019 julio 21]. Disponible en: <http://repositorio.uap.edu.pe/handle/uap/7078>
12. Ramos G. Efectividad de una intervención educativa de enfermería en autocuidado para el control de la presión arterial en pacientes hipertensos [tesis de licenciatura en enfermería]. Lima: U.Wiener; 2017. [citado: 2019 julio 21]. Disponible en: http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789_/1139/TITULO%20-%20Ramos%20Rojas%2c%20Giovanita.pdf?sequence=1&isAllowed=y
13. Achiong F., Gonzales Y., Vega O., Guillot O., Rodriguez A., Diaz A. et al. Intervención educativa sobre conocimientos de hipertensión arterial. Policlínico Héroes del Moncada. Municipio Cárdenas, 2015 [publicación periódica en línea]. vol. 40 n° 4. [citado: 2019 julio 26]: [10pp]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rme/v40n4/rme050418.pdf>
14. Cuzco L. Propuesta de estrategia de intervención educativa para modificar factores de riesgo de hipertensión arterial en adultos jóvenes. Consultorio médico 11. Centro de salud Pascuales 2015 – 2016 [tesis de licenciatura en enfermería]. Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2017 [citado: 2019 julio 26]. Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/7416/1/T-UCSG-POS-EGM-MFC-28.pdf>
15. Buenaño A. Propuesta de intervención educativa sobre estilos de vida saludables en hipertensos adultos. Bellavista Baja Agosto 2015 – Julio 2016 [tesis para el grado de medicina familiar y comunitaria]. Ecuador: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo; 2016. [citado: 2019 julio 26] Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu>

[ec/bitstream/3317/7416/1/T-UCSG-POS-EGM-MFC2http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/5877/1/10T00134.pdf8.pdf](http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/3317/7416/1/T-UCSG-POS-EGM-MFC2http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/5877/1/10T00134.pdf8.pdf)

16. Organización Mundial de la Salud. Hipertensión [en línea]. USA: WHO; 2019. [citado: 2019 julio 27] Disponible en: <https://www.who.int/topics/hypertension/es/>
17. Familydoctor. Presión arterial elevada (hipertensión) [internet]. 2018 [citado: 2019 julio 28] Disponible en: <https://es.familydoctor.org/condicion/hipertension-arterial/>
18. Fesemi. Hipertensión arterial [en línea]. [Citado: 2019 julio 28] Disponible en: <https://www.fesemi.org/sites/default/files/documentos/publicaciones/hta-semi.pdf>
19. Fernandez M. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán Vasco de Quiroga [en línea]. N° 15. México: 2016.
20. Tagle R. Determinación de la hipertensión [en línea]. Vol. 29. Chile; elsevier; 2018. [Citado: 2019 agosto 1] Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-diagnostico-de-hipertension-arterial-S0716864018300099>
21. MINSA. Guía técnica: práctica clínica para el diagnóstico, tratamiento y control de la enfermedad hipertensiva [en línea]. Perú: 2015. [citado: 2019 agosto 1] Disponible en: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/196970/195692_RM031-2015-MINSA.pdf20180904-20266-1d55na4.pdf
22. Galán S. y Herrera A. Factores de riesgo. Hipertensión [en línea]. Manual de enfermería. Prevención y rehabilitación cardíaca. [citado: 2019 agosto 1] Disponible en: <https://www.enfermeriaencardiologia.com/wpcontent/uploads/cap02sec06.pdf>
23. Texasheart. Presión arterial alta [en línea]. EE.UU. [citado: 2019 agosto 1] Disponible en: <https://www.texasheart.org/heart-health/heart-informationcenter/topics/presion-arterial-alta-hipertension-arterial/>
24. Star S. Paquete de atención integral de salud [en línea]. Slideshare; 2017. [citado: 2019 agosto 2] Disponible en: <https://es.slideshare.net/SilvanaQuispePuma/paquete-de-atencion-integral-de-salud-joven>
25. Aldaba J. Intervención educativa sobre conocimiento de hipertensión arterial en el adulto mayor, Santa Anita, 2018 [tesis de licenciatura en enfermería]. Lima: UCV; 2018. [citado: 2019 agosto 1] Disponible en: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/26007/ALDAVA_SJ.pdf?sequence=1&isAllowed=y
26. Toledo Z. Fase II del proceso de planificación e intervención educativa: estrategia [en línea]. Universidad de la Laguna. [Citado: 2019 agosto 1] Disponible en:

https://campusvirtual.ull.es/ocw/pluginfile.php/5943/mod_resource/content/1/Fase%20II%20gui%C3%B3n%20explicativo.pdf

27. Gros B., Escofet A. y Marimon M. Los patrones de diseño como instrumentos para guiar la habilidad del profesorado. Vol. 15 (3). Barcelona: Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa; 2016.
28. Artículos educativos y recursos educativos en los procesos de educación [en línea]. Panamá: Educapanama. [citado: 2019 agosto 1] Disponible en: <http://www.educapanama.edu.pa/?q=articulos-educativos/recursos-y-materiales-educativos-en-el-proceso-de-ensenanza-aprendizaje>
29. INTEF. Estructura de planificación y coordinación [en línea]. España [citado: 2019 agosto 9] Disponible en: <http://formacion.intef.es/pluginfile.php/87279/%20modimscp/content/8/2estructurasdeplanificacinycoordinacin.html>
30. Navarra. Metodología en enseñanza para la salud particular y grupal [en línea]. [citado: 2019 agosto 13] Disponible en: <http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/0B4DA52B-F565-452C-A61F-256C6078766E/%20193904/MetodologiaEduccionindygrupal.pdf>
31. Jaramillo Y. Acciones de prevención sobre la hipertensión arterial en adultos de la Asoc. Señor de la Ascensión de Cachuy, Ancón. Diciembre 2016 [tesis en enfermería]. Lima: USJB; 2017. [citado: 2019 agosto 1] Disponible en: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/1367/T-TPLE-Yesenia%20Ivonne%20Jaramillo%20Licen.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
32. Saenz T. Ejercicio diario: Cuanto tiempo se recomienda y cuánto realmente necesitas hacer [en línea]. 2019. [citado: 2019 agosto 13] Disponible en: <https://habitualmente.com/cuanto-tiempo-de-ejercicio-al-dia/>
33. World health organization. Healthy diet [en línea]. USA: WHO; 2018. [citado: 2019 agosto 11] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
34. El control periódico ayuda a prevenir la hipertensión arterial [en línea]. Madrid: Infosalud; 2019. [citado: 2019 agosto 15] Disponible en: <https://www.infosalus.com/asistencia/noticia-control-periodico-ayuda-prevenir-hipertension-arterial-20190517114438.html>
35. Aula de la farmacia. Cómo valorar la tensión arterial de manera educada [en línea]. Madrid: 2017. [citado: 2019 agosto 15] Disponible en: <http://www.auladelafarmacia>

[.com/articulo/area-cardiometabolico/medir-presion-arterial-forma-correcta/20170331193937001921.html](https://www.redalyc.org/articulo/area-cardiometabolico/medir-presion-arterial-forma-correcta/20170331193937001921.html)

36. Cadena y Gonzalez. El cuidado en enfermería para personas con riesgo cardiovascular sostenido por la teoría de Nola Pender. [en línea]. Redalyc. Org; Bogotá: 2017. [Citado: 2019 agosto 21] Disponible en: https://www.redalyc.org/pdf/1452/14524_9416008.pdf
37. Aristizábal G., Blanco M., Sánchez A. y Ostiguin R. La teoría de promoción de la salud de Nola Pender. El pensamiento en relación a su conocimiento [en línea]. Universidad Nacional Autónoma de México; 2018. [citado: 2019 agosto 21] Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/330296308_El_modelo_de_promocion_de_la_salud_de_Nola_Pender_Una_reflexion_en_torno_a_su_comprension
38. Hernández S., Fernandez C. y Baptista M. Metodología para la exploración. 7ed. México: Mc Graw-Hill; 2019.
39. Qué es la encuesta [en línea]. Questionpro: USA; 2019 [citado: 10 setiembre 2019]. Disponible en: <https://www.questionpro.com/es/una-encuesta.html>
40. Cuestionario y encuesta: diferencia [en línea]. Questionpro; USA; 2019 [citado: 10 setiembre 2019]. Disponible en: <https://www.questionpro.com/blog/es/cuestionario-y-encuesta-diferencias/>
41. Moscoso L. y Díaz L. Consideraciones éticas en la investigación cualitativa con niños [en línea]. Scielo: Colombia; 2018. [citado: 2019 setiembre 15] Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rlb/v18n1/1657-4702-rlb-18-01-00051.pdf>

ANEXOS

ANEXO 1: Instrumento

CUESTIONARIO SOBRE CONOCIMIENTO DE PREVENCIÓN DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Estimado señor (a) buenos días, mi nombre es Nancy Nina Oscco soy estudiante del X ciclo de la Universidad César Vallejo de la escuela profesional de Enfermería, el presente cuestionario es llevado a cabo para realizar una investigación titulada; **EFFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE EL CONOCIMIENTO DE PREVENCIÓN DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL EN ADULTOS, SAN JUAN DE LURIGANCHO – 2020.**

Tus respuestas se mantendrán en total **ANONIMATO Y DE MANERA CONFIDENCIAL**, sus respuestas serán utilizadas únicamente con fines académicos.

DATOS GENERALES

A. Sexo:

- a) Masculino
- b) Femenino

B. Edad: _____

INSTRUCCIONES: Lea cuidadosamente cada pregunta y marque con un aspa (X) la respuesta que usted considere conveniente.

- 1. ¿Cuánto tiempo diario es recomendable realizar ejercicios físicos para prevenir la hipertensión?**
 - a. Menos de 5 minutos.
 - b. 5 - 10 minutos.
 - c. 20 – 30 minutos.
 - d. 40 – 50 minutos.

- 2. Señale usted ¿cuál de los siguientes enunciados es FALSO sobre actividad física y la presión arterial?**
 - a. El momento ideal para tomar la presión arterial es después de correr.
 - b. Realizar caminatas todos los días ayuda a controlar la presión arterial.
 - c. Los ejercicios ayudan a controlar el estrés y la presión arterial.
 - d. La actividad física previene de enfermedades cardiacas.

- 3. ¿Con qué frecuencia se debe realizar los ejercicios físicos?**
 - a. 1 – 2 veces por semana.
 - b. 4 - 5 veces a la semana.
 - c. 2 – 3 veces al mes.
 - d. Todos los días.

4. ¿Qué enfermedad se previenen con los ejercicios físicos para la salud de las personas?

- a. Obesidad.
- b. Hipertensión arterial.
- c. Enfermedad cardíaca.
- d. Todas las alternativas.

5. ¿Cuáles son los alimentos que benefician para mantener una presión arterial normal?

- a. Fideos y embutidos.
- b. Frutas y verduras.
- c. Frutos transgénicos y productos enlatados.
- d. Todas las alternativas.

6. Señale usted ¿qué cambios se debe de realizar en la dieta para prevenir la hipertensión arterial?

- a. Disminuir el consumo de sal.
- b. Aumentar el consumo de grasas.
- c. Aumentar el consumo de verduras.
- d. Son correctas la a y c.

7. Señale usted, ¿qué tipo de preparación se debe de disminuir en su alimentación?

- a. Frituras.
- b. Guisos.
- c. Sopas.
- d. Ensaladas.

8. ¿Qué alimentos cree usted que son dañinos para la salud?

- a. Camu camu y pavo.
- b. Hamburguesa y papas fritas.
- c. Menestras y espinaca.
- d. Ciruela y quinua.

9. Señale usted ¿qué cantidad de sal se debe consumir diariamente?

- a. 1 cucharada.
- b. 2 cucharadas.
- c. ½ cucharadita.
- d. 1 cucharadita.

10. ¿Qué alimentos considera usted que se deba de evitar en su consumo, debido al exceso contenido de sal?

- a. Embutidos (jamón, chorizo, salchichas).
- b. Sopas instantáneas.
- c. Pizza.
- d. Todas las alternativas.

11. Para usted, fumar cigarrillo en exceso es:

- a. Un mal hábito.
- b. Un relajante.
- c. Una adicción.
- d. a y c son verdaderas.

12. Para usted ¿cuántos cigarrillos se debería de fumar en una reunión familiar?

- a. 0
- b. 1
- c. 2
- d. 3

13. ¿Qué consecuencias generan el consumo excesivo del alcohol?

- a. Alteración al corazón.
- b. Aumento de la presión arterial.
- c. Cáncer de hígado.
- d. Todas son correctas.

14. Señales usted, el consumo de alcohol se caracteriza por ser:

- a. Hereditario.
- b. Un factor de riesgo.
- c. Saludable.
- d. Social.

15. ¿Cada cuánto tiempo se debe controlar su presión arterial?

- a. Solo en ocasiones que se requiera.
- b. 1 vez a la semana.
- c. 1 vez al mes.
- d. 1 vez al año.

16. ¿En qué cifra de presión arterial es considerada una hipertensión arterial?

- a. 140/90 mmHg.
- b. 120/50 mmHg.
- c. 90/50 mmHg.
- d. 80/50 mmHg.

17. Señale usted. ¿En qué momento se debe de tomar la presión arterial?

- a. Tomar la presión arterial después de las comidas.
- b. Tomar la presión arterial en reposo.
- c. Tomar la presión cada 3 horas todos los días.
- d. Tomar la presión arterial antes de dormir.

18. Para usted, ¿Cómo se puede manejar el estrés?

- a. Dormir 4 horas.
- b. Hacer los deberes en un solo momento.
- c. Romper objetos.
- d. Organizarse adecuadamente los tiempos.

19. ¿Qué método de relajación permite disminuir los malestares del estrés?

- a. Meditar y respirar profundo.
- b. Enojarse y trabajar en exceso.
- c. Salir a la calle y gritar a las personas.
- d. Ninguno.

20. Para usted. ¿Cuánto tiempo al día se debe invertir en relajarse?

- a. De 5 – 10 minutos.
- b. De 10 – 20 minutos.
- c. De 30 – 40 minutos.
- d. 1 hora a más.

Gracias por el apoyo brindado.

ANEXO 2: Libro de código

TABLA 1

Ítems	Respuesta correcta
1	c
2	a
3	d
4	d
5	b
6	d
7	a
8	b
9	c
10	d
11	d
12	a
13	d
14	b
15	c
16	a
17	b
18	d
19	a
20	c

ANEXO 3: Validación



Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador Dr. /Mg: *Bla. Bologn. Floa* DNI: *40 584107*

Especialidad del validador: *Coordinador y Profesor de la Maestría en Salud Pública*

18..... de Setiembre del 2019

MINISTERIO DE SALUD
 Directorio de Redes Integradas de Salud Lima Centro
HOSPITAL SAN JUAN DE LURIGANCHO

M. Sc. D. Y. ELIAS BERGARA
 Coordinadora de Investigación - U.A.D.I.
 CEP. 42921

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Firma del Experto Informante.
 Especialidad

Fuente: validación del cuestionario por el primer experto.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Observaciones: Ninguna

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg.: Rodriguez Saavedra Liliana DNI: 07519390

Especialidad del validador: Magister en docencia universitaria

- ¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- ²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- ³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

19 de Setiembre del 2019

Firma del Experto-Informante.
Especialidad

LILIANA RODRIGUEZ SAAVEDRA
Mg. Docencia Universitaria
ORCID: 0000-0001-9165-6408

Fuente: validación del cuestionario por el segundo experto.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Observaciones: ninguna.

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Ever Luyo Valera DNI: 21574127

Especialidad del validador: Salud Pública - Emergencias y Desastres

- ¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- ²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- ³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

19 de Setiembre del 2019

Firma del Experto informante.

Especialidad
Ever Luyo Valera
CEP-35013

Fuente: validación del cuestionario por el tercer experto.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable** **Aplicable después de corregir** **No aplicable**

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Torres Padilla Yovanna Magaly DNI: 40827641

Especialidad del validador: Dr. Enfermería S.p. d. Inico. Quirúe S.C.O.

- ¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- ²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- ³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

18 de Setiembre del 2019



Firma del Experto Informante.
Especialidad



UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: DRA. MAGALI CHUN HOYOS DNI: 15754787

Especialidad del validador: ENFERMERA EPIDEMIOLOGA Y ESPECIALISTA EN GESTIÓN EN CENTRAL DE ESTERILIZACIÓN.

26 de Setiembre del 2019

- ¹ Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- ² Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
- ³ Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



 Dra. Magali Chum Hoyos
 MED 073 REP 182
 Firma del especialista/validante.
 Especialidad

Fuente: validación del cuestionario por el quinto experto.

ANEXO 4: Resumen de validación de los expertos

RESUMEN DEL JUICIO DE EXPERTO

TABLA 2

ÍTEMS	PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD					TOTAL	
	J1	J2	J3	J4	J5	J1	J2	J3	J4	J5	J1	J2	J3	J4	J5	Suma	Promedio
1	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	57	3.8
2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	56	3.7
3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	57	3.8
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	57	3.8
5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	57	3.8
6	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	57	3.8
7	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	57	3.8
8	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	57	3.8
9	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	57	3.8
10	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	57	3.8
11	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	57	3.8
12	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	57	3.8
13	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	57	3.8
14	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	57	3.8
15	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	57	3.8
16	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	57	3.8
17	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	57	3.8
18	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	57	3.8
19	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	57	3.8
20	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	56	3.7

Fuente: Formato de información de opinión de expertos del instrumento de investigación.

ANEXO 5: Confiabilidad del instrumento

DETERMINACIÓN DE LA CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO ALFA DE CRONBACH

A partir de las varianzas, el alfa de cronbach se calcula así:

$$\alpha = \left[\frac{K}{K - 1} \right] \left[1 - \frac{\sum Si^2}{St^2} \right]$$

Dónde:

Si^2 : es la varianza del ítem i .

St^2 : es la varianza de los valores totales observados.

K : es el número de preguntas o ítems.

ANÁLISIS DE FIABILIDAD

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	15	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	15	100,0

- a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadística de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,824	20

INTERPRETACIÓN: se tiene como resultado de alfa de Cronbach de 0,824 el cual representa que el instrumento es altamente confiable.

ANEXO 6: Consentimiento informado

HOJA DE INFORMACIÓN Y CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

Institución : Universidad César Vallejo - campus Lima Este.
Investigadora : Nancy Rosalia Nina Oscco.
Título del Proyecto : “Efectividad de una intervención educativa sobre el conocimiento de prevención de hipertensión arterial en adultos, San Juan de Lurigancho - 2020”

¿De qué se trata el proyecto?

El presente proyecto tiene como objetivo Determinar la efectividad de una intervención educativa sobre el nivel de conocimiento de prevención de hipertensión arterial en adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal en el pre-test y pos-test, San Juan de Lurigancho – 2020.

¿Quiénes pueden participar en el estudio?

Los adultos entre la edad de 30 - 59 años de ambos géneros que pertenezcan a la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal del distrito de San Juan de Lurigancho, pero sobre todo que acepten libremente su participación voluntariamente.

¿Qué se pediría que haga si acepta su participación?

Si acceden en su participación en el presente proyecto se le pedirá que firme una hoja dando su consentimiento informado.

¿Existen riesgos en la participación?

Su participación no causará ningún tipo de riesgo.

¿Existe algún beneficio por su participación?

Con su participación colaborará a que el presente proyecto se desarrolle y que los resultados aporten en la pedagogía de la institución universitaria con respecto al tema.

Confidencialidad

La información que usted facilite es absolutamente confidencial y anónima; solo será de uso de la persona que hace el estudio.

¿A quién acudo si tengo alguna pregunta o inquietud?

De tener alguna duda o inquietud con respecto a la investigación puede comunicarse con la autora de la investigación, la estudiante de X ciclo Nancy Rosalia Nina Oscco, al teléfono 979049443 y también pueden comunicarse con la asesora de investigación la

Mg. Nadia Zegarra León, de lo contrario a la coordinación general de la Escuela Académica Profesional de Enfermería, de la Universidad Cesar Vallejo - Lima Este.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____ identificado con DNI _____; acepto participar libremente en la aplicación del cuestionario sobre la efectividad de una intervención educativa sobre el conocimiento de prevención de hipertensión arterial en adultos, San Juan de Lurigancho - 2020, previa orientación por parte del investigador, a sabiendas que la aplicación del cuestionario no perjudicará en ningún aspecto en mi bienestar y que los resultados obtenidos mejorarán mi calidad de vida.

Fecha: _____

Firma del investigador

Firma del Participante

ANEXO 7: Programa de intervención educativa

Plan de sesión educativa sobre la prevención de hipertensión arterial			
Tema	Contenido	Público	Lugar
Conocimiento de prevención de hipertensión arterial	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Qué es la presión arterial ✓ Qué es la hipertensión arterial ✓ Factores de riesgo ✓ Diagnóstico ✓ Complicaciones ✓ Medidas preventivas ✓ Importancia del control de la presión arterial ✓ Recomendaciones 	Adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal, San Juan de Lurigancho	Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal, San Juan de Lurigancho.
Objetivo general	Determinar la efectividad de una intervención educativa sobre el nivel de conocimiento de prevención de hipertensión arterial en adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal en el pre-test y pos-test, SJL – 2020.		
Objetivo específico	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identificar el nivel de conocimiento de los adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal en la dimensión actividad física en el pre-test y pos-test de la intervención educativa. ▪ Identificar el nivel de conocimiento de los adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal en la dimensión alimentación en el pre-test y pos-test de la intervención educativa. ▪ Identificar el nivel de conocimiento de los adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal en la dimensión control de hábitos nocivos en el pre-test y pos-test de la intervención educativa. ▪ Identificar el nivel de conocimiento de los adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal en la dimensión control de la presión arterial en el pre-test y pos-test de la intervención educativa. ▪ Identificar el nivel de conocimiento de los adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal en la dimensión manejo de las emociones en el pre-test y pos-test de la intervención educativa. 		

	Contenido	Técnica	Materiales	Tiempo
SESIÓN I	<p>Presentación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Buenos días con todos los presentes, mi nombre es Nancy Nina Oscco soy alumna de enfermería del X ciclo de la Universidad Cesar Vallejo. 2. Pre-test sobre conocimiento de prevención de hipertensión arterial en adultos de la Agrupación Familiar las Laderas del Pedregal. <p>En esta oportunidad les compartiré con ustedes una sesión educativa sobre un tema muy importante que es la prevención de la hipertensión arterial. El propósito de esta sesión educativa es ampliar sus conocimientos para prevenir la enfermedad de hipertensión arterial, donde se les explicara el tema y así ustedes puedan generar conciencia sobre la importancia de prevenir para así evitar las complicaciones severas que provoca esta enfermedad hipertensiva.</p> <p>INTRODUCCIÓN</p> <p>Definición: la presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre hacia las paredes de los vasos sanguíneos. Cuando esta fuerza es excesiva se le denomina hipertensión arterial, es una enfermedad cardiovascular que consiste en el incremento constante de la presión sanguínea en las arterias. Es considerada una enfermedad silenciosa y la hipertensión arterial se le refiere cuando la presión arterial está por encima del valor de 140/80 mmHg.</p>	Preámbulo de corta duración	Cuestionario de pre test con 20 preguntas	3 minutos
		Exposición del tema		15 minutos
				Rotafolio

	<p>DESARROLLO</p> <p>Factores de riesgo</p> <p>Los factores de riesgo a presentar esta enfermedad se generan con el pasar de los años y según sea el estilo de vida de cada persona, así mismo tener antecedentes familiares, la obesidad, el estrés, el consumo excesivo de tabaco y alcohol incrementan la posibilidad de presentar la hipertensión arterial.</p> <p>Diagnóstico</p> <p>Para determinar el diagnóstico de la hipertensión arterial es mediante la toma de presión arterial en donde los resultados determinaran si la persona presenta hipertensión arterial por la elevación de la cifra o igual a 140/80mmHg y los exámenes de laboratorio.</p> <p>Complicaciones</p> <p>La hipertensión arterial sin un diagnostico o tratamiento puede tener complicaciones severas en la salud de la persona tales como:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) El endurecimiento de los vasos sanguíneos, consiste en el engrosamiento de los músculos que cubren la pared del vaso, puede producir una obstrucción con coagulo de sangre provocando un infarto o un accidente cerebrovascular. 2) Agrandamiento del corazón, con la elevación de la presión arterial se produce que el corazón trabaje más, provocando el incremento de tamaño, mientras más 			15 minutos
--	--	--	--	------------

	<p>grande sea el corazón más será el requerimiento de sangre oxigenada que necesita para mantener una circulación adecuada.</p> <p>3) Los problemas renales, ocurren por una inestabilidad de la presión arterial que puede generar lesiones a los riñones.</p> <p>4) Los problemas oculares, se generan por la presencia de otra enfermedad ya adquirida donde sus complicaciones afectan a la vista.</p>			
SESIÓN II	<p>Medidas preventivas</p> <p>Los comportamientos para preservar la salud mediante la prevención y control de la hipertensión arterial dependerán de actividades que podrán disminuir presentar esta enfermedad mediante un estilo de vida saludable.</p> <p>Actividad física</p> <p>La actividad física genera beneficios para la salud y deben de ser parte en la vida diaria, se debe de comenzar con un precalentamiento. Las caminatas pueden tener una duración de 20-30 minutos y ser realizadas todos los días para así ayudar al corazón a fortalecer.</p> <p>Los adultos con una actividad física activa tienen una calidad de vida saludable, siendo el deporte disminuye el riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares que vienen siendo la principal causa de muerte en las personas.</p> <p>Alimentación</p>	Exposición del tema	Rotafolio	20 minutos

	<p>Para una sana alimentación se debe tener en cuenta el incremento del consumo de frutas, verduras, la disminución de grasas, azúcar y principalmente la disminución de la sal en sus alimentos. Entre las frutas tenemos: piña, durazno, ciruela, plátano, uva, naranja, fresas. Entre las verduras encontramos la espinaca, coliflor, alcachofa, tomate, brócoli, acelga y ajos.</p> <p>Control de hábitos nocivos</p> <p>Las personas que consumen el alcohol y el tabaco padecen alteraciones en los vasos sanguíneos, el aumento de la presión arterial. Es por ello que se debe evitar el consumo para mejorar y evitar presentar hipertensión arterial.</p> <p>Control de la presión arterial</p> <p>El control y manejo de la presión arterial dependerá de la frecuencia en que lo realiza, esto sirve como un medio para prevenir en la elevación de la presión arterial. Así mismo, sugieren a los adultos con antecedentes familiares de hipertensión arterial a tener una mayor frecuencia en la valoración de la presión arterial para así prevenir complicaciones, mientras en el caso de los adultos sanos se recomienda a tener un control desde temprana edad.</p> <p>Manejo de las emociones</p> <p>A lo largo de la vida, las emociones son expresadas en diferentes situaciones siendo necesario la disminución de situaciones de estrés, mediante la práctica de</p>			
--	--	--	--	--

	ejercicios de relajación ya sea la meditación, respiración profunda y otros, la práctica debe ser constante y más en los momentos que se atraviesan el estrés.			
SESIÓN III	<p>¿Por qué es importante controlarse la presión arterial?</p> <p>Porque es una manera de conocer si se está enfermo, ya que la presión arterial se puede identificar y tratar con tiempo prudente para así evitar complicaciones severas a nivel del corazón, cerebro, riñón.</p> <p>RECOMENDACIONES</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mantenerse a un peso adecuado ▪ Realizar al menos 20 - 30 minutos de ejercicios físico todos los días. ▪ No consumir sal en exceso en las comidas (media cucharadita diario). ▪ Evitar el consumo del cigarrillo y alcohol. ▪ Disminuir con consumo excesivo de grasas. ▪ Consumir diariamente las frutas y verduras. ▪ Beber diariamente 8 vasos con agua. 	Exposición del tema	Rotafolio	8 minutos
	<p>EVALUACIÓN</p> <p>Se procede a evaluar a los adultos de la Agrupación Familiar con el pos test, para medir el nivel de conocimiento de prevención de la hipertensión arterial.</p>	Participativo	Cuestionario pos test	15 minutos
	<p>SORTEO</p> <p>Seguido de la evaluación se procedió a realizar tres sorteos hacia los adultos que participaron, dando 3 canastas de productos.</p>	Participativo	Canastas con productos alimenticios	8 minutos

	<p>REFORZAMIENTO</p> <p>Se realizó las aclaraciones de algunas dudas que hayan surgido a la finalización de cada sesión. Y se reforzó la importancia y las acciones de prevenir la hipertensión arterial.</p>			5 minutos
	<p>AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA</p> <p>Se agradece a todos los presentes por haber asistido a las 3 sesiones educativas y por haber participado en la encuesta. Gracias a todos por el apoyo brindado.</p>			5 minutos

ANEXO 8: Carta de aceptación de la Agrupación Familiar



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

"Año de la Universalización de la Salud"

San Juan de Lurigancho, 09 de Enero de 2020

CARTA N° 012-2020-CP ENF/UCV-LIMA ESTE

Srta. Diana Dávila Dantas

Secretaria General de la agrupación familiar Las Laderas del Pedregal.

De mi mayor consideración

La que suscribe, la Mg. Luz María Cruz Pardo, Coordinadora de la Carrera Profesional de Enfermería, de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Cesar Vallejo Lima Este, tiene el agrado de presentar al Investigador: **Nancy Rosalia Nina Oscco, con DNI N° 48235394 y Código Universitario N° 6500044567**, estudiante de nuestra institución educativa, que cursa actualmente el X Ciclo quien optará el Título Profesional de Licenciado en Enfermería por nuestra Universidad con el Protocolo de Investigación (tesis) Titulado "**Efectividad de una intervención educativa sobre el conocimiento de prevención de hipertensión arterial en adultos, San Juan de Lurigancho - 2020**"

Por lo cual, solicitamos a usted, conceda la autorización del Campo de Investigación para poder ejecutar dicho proyecto, con el objetivo de contribuir con un aporte científico, que repercuta positivamente en la salud de la población y/o a la especialidad de enfermería.
Adjunto: Proyecto de Investigación por la UCV Lima Este, incluye instrumento de recojo de información.



Mg. Luz María Cruz Pardo

Coordinadora de la Carrera Profesional de Enfermería
Universidad César Vallejo-Lima Este

Somos la universidad de los
que quieren salir adelante.



ucv.edu.pe