

ALTERNATIVA FÍSICO TERAPÉUTICA COMUNITARIA EN ADOLESCENTES CON HIPERTENSIÓN ARTERIAL.

Alexander Escobar Parra

Licenciado en Terapia Física y Rehabilitación.

Profesor Instructor, Universidad de Ciencias Médicas de Holguín Mariana Grajales Coello, Cuba.

Correspondencia: ae741004@gmail.com, labradamendozapedro@gmail.com. Orcid:

<https://orcid.org/0000-0001-5642-7159>

Resumen

La Hipertensión Arterial, (HTA) en adolescentes requiere de un estudio permanente en el sistema de salud por la creciente incidencia en el mundo sin la exclusión de Cuba. El presente estudio permite analizar el comportamiento de la HTA en adolescentes, aún cuando existen protocolos y guías para el tratamiento de la HTA, siendo poco sistematizado la utilización del ejercicio físico para adolescentes con HTA.

Palabras clave: hipertensión arterial, rehabilitación física

Introducción

Siglos atrás la sociedad se preocupó por dar solución a diferentes fenómenos físicos, humanísticos y de salud, la comprensión moderna de la medicina actual proviene del desarrollo de la ciencia y su interpretación de los fenómenos médicos que ocurren en el cuerpo humano.

El inicio del estudio de la hipertensión arterial (HTA) se devela con el trabajo del médico William Harvey (1578-1657), quien en su libro "De motu cordis", fue el primero en descubrir correctamente la circulación sanguínea bombeada alrededor del cuerpo por el corazón.

En 1964 Edward Freis promueve el primer ensayo clínico que demostró el beneficio de controlar la presión arterial (<https://www.lne.es> 30-6-2012).

La hipertensión arterial es un factor de riesgo cardiovascular frecuente y con efecto directo al corazón y los grandes vasos, un mal control de la hipertensión arterial depara un pronóstico desfavorable para el individuo.

Las potencialidades y posibilidades que tiene el sistema de atención primaria de salud (APS) permiten el manejo de la hipertensión arterial como problemática. Este padecimiento aqueja en Cuba a muchos adolescentes comprendidos entre los 10 y 19 años de edad.

A través de la prevención y el control de la presión arterial en adolescentes la cual se realiza desde las áreas de salud y centros de entrenamiento deportivos permitiendo elevar la calidad de vida de los adolescentes.

Desarrollo

La HTA constituye un reconocido problema de salud, por su morbilidad, discapacidad y su repercusión en la mortalidad en la edad adolescente.

Se define como HTA a valores de tensión arterial sistólica y arterial diastólica mayores o iguales que el percentil 95 (P 95) para su edad y sexo, así mismo a valores de tensión arterial sistólica y tensión arterial diastólica igual o superior al percentil 90 (P 90), pero inferior al (P 95).

Se define hipertensión arterial en niños y adolescentes como la elevación sostenida de la presión arterial por encima del percentil 95 para la edad y sexo en tres medidas sucesivas, puede ser primaria cuando no hay causa identificable o cuando por el contrario existe una enfermedad subyacente que influya.

La tensión arterial alta denominada hipertensión significa que la presión dentro de las arterias es demasiado alta, esta presión puede dañar las arterias y hacer que el corazón deba hacer más esfuerzo para funcionar, la tensión normal en adolescentes de 10 a 15 años de edad debe ser mayor a 60/90mmHg e idealmente menor de 120/80mmHg, en reposo.

En estudios realizados en los Estados Unidos se ha demostrado que entre el 1 y el 5 % de la población infantil padece un incremento hasta de un 17 % de HTA en niños obesos.

En Cuba, las investigaciones realizadas sobre la prevalencia de la HTA en adolescentes estimaron en un incremento de un 5 %, en el año 2020.

Hasta hace unos años se consideraba la HTA una enfermedad propia del adulto, que estaba presente en algunos adolescentes y en niños si tenía una enfermedad de base que lo

condicionaba, llamándola hipertensión secundaria, en estudios recientes se determina que la HTA puede comenzar en la niñez, adolescencia o adultez.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la adolescencia transcurre en el segundo decenio de la vida desde los 10 años hasta los 19, para poder hacer un correcto manejo del adolescente con sospecha de HTA, se define que en condiciones fisiológicas el aumento de la tensión arterial varía con la edad, así que la edad comprendida entre 10 y 19 años se caracteriza por un notable incremento de los valores de tensión arterial más elevadas, en consonancia con un desarrollo más tardío y una mayor masa corporal, estudios realizados por otros autores tales como: Vera y Hernández plantean que la hipertensión en la infancia predomina en adolescentes del sexo masculino obesos y expresan que las acciones de salud deben encaminarse a la prevención, modificando conductas y estilos de vida con base en el ejercicio físico.

Según lo investigado se ha evaluado el tratamiento de la enfermedad en su primera etapa o estadio con el empleo de una alternativa físico terapéutica conservadora después de haber fallado todas las medidas posibles.

Las valoraciones realizadas corroboran la necesidad de trabajar en esta temática, por lo que se plantea como:

Problema científico: ¿Cómo contribuir al mejoramiento de la HTA a través de la atención físico terapéutica en adolescentes comprendidos en las edades de 10 a 19 años del Policlínica San Andrés, provincia de Holguín?

Objetivo de investigación: Diseñar una alternativa de atención físico-terapéutica para la HTA en adolescentes comprendidos en las edades de 10 a 19 años del Policlínica San Andrés provincia de Holguín.

Se realizó una revisión bibliográfica que incluye la base de datos que contribuye al desarrollo de la investigación en curso, la investigación se llevó a cabo siguiendo los estándares del Comité de Ética.

Los métodos estarán suscritos por la relevancia del paradigma cuantitativo tales como el: Histórico-lógico: se utilizó para la elaboración de la fundamentación del problema donde se define lo referido a la HTA en adolescentes comprendidos entre 10 y 19 años de edad.

Analítico-sintético: permitió analizar documentos, bibliografías y tesis doctorales internacionales, nacionales y regionales todas las características del proceso que define lo referido a la HTA en adolescentes comprendidos entre 10 y 19 años de edad.

Inductivo- deductivo: posibilitó hacer inferencias y generalizaciones sobre lo referido a la HTA en adolescentes comprendidos entre 10 y 19 años de edad.

Del nivel empírico:

Análisis de documentos: se consultaron la Guía de Diagnóstico, evaluación y tratamiento de la HTA en Cuba y el Protocolo de Tratamiento de la HTA en Cuba.

Conclusiones

La revisión bibliográfica efectuada permitió conocer y elaborar una guía de trabajo para desarrollar la investigación en curso y poder determinar la influencia del ejercicio físico terapéutico sobre la hipertensión arterial en adolescentes, contribuyendo a disminuir las limitantes que aún persisten en los protocolos de tratamientos de la hipertensión arterial en adolescentes, estos hacen alusión al tratamiento no farmacológico, pero no se evidencia una guía metodológica de ejercicios físicos para adolescentes, que permita perfeccionar el proceso.

Bibliografía

Arrollo, M. & C., (2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. Primera. La Habana: Editorial Deportes.

Collazo, A y N. (2006) Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Tomo I Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo. La Habana (<https://www.lne.es> 30-6-2012).

N.V. Zimkin. Fisiología Humana. Editorial Científico Técnica. Ciudad de la Habana.

Llanos, R y col.: Propedéutica clínica y Semiología médica Tomo 1 y 2. Editorial Ciencias Médicas. La Habana, 2003

de Alba, F.: Fisiología del ejercicio. Manual de actividades prácticas. Editorial Universidad de Guadalajara. México. 1990.