

UNIVERSIDAD DE HUANUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERIA



TESIS

“Practicas preventivas sobre hipertensión arterial en mujeres pre-menopaúsicas que acuden al centro de salud Potracancha Huanuco 2024”

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
ENFERMERÍA**

AUTORA: Rosales Masgo, Ayde

ASESOR: Jara Claudio, Edith Cristina

HUÁNUCO – PERÚ

2024

U

D

H



UDH
UNIVERSIDAD DE HUANOCA
<http://www.udh.edu.pe>

TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

- Tesis (X)
- Trabajo de Suficiencia Profesional ()
- Trabajo de Investigación ()
- Trabajo Académico ()

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Promoción salud y prevención de las enfermedades

AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2018-2019)

CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

Área: Ciencias médicas, Ciencias de la salud

Sub área: Ciencias de la salud

Disciplina: Enfermería

DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título

Profesional de Licenciada en Enfermería

Código del Programa: P03

Tipo de Financiamiento:

- Propio (X)
- UDH ()
- Fondos Concursables ()

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 22480728

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 22419984

Grado/Título: Doctor en ciencias de la educación

Código ORCID: 0000-0002-3671-3374

DATOS DE LOS JURADOS:

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Leiva Yaro, Amalia Verónica	Doctora en ciencias de la salud	19834199	0000-0001- 9810-207X
2	Borneo Cantalicio, Eler	Maestro en ciencias de la salud con mención en: "salud pública y docencia universitaria"	40613742	0000-0002- 6273-9818
3	Barrueta Santillan, Mercedes Vilma	Magister en psicología educativa	22503206	0000-0003- 3880-5624



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 11:00 horas del día 18 del mes de noviembre del año dos mil veinticuatro, en Auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el Jurado Calificador integrado por los docentes:

- | | |
|---|---------------|
| • DRA. AMALIA VERONICA LEIVA YARO | (PRESIDENTE) |
| • MG. ELER BORNEO CANTALICIO | (SECRETARIA) |
| • LIC. ENF. DAVID ANIBAL BARRUETA SANTILLAN | (VOCAL) |
| • MG. MELY MELENI RUIZ AQUINO | (ACCESITARIA) |
| • DRA. EDITH CRISTINA JARA CLAUDIO | (ASESORA) |

Nombrados mediante Resolución N° 3135-2024-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis intitulado: **"PRÁCTICAS PREVENTIVAS SOBRE HIPERTENSIÓN ARTERIAL EN MUJERES PRE-MENOPAUSICAS QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD POTRACANCHA HUÁNUCO 2024"**; presentado por el Bachiller en Enfermería **Bachiller. ROSALES MASGO, AYDE**, se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a) **APROBADA** Por **UNANIMIDAD**, con el calificativo cuantitativo de **15** y cualitativo de **BUENO**.

Siendo las, **12:35** horas del día **18** del mes de **Noviembre** del año 2024, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.

PRESIDENTE

DRA. AMALIA VERONICA LEIVA YARO
Cód. 0000-0001-9810-2007X
DNI: 19834199

SECRETARIO

MG. ELER BORNEO CANTALICIO
Cod. 0000-0002-6273-9818
DNI: 40613742

VOCAL

LIC. ENF. DAVID ANIBAL BARRUETA SANTILLAN
Cod. 0000-0003-1514-1765
DNI: 22416110

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO



CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El comité de integridad científica, realizó la revisión del trabajo de investigación del estudiante: AYDE ROSALES MASGO, de la investigación titulada "Prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024", con asesora EDITH CRISTINA JARA CLAUDIO, designada mediante documento: RESOLUCIÓN N° 1564-2019-D-FCS-UDH del P. A. de ENFERMERÍA.

Puede constar que la misma tiene un índice de similitud del 23 % verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 16 de octubre de 2024



RICHARD J. SOLIS TOLEDO
D.N.I.: 47074047
cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



FERNANDO F. SILVERIO BRAVO
D.N.I.: 40618286
cod. ORCID: 0009-0008-6777-3370

INFORME DE ORIGINALIDAD

23%

INDICE DE SIMILITUD

23%

FUENTES DE INTERNET

4%

PUBLICACIONES

8%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.udh.edu.pe

Fuente de Internet

7%

2

hdl.handle.net

Fuente de Internet

3%

3

docplayer.es

Fuente de Internet

3%

4

1library.co

Fuente de Internet

1%

5

repositorio.unheval.edu.pe

Fuente de Internet

1%



RICHARD J. SOLIS TOLEDO

D.N.I.: 47074047

cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



FERNANDO F. SILVERIO BRAVO

D.N.I.: 40618286

cod. ORCID: 0009-0008-6777-3370

DEDICATORIA

Esta tesis está dedicada a Dios que me ha permitido lograr mi sueño y ser guía en todo momento, a mi madre Carmen quien siempre ha sido mi apoyo, mi ayuda incondicional y ser quien soy en la vida, a mi hermoso tesoro mi hija Alessandra Brigitte quien ha sido mi razón de ser, mi apoyo y motivo en todo momento para llegar a cumplir mis metas y objetivos, siendo mi fortaleza infinita y por creer en mí, gracias preciosa.

AGRADECIMIENTO

Ante todo, agradezco a Dios por darme sabiduría en mi camino y permitirme ser mejor cada día de mi vida, por ser mi fuerza para continuar a pesar de las adversidades y lograr mis metas y objetivos en lo personal y profesional.

Gracias infinitas a mi madre que ha sabido educarme con valores, por ser madre y padre para mí, por darme esas enseñanzas que nunca olvidaré y que serán de guía en mi vida.

Mi gratitud inmensa a mi razón de vida mi hija, mi motivo para superarme y ser mejor pese a dificultades siendo mi fortaleza para seguir adelante.

A mi hermana menor, Gracias por ser mi apoyo en muchas cosas, por ser mi hermana y amiga en mi vida, por brindarme su tiempo cuando más lo que necesité.

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS	VII
ÍNDICE DE ANEXOS.....	X
RESUMEN	XI
ABSTRACT	XII
INTRODUCCIÓN	XIII
CAPÍTULO I.....	15
PROBLEMA DE INVESTIGACION	15
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	15
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	17
1.2.1. PROBLEMA GENERAL	17
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS.....	17
1.3. OBJETIVOS.....	18
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	18
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	18
1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	19
1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA	19
1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA	20
1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA.....	20
1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	20
1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.....	20
CAPÍTULO II.....	21
MARCO TEORICO	21
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	21
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES	21
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES	21
2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES.....	22
2.2. BASES TEÓRICAS	23
2.2.1. TEORÍA DEL AUTOCUIDADO DE OREM.....	23

2.2.2. MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DE NOLA PENDER.....	23
2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES	24
2.3.1. HIPERTENSIÓN ARTERIAL.....	24
2.3.2. PREMENOPAUSIA.....	25
2.3.3. PRÁCTICAS PREVENTIVAS.....	25
2.4. HIPÓTESIS.....	26
2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL	26
2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	26
2.5. VARIABLES.....	28
2.5.1. VARIABLE PRINCIPAL.....	28
2.5.2. VARIABLE INDEPENDIENTE.....	28
2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	29
CAPÍTULO III	31
METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION	31
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	31
3.1.1. ENFOQUE	31
3.1.2. ALCANCE O NIVEL	31
3.1.3. DISEÑO	31
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	31
3.2.1. POBLACIÓN	31
3.2.2. MUESTRA Y MUESTREO.....	32
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	33
3.3.1. PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS.....	33
3.3.2. PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS.....	35
3.3.3. PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	35
3.4. CONSIDERACIONES ÉTICAS.....	35
CAPITULO IV.....	36
RESULTADOS.....	36
4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS	36
4.2. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS Y PRUEBA DE HIPÓTESIS..	50
CAPITULO V.....	59
DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	59

5.1. CONTRASTACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	59
CONCLUSIONES	62
RECOMENDACIONES.....	63
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	65
ANEXOS.....	74

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Edad de años de las mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024.....	36
Tabla 2. Estado civil de las mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024	37
Tabla 3. Grado de instrucción de las mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024	38
Tabla 4. Ocupación de las mujeres pre-menopausicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024	39
Tabla 5. Número de hijos de las mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024.....	40
Tabla 6. Prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión alimentación de las mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024	41
Tabla 7. Prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión consumo de sal de las mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024	42
Tabla 8. Prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión consumo de alcohol de las mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024	43
Tabla 9. Prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión tabaquismo de las mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024	44
Tabla 10. Prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión control médico de las mujeres pre-menopausicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024	45
Tabla 11. Prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión actividad física de las mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024	46
Tabla 12. Prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión componente psicológico de las mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024.....	47

Tabla 13. Prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión círculo social de las mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024	48
Tabla 14. Prácticas preventivas sobre hipertensión arterial de las mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024.....	49
Tabla 15. Comparación de las categorías adecuada e inadecuada de las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión alimentación de las mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024	50
Tabla 16. Comparación de las categorías adecuada e inadecuada de las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión consumo de sal de las mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024.....	51
Tabla 17. Comparación de las categorías adecuada e inadecuada de las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión consumo de alcohol de las mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024.....	52
Tabla 18. Comparación de las categorías adecuada e inadecuada de las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión tabaquismo de las mujeres pre-menopausicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024.....	53
Tabla 19. Comparación de las categorías adecuada e inadecuada de las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión control médico de las mujeres pre-menopausicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024.....	54
Tabla 20. Comparación de las categorías adecuada e inadecuada de las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión actividad física de las mujeres pre-menopausicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024.....	55
Tabla 21. Comparación de las categorías adecuada e inadecuada de las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión componente psicológico de las mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024.....	56

Tabla 22. Comparación de las categorías adecuada e inadecuada de las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión círculo social de las mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024.....	57
Tabla 23. Comparación de las categorías adecuada e inadecuada de las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial de las mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024	58

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1 MATRIZ DE CONSISTENCIA	75
ANEXO 2 INSTRUMENTOS ANTES DE LA VALIDACION.....	79
ANEXO 3 INSTRUMENTOS DESPUES DE LA VALIDACION.....	84
ANEXO 4 CONSTANCIAS DE VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	89
ANEXO 5 DOCUMENTOS DE PERMISO DE LA EJECUCIÓN DEL ESTUDIO	96
ANEXO 6 BASE DE DATOS.....	97

RESUMEN

Objetivo: Determinar las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial. **Métodos:** El estudio fue observacional, transversal, prospectiva de tipo descriptivo simple, donde participaron 270 mujeres pre-menopáusicas que pertenecen al servicio de etapa de vida Adulto del Centro de Salud Potracancha, 2024. En la recolección de datos se utilizó una escala de prácticas preventivas sobre hipertensión arterial. Para el análisis inferencial de los resultados se utilizó la Prueba Chi cuadrado de bondad de ajuste. **Resultados:** En general, 94,8% (256 mujeres) realizaron prácticas preventivas sobre hipertensión arterial adecuadas, asimismo, hubo predominio de las practicas adecuadas en las dimensiones alimentación (81,9%), consumo de sal (67,4%), consumo de alcohol (97,4%), tabaquismo (99,6%) y componente psicológico (80,4%); de prácticas inadecuadas en las dimensiones control médico (69,6%) y actividad física (56,3%). Mediante la prueba Chi cuadrado se halló diferencias significativas estadísticamente entre estas frecuencias ($p \leq 0,05$). **Conclusiones:** Existió predominio de prácticas adecuadas de medidas preventivas sobre hipertensión arterial en mujeres pre-menopáusicas.

Palabras clave: práctica, prevención, alimentación, pre-menopausia, mujeres (DeCS).

ABSTRACT

Objective: Determine preventive practices on high blood pressure.
Methods: The study was observational, cross-sectional, prospective of a simple descriptive type, involving 270 pre-menopausal women who belong to the Adult life stage service of the Potracancha Health Center, 2024. A scale of preventive practices on arterial hypertension. For the inferential analysis of the results, the Chi square test of goodness of fit was used. **Results:** In general, 94.8% (256 women) carried out adequate preventive practices on arterial hypertension; likewise, there was a predominance of adequate practices in the dimensions of nutrition (81.9%), salt consumption (67.4%), consumption of alcohol (97.4%), smoking (99.6%) and psychological component (80.4%); of inadequate practices in the dimensions medical control (69.6%) and physical activity (56.3%). Using the Chi square test, statistically significant differences were found between these frequencies ($p \leq 0.05$). **Conclusions:** There was a predominance of adequate practices of preventive measures on arterial hypertension in pre-menopausal women.

Keywords: practice, prevention, nutrition, pre-menopause, women (DeCS).

INTRODUCCIÓN

La hipertensión arterial es valorada como un problema de alto impacto dentro de la salud pública y que aún es dependiente de múltiples determinantes de tipo personal, familiar y genético. No obstante, en los últimos años, los determinantes vinculados con el estilo de vida se han vuelto predominantes conllevando a elevar la prevalencia y a la vez menos control de esta enfermedad¹.

Esta enfermedad está relacionada con el aumento desproporcionado de la presión arterial sistólica y diastólica y tiene como causa sobre todo a los comportamientos de estilos de vida como también de tipo genético o cambios anormales a nivel del organismo².

Ante esta situación es muy importante el abordaje de las medidas sectoriales e intersectoriales que fortalezcan el tamizaje y diagnóstico oportuno de esta enfermedad, lo que está acorde a los lineamientos de la estrategia sanitaria³.

En definitiva, esta enfermedad constituye una enfermedad del sistema cardiovascular, además de considerarse un factor de riesgo modificable mayor; y un enorme problema que aún falta dar solución de manera integral. Su prevención tiene implicancias trascendentales, y la educación es fundamental⁴.

Asimismo, el grupo femenino en periodo pre menopausia (35-45 años), corresponde a una etapa antes de la menopausia, y lo caracteriza los ciclos menstruales irregulares y algunas molestias como insomnio, sudoraciones entre otras⁵.

De todo lo manifestado, el estudio tiene el objetivo de determinar las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en mujeres premenopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco 2024.

En ese sentido el informe queda conformado por cinco capítulos, donde en el primero se aborda la problemática del estudio con sus aspectos operacionales, en cambio en el segundo capítulo, conformado por el abordaje teórico de los constructos, en el tercer capítulo se configura por el diseño del estudio donde se detalla el protocolo del estudio, en el cuarto y quinto capítulo se sustentan los resultados de la investigación. Asimismo, en el informe se consideran las conclusiones y algunas sugerencias.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Las enfermedades asociadas a las cardiovasculares tienen la posición del primer lugar respecto a la morbilidad a causa de las enfermedades no transmisibles⁶, en donde la hipertensión arterial corresponde al primer factor de riesgo para la presencia de estas enfermedades en todo el mundo, por lo que representa uno de los grandes problemas de salud pública⁷.

En todo el mundo, existen proyecciones que 1.280 millones de adultos (30 a 79 años) han sido diagnosticados de hipertensión arterial y que mucho de ellos habitan en estados de bajo y medio ingresos⁸.

A nivel local, la situación es el mismo, debido a que, la hipertensión arterial ocupa un lugar principal como causa de enfermar y morir en habitantes de etapa adulta en el periodo 2022⁹.

Esta situación desde tiempos muy antiguos se pensaba como un problema del sexo masculino y no femenino, la atención de la mujer se focalizaba en el ámbito reproductivo. No obstante, últimamente ha sido evidente el reconocimiento de esta problemática en la mujer¹⁰.

Queda claro entonces que hoy en día esta problemática corresponde a la principal causa de mortalidad en la mujer⁶. No obstante, pese a lo evidente, esta problemática en la mujer continúa siendo subestimado¹¹.

En la actualidad, es evidente el incremento de la esperanza de vida en la mujer respecto al varón y la edad media de la menopausia corresponde a los 50 años, lo último lo pone en riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Según las proyecciones para el año 2030 será evidente mayor a 1,200 millones de mujeres por encima a 50 años, lo que hace evidente al incremento de casos de hipertensión arterial, por lo que la detección precoz es fundamental¹².

La presión arterial es un rasgo multifacético, afectado por la nutrición, el medio ambiente y el comportamiento a lo largo del curso de la vida, el crecimiento fetal, la infancia, la adiposidad, los componentes específicos de la dieta, especialmente la ingesta de sodio y potasio, el consumo de alcohol, el tabaquismo y la actividad física, la contaminación del aire, el plomo, el ruido, el estrés psicosocial y el uso inadecuado de medicamentos para bajar la presión arterial¹³.

Asimismo, Gutiérrez-Huamani et al¹⁴ informaron que la población en general, mujeres y hombres en edad adulta y adulta mayor, en su mayoría son personas que tienen una vida sedentaria y consumieron alimentos que incrementaron el peso normal; estos factores favorecieron la aparición de la hipertensión arterial, el que a su vez coadyuva al brote de otras enfermedades.

En definitiva, existen múltiples medidas focalizadas en la reducción de la hipertensión arterial, como una alimentación saludable con reducción de la sal, la grasa, bebidas alcohólicas, y a cambio mayor consumo de frutas y verduras también mayor práctica de la actividad física¹⁵.

Por otro lado, ante este panorama se debe tomar en cuenta que las intervenciones que buscan cambios en el estilo de vida para el tratamiento de la hipertensión tienen un costo bajo y pocos efectos adversos; además, tienen efectos favorables en otros factores de riesgo para enfermedad cardiovascular¹⁶.

Por esta razón la Organización Mundial de la Salud¹⁷, el Comité Nacional de Prevención, Detección, Evaluación y Tratamiento de la Hipertensión Arterial¹⁸, la Sociedad Europea de Hipertensión¹⁹, el programa Canadiense de Educación en Hipertensión²⁰ y otras organizaciones han introducido dentro de sus recomendaciones para tratamiento de hipertensión arterial la práctica regular de actividad física.

No obstante, el estudio de Gómez²¹ reporta que las prácticas de autocuidado que ejecutan el grupo de mujeres en la etapa premenopáusica no son las adecuadas, sobre todo en los componentes de tipo biológico y psicosocial, reflejando una problemática grave.

Del mismo modo, Torres²² informa que la mayoría de la población de mujeres estudiadas efectúan prácticas no saludables de autocuidado, con problemas en los componentes de alimentación y actividad física lo que será evidente el incremento de enfermedades y muertes en la mujer.

Villegas y Quispe²³ ponen en evidencia que cerca de la mitad de las mujeres premenopáusicas estudiadas desarrollan prácticas medianamente adecuadas de autocuidado y la tercera parte las prácticas fueron inadecuadas.

Para terminar, esta etapa de la premenopausia corresponde a un problema de salud pública emergente con pronóstico de aumento sobre todo en la población mayor, por lo que es sumamente importante la implementación de estrategias preventivas en esta etapa con la consigna de reducir las implicancias negativas a que se asocian²¹.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

- ¿Cuáles son las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco 2024?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

1. ¿Cuáles son las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión alimentación en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco 2024?
2. ¿Cuáles son las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión consumo de sal en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco 2024?
3. ¿Cuáles son las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión consumo de alcohol en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha -

Huánuco 2024?

4. ¿Cuáles son las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión tabaquismo en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco 2024?
5. ¿Cuáles son las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión control médico en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco 2024?
6. ¿Cuáles son las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión actividad física en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco 2024?
7. ¿Cuáles son las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión componente psicológico en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco 2024?
8. ¿Cuáles son las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión círculo social en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco 2024?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

- Determinar las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco 2024.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión alimentación en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco 2024.
2. Evaluar las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la

dimensión consumo de sal en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco 2024.

3. Valorar las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión consumo de alcohol en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco 2024.
4. Medir las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión tabaquismo en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco 2024.
5. Establecer las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión control médico en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco 2024.
6. Conocer las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión actividad física en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco 2024.
7. Evaluar las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión componente psicológico en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco 2024.
8. Valorar las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión círculo social en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco 2024.

1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

En la parte teórica, la investigación se sustenta sobre todo en los postulados de las teorías de enfermería como el de autocuidado y promoción de la salud, y estos ayudarán en el fortalecimiento de las medidas de prevención y promoción de esta problemática. Del mismo modo, el conocimiento de esta problemática conforma parte importante

de los antecedentes para futuros estudios.

1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA

La investigación tiene aporte práctico sobre todo en el fortalecimiento de la línea de investigación de promoción y prevención de enfermedades. Asimismo, los resultados del estudio permiten tener en claro el abordaje de este problema desde el marco preventivo integrando la participación de un trabajo multisectorial.

1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

Y, el valor metodológico, se focaliza en la utilización de un instrumento válido que permite en el recojo de datos, la información más precisa posible, que ayudaría como antecedentes a esta línea de investigación y posteriores estudios.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

En cuanto a las limitaciones se lograron superar todas ellas sobre todo las enmarcadas a nivel metodológico.

1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Definitivamente, el trabajo de investigación ha sido viable por cuanto su desarrollo correspondió según lo planificado.

CAPÍTULO II

MARCO TEORICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

En Argentina, en el año 2021, Menecier y Lomaglio²⁴ desarrollaron un estudio titulado “Hipertensión arterial, exceso de peso y obesidad abdominal en mujeres adultas de La Puna de Catamarca, Argentina”, donde concluyeron que debido a que las participantes presentaron alta prevalencia de obesidad como también de hipertensión arterial, pusieron en evidencia relación significativa de hipertensión arterial y obesidad.

En Asunción-Paraguay, en el año 2020, Benítez y et al²⁵ realizaron un estudio titulado “Actitudes, conocimientos y comportamientos sobre el consumo de sal según la percepción de un grupo de mujeres en Paraguay”, donde pusieron de conocimiento que esta población importante de mujeres la situación real de la actitud hacia el consumo de sal y esto genere plantear estrategias de medidas preventivas para esta actitud.

En La Paz – Bolivia, en el año 2020, Gutiérrez²⁶ efectuó un estudio titulado: “Hábito de fumar, consumo de alcohol, consumo de anticonceptivos orales son factores de riesgo para la Presión Arterial Elevada en Mujeres en Edad Fértil, Residentes de la Red P.U.”, donde concluyó la relación entre hábito de fumar, consumo de alcohol y consumo de anticonceptivos orales con la presión arterial elevada sobre todo en mujeres en edad fértil.

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

En Ayacucho – Perú, en el año 2023, Cárdenas y Mendoza²⁷ ejecutaron un estudio titulado “Conocimiento y prácticas de prevención de hipertensión arterial en comerciantes del mercado central de Huanta

2021” donde concluyeron que no existe relación significativa entre el grado de conocimiento y las prácticas de prevención de la hipertensión arterial.

En Cusco – Perú, en el año 2021, Sullca²⁸ realizó un estudio titulado “Prácticas de autocuidado en mujeres pre menopáusicas del Centro Poblado de Pavayoc La Convención, Cusco 2019”, donde concluyó que las participantes mujeres en su mayoría mostraron prácticas de autocuidado inadecuado seguidas de adecuado.

En Ayacucho-Perú, en el año 2020, Gutiérrez-Huamani et al¹⁴ desarrollaron un estudio titulado “Efectos del ejercicio físico en la presión arterial en mujeres”, donde concluyeron que la práctica de ejercicio físico moderado disminuye en forma significativa la presión arterial tanto sistólica como la diastólica.

2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES

En Huánuco – Perú, en el año 2023, Velásquez²⁹ ejecutó un estudio titulado “Factores relacionados a la hipertensión arterial en adultos de 40 años a más atendidos en el Hospital de Tingo Maria-2023”, donde concluyó que los factores sobre todo la no modificable como la raza se relaciona con la hipertensión arterial.

En Huánuco-Perú, en el año 2021, Reyes y et al³⁰ desarrollaron un estudio titulado “Educación alimentaria familiar en la mejora de conocimientos, actitudes y control de la hipertensión arterial”, donde pudieron concluir que la intervención educativa a nivel familiar mejora en forma eficaz los conocimientos, actitudes y el control de la hipertensión arterial.

Y, en Huánuco-Perú, en el año 2017, Guillen³¹ realizó un estudio con el título “Nivel de conocimiento sobre menopausia, hormonoterapia en mujeres que asisten a la consulta obstétrica hospital de contingencia Huánuco 2017”, donde concluyó que el nivel de conocimiento sobre la menopausia ha sido alto y por otro lado no aceptaron la terapia hormonal

de reemplazo.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. TEORÍA DEL AUTOCUIDADO DE OREM

Orem desarrollo su teoría dividida en: teoría del autocuidado, teoría del déficit del autocuidado y teoría de los sistemas de enfermería³².

Describe los conceptos manejados en su teoría para lograr una adecuada comprensión y los define de la siguiente manera: el autocuidado considerado como una conducta que va orientada a la realización de actividades hacia sí mismo o hacia el entorno, para regular los factores que sirvan de beneficio para su vida, salud y bienestar. Además, la percibe como una actividad aprendida por los individuos y orientada hacia un objetivo que este caso es aplicable a las personas con hipertensión arterial³³.

Orem establece que los requisitos para el autocuidado son componentes de importancia, que forman parte en la valoración del paciente definiéndolas como actividades que el usuario hipertenso realiza para cuidar de sí mismo. Son de tres tipos: autocuidado universal, autocuidado del desarrollo y de desviación de la salud³⁴. Cabe resaltar que estos requisitos son considerados como la esencia del accionar para que el paciente mejore sus condiciones de salud; además existen factores condicionantes básicos internos y externos que afectan al individuo en su capacidad de realizar el autocuidado, considerando entre ellos a: sistema familiar, patrón de vida, edad, sexo, estado de salud y orientación sociocultural³⁵.

La teoría se asocia con la investigación ya que el autocuidado también forma parte de las medidas preventivas hacia la disminución de casos de hipertensión, sobre todo en esta etapa de vida de la mujer.

2.2.2. MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DE NOLA PENDER

Nola Pender, Enfermera, autora del Modelo de Promoción de la

Salud (MPS), indica que la conducta se encuentra motivada por el deseo de alcanzar el bienestar y el potencial humano³⁶.

Ella Plantea que para promover un estado óptimo de salud el objetivo es anteponerse a las acciones preventivas³⁷.

El modelo promocional de la salud da a conocer la forma amplia de los aspectos relevantes que intervienen en la modificación de la conducta de los seres humanos, sus actitudes y motivaciones para actuar de tal manera que promueva la salud³⁶.

Según Pender, este modelo retoma las características y experiencias individuales, además de la valoración de las creencias en salud, en razón a que estas últimas son importantes a la hora de decidir asumir un comportamiento saludable o de riesgo para la salud, debido a su alto nivel de interiorización y la manera de ver la realidad que lo rodea³⁸.

Este modelo expone por medio de sus componentes, aspectos principales que influyen de manera significativa en las conductas humanas, así como actitudinales y motivacionales³⁹.

El modelo se relaciona con el estudio en razón a que es muy tratada en el tema de las prácticas preventivas sobre todo de las enfermedades no transmisibles, es decir en el abordaje de un comportamiento saludable.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

2.3.1. HIPERTENSIÓN ARTERIAL

2.3.1.1. DEFINICIÓN

Este concepto es reconocido en el momento en que el valor sistólico se halla por encima de 140 mm Hg y el valor diastólico de 90 mm Hg¹⁵.

2.3.2. PREMENOPAUSIA

2.3.2.1. DEFINICIÓN

Corresponde al periodo antes de la menopausia (35-45años), donde aparecen muchos síntomas como el ciclo menstrual irregular y trastornos vasomotores⁴⁰.

2.3.3. PRÁCTICAS PREVENTIVAS

2.3.3.1. DEFINICIÓN

Se refiere a la aplicación de tomar medidas necesarias y oportunas con el propósito de solucionar la problemática o daño que se pueda surgir en el futuro⁴¹.

Noriega⁴² sostiene que se refiere a las actividades de protección personal aplicados por el paciente para prevenir las complicaciones de las enfermedades sobre todo no transmisibles.

2.3.3.2. DIMENSIONES

- a) Alimentación:** Corresponde al consumo de alimentos con grasas totales y saturadas mínimas, asimismo al consumo de frutas y verduras totalmente frescas¹⁰. Todo lo anterior se refiere a una nutrición adecuada con la finalidad de disminuir la presión arterial y el peso⁴³.
- b) Consumo de sal:** Consiste en la reducción del consumo de la sal, es decir no exceder a 5 gr al día¹⁵. Lo anterior es para lograr la no afectación de la presión arterial⁴³.
- c) Consumo de alcohol:** Corresponde a la evitación de alcohol, no superar los 20-30 g/día en varones y 10-20 g/día en el sexo femenino. Todo lo indicado se refiere a evitar el exceso de su consumo que sería perjudicial para la salud, es decir para la carga de morbilidad⁴⁴.

- d) Tabaquismo:** Se refiere al no consumo total de hábitos de fumar y alejarse de la exposición del humo del cigarro¹⁵.
- e) Control médico:** Consiste la visita al médico que se debe realizar, mínimamente una vez al año y la atención debe ser multidisciplinaria²⁵.
- f) Actividad física:** Se refiere a la práctica de ejercicios de nivel moderada y en forma periódica como mínimo 30 minutos cada día. Las actividades corresponden como caminar, nadar, andar en bicicleta o trotar^{10.43}.
- g) Componente psicológico:** Está relacionado sobre todo a los cambios de nivel psicológicos como la ansiedad, nerviosismo, ansiedad entre otros⁴⁵.
- h) Círculo social:** Se refiere a la vida social activa como por ejemplo el cultivar amistades, reuniones sociales, asistir a asociaciones, reuniones entre otras²¹.

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

Ha: Las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en mujeres premenopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco, es adecuada.

Ho: Las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en mujeres premenopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco, no es adecuada.

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

Ha₁: Las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión alimentación en mujeres premenopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco, es adecuada.

Ho₁: Las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la

dimensión alimentación en mujeres premenopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco, no es adecuada.

Ha₂: Las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión consumo de sal en mujeres premenopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco, es adecuada.

Ho₂: Las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión consumo de sal en mujeres premenopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco, no es adecuada.

Ha₃: Las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión consumo de alcohol en mujeres premenopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco, es adecuada.

Ho₃: Las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión consumo de alcohol en mujeres premenopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco, no es adecuada.

Ha₄: Las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión tabaquismo en mujeres premenopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco, es adecuada.

Ho₄: Las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión tabaquismo en mujeres premenopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco, no es adecuada.

Ha₅: Las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión control médico en mujeres premenopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco, es adecuada.

Ho₅: Las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión control médico en mujeres premenopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco, no es adecuada.

Ha₆: Las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la

dimensión actividad física en mujeres premenopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco, es adecuada.

Ho₆: Las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión actividad física en mujeres premenopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco, no es adecuada.

Ha₇: Las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión componente psicológico en mujeres premenopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco, es adecuada.

Ho₇: Las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión componente psicológico en mujeres premenopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco, no es adecuada.

Ha₈: Las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión círculo social en mujeres premenopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco, es adecuada.

Ho₈: Las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión círculo social en mujeres premenopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco, no es adecuada.

2.5. VARIABLES

2.5.1. VARIABLE PRINCIPAL

Prácticas preventivas sobre hipertensión arterial

2.5.2. VARIABLE INDEPENDIENTE

Ninguna

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFICINION OPERACIONAL	DIMENSION	INDICADOR	VALOR FINAL	ESCALA
VARIABLE DEPENDIENTE:						
Prácticas preventivas sobre hipertensión arterial	Engloba aplicar medidas necesarias y más óptimas con el objetivo de contrarrestar un deterioro o algún daño que se pueda originar a futuro. ¹⁵	Se refiere a las prácticas de prevención sobre la hipertensión arterial que involucra los componentes de alimentación, consumo de sal, consumo de alcohol tabaquismo, control médico, actividad física, componente psicológico y círculo social	Alimentación	Alimentación	Adecuada Inadecuada	Nominal
			Consumo de sal	Consumo de sal	Adecuada Inadecuada	Nominal
			Consumo de alcohol	Consumo de alcohol	Adecuada Inadecuada	Nominal
			Tabaquismo	Tabaquismo	Adecuada Inadecuada	Nominal
			Control médico	Control médico	Adecuada Inadecuada	Nominal

	Actividad física	Actividad física	Adecuada Inadecuada	Nominal
	Componente psicológico	Componente psicológico	Adecuada Inadecuada	Nominal
	Círculo social	Círculo social	Adecuada Inadecuada	Nominal

CAPÍTULO III

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

El estudio de investigación fue observacional, transversal, prospectiva y descriptiva.

3.1.1. ENFOQUE

Fue cuantitativo, debido a la aplicación de la estadística.

3.1.2. ALCANCE O NIVEL

Correspondió al nivel descriptivo ya que el análisis fue univariado.

3.1.3. DISEÑO

Fue descriptivo simple, que se ilustra a continuación:

n ----- O

Dónde:

n: Muestra

O: Observación de la muestra

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

Lo representó 905 mujeres entre las edades de 35 a 45 años que pertenecieron al servicio de Adulto del Centro de Salud Potracancha.

➤ CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

Criterios de inclusión: Se incluyó:

- Mujeres con residencia habitual de 6 meses.

- Mujeres con consentimiento informado.

Criterios de exclusión: se excluyó:

- Mujeres con abandono de la atención regular.
- Mujeres con alguna discapacidad relacionada a contestar el instrumento de investigación.

➤ **UBICACIÓN DE LA POBLACIÓN EN ESPACIO Y TIEMPO**

El ámbito de estudio fue el servicio de Adulto del Centro de Salud Potracancha, perteneciente al distrito Pillco Marca, provincia y departamento de Huánuco. El periodo de estudio fue el año 2024.

3.2.2. MUESTRA Y MUESTREO

Unidad de análisis: Cada mujer.

Unidad de muestreo: Igual que la unidad de análisis.

Marco muestral: Registro nominal de elaboración propia.

Tamaño de muestra: Fue establecida con la siguiente fórmula:

$$n = \frac{Z^2 \times P \times Q \times N}{e^2 (N-1) + Z^2 \times P \times Q}$$

Dónde:

Z^2 = 95% confiabilidad

P = 50%

Q = 1-P

e = error de estimación en 5%

N = Población

Cálculo:

$$n = \frac{(1.96)^2 \times 0.50 \times 0.50 \times 905}{e^2 (N-1) + Z^2 \times P \times Q}$$

$$(0,05)^2 (905-1) + (1.96)^2 \times 0.50 \times 0.50$$

$$n = \frac{869,162}{3,2204}$$

$$n = 270$$

En definitiva, se consideró una muestra total de 270 mujeres.

Tipo de muestreo: Fue el muestreo aleatorio simple.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.3.1. PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

a) Técnicas

La técnica que se utilizó fue:

- La psicometría, por la consideración de ítems con categoría psicológica.

b) Instrumentos

- a. Escala de prácticas preventivas sobre hipertensión arterial:** lo conformó dos partes, la primera se refirió a las características generales, y la segunda acerca de las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial, la ficha técnica se detalla a continuación:

1. Nombre del instrumento	a. Escala de prácticas preventivas sobre hipertensión arterial
2. Autor	Gómez ²¹
3. Descripción del instrumento	Este instrumento permite identificar las características generales y las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial de las madres pre menopáusicas.

4. Estructura del instrumento	El instrumento consta de 29 ítems clasificado en 8 dimensiones: • Alimentación • Consumo de sal • Consumo de alcohol • Tabaquismo • Control médico • Actividad física • Componente psicológico • Círculo social.
5. Técnica de	Psicometría
6. Momento de aplicación	Mixta, después de la atención recibida y visita casa por casa.
7. Tiempo de aplicación	Tiempo promedio: 60 minutos

c) Validez y confiabilidad de los instrumentos

Se tuvo el apoyo de siete expertos para la validación de contenido del instrumento donde en consenso resolvieron que el instrumento cumplía con los aspectos académicos del tema.

Respecto a la validación cuantitativa se utilizó el coeficiente alfa de Cronbach, donde se obtuvo un valor de 0,853, siendo esta muy confiable.

d) Procedimientos de recolección de datos

El proceso de recojo de datos fue a través de los siguientes pasos:

- En primera instancia, se solicitó el permiso respectivo a la jefatura del establecimiento.
- Luego hubo una preparación logística de los requerimientos
- También se realizó la selección muestral
- Se organizó una capacitación presencial en relación al uso de los instrumentos
- Se usó el consentimiento informado a cada uno de los participantes.

- Aplicación del instrumento en estudio según la programación establecida.
- Y, se tuvo en cuenta la custodia de los instrumentos.

3.3.2. PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS

Lo constituyeron las siguientes fases:

- Revisión de los datos, a través del control de calidad de los ítems y por cada escala.
- Codificación de los datos, sobre todo para las variables de tipo cuantitativo.
- Clasificación de los datos, teniendo en cuenta según el tipo de variables.
- Presentación de datos, con el apoyo de las tablas académicas.

3.3.3. PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

En el análisis de los datos, se tuvo en cuenta la descripción de la información como su análisis, este último a través de la prueba estadística Chi cuadrado de análisis univariado. Se utilizó el apoyo del software IBM SPSS Statistics 25.0.

3.4. CONSIDERACIONES ÉTICAS

Se consideró la aplicación de los principios éticos de no maleficencia, beneficencia, justicia y autonomía, no durante la relación con las mujeres sino durante todo el proceso investigativo, además de la revisión de malas prácticas

CAPITULO IV

RESULTADOS

4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS

➤ CARACTERISTICAS GENERALES

Tabla 1. Edad de años de las mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024

Edad en años	fi	%
35 a 39	150	55,6
40 a 44	75	27,8
45 a 50	43	15,9
51 a 55	2	0,7
Total	270	100,0

Fuente. Escala de prácticas preventivas sobre hipertensión arterial.

De acuerdo a los resultados de esta variable, presentaron en mayor frecuencia los del grupo de 35 a 39 años, seguidas de la edad entre 40 a 44 años y muy pocos fueron de la edad entre 51 a 55 años.

Tabla 2. Estado civil de las mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024

Estado civil	fi	%
Casada	27	10,0
Separada	17	6,3
Conviviente	178	65,9
Soltera	42	15,6
Viuda	6	2,2
Total	270	100,0

Fuente. Escala de prácticas preventivas sobre hipertensión arterial.

Referente a la condición civil, fue evidente en mayor frecuencia de la condición conviviente, como también fue notoria las de la condición soltera, casada, separada y viuda.

Tabla 3. Grado de instrucción de las mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024

Grado de instrucción	fi	%
Primaria	59	21,9
Secundaria	150	55,6
Superior	61	22,6
Total	270	100,0

Fuente. Escala de prácticas preventivas sobre hipertensión arterial.

En cuanto grado de instrucción, se evidenció se evidenció las de mayor frecuencia las que alcanzaron la secundaria, seguidas de superior y en último lugar la educación de primaria.

Tabla 4. Ocupación de las mujeres pre-menopausicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024

Ocupación	fi	%
Ama de casa	215	79,6
Profesional	22	8,1
Comerciante	15	5,6
Otros	18	6,7
Total	270	100,0

Fuente. Escala de prácticas preventivas sobre hipertensión arterial.

Referente a la ocupación, se evidenció que un alto porcentaje manifestó que se dedicaban a ama de casa, seguida de la ocupación profesional y comerciante.

Tabla 5. Número de hijos de las mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024

Número de hijos	fi	%
0 a 3	209	77,4
4 a 5	54	20,0
6 a 7	6	2,2
8 a 9	1	0,4
Total	270	100,0

Fuente. Escala de prácticas preventivas sobre hipertensión arterial.

Con respecto al número de hijos, se evidenció un mayor porcentaje entre 0 a 3 hijos, seguidos de 4 a 5 hijos, también 6 a 7 hijos y una de ellas con 8 a 9 hijos.

➤ CARACTERÍSTICAS DE PRÁCTICAS PREVENTIVAS SOBRE HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Tabla 6. Prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión alimentación de las mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024

Alimentación	fi	%
Adecuada	221	81,9
Inadecuada	49	18,1
Total	270	100,0

Fuente. Escala de prácticas preventivas sobre hipertensión arterial.

Dado a las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión alimentación, se vislumbró que varias de ellas realizaron práctica adecuada y sin embargo, algunos la práctica fue inadecuada.

Tabla 7. Prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión consumo de sal de las mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024

Consumo de sal	fi	%
Adecuada	182	67,4
Inadecuada	88	32,6
Total	270	100,0

Fuente. Escala de prácticas preventivas sobre hipertensión arterial.

Concerniente a las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión consumo de sal, se notó que muchas realizaron práctica adecuada y sin embargo, algunos la práctica fue inadecuada.

Tabla 8. Prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión consumo de alcohol de las mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024

Consumo de alcohol	fi	%
Adecuada	263	97,4
Inadecuada	7	2,6
Total	270	100,0

Fuente. Escala de prácticas preventivas sobre hipertensión arterial.

En relación a las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión consumo de alcohol, se vislumbró que un enorme porcentaje realizaron práctica adecuada y solo, algunos la práctica fue inadecuada.

Tabla 9. Prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión tabaquismo de las mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024

Tabaquismo	fi	%
Adecuada	269	99,6
Inadecuada	1	0,4
Total	270	100,0

Fuente. Escala de prácticas preventivas sobre hipertensión arterial.

Respecto a las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión tabaquismo, se vislumbró que casi todas realizaron práctica adecuada y uno de ellas la práctica fue inadecuada.

Tabla 10. Prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión control médico de las mujeres pre-menopausicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024

Control médico	fi	%
Adecuada	82	30,4
Inadecuada	188	69,6
Total	270	100,0

Fuente. Escala de prácticas preventivas sobre hipertensión arterial.

En lo que respecta a las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión control médico, se evidenció varias de ellas realizaron práctica inadecuada y sin embargo, la tercera parte la práctica fue adecuada.

Tabla 11. Prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión actividad física de las mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024

Actividad física	fi	%
Adecuada	118	43,7
Inadecuada	152	56,3
Total	270	100,0

Fuente. Escala de prácticas preventivas sobre hipertensión arterial.

Con respecto a las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión actividad física, se notó un mayor porcentaje de práctica inadecuada y en más de la tercera parte la práctica fue inadecuada.

Tabla 12. Prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión componente psicológico de las mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024

Componente psicológico	fi	%
Adecuada	217	80,4
Inadecuada	53	19,6
Total	270	100,0

Fuente. Escala de prácticas preventivas sobre hipertensión arterial.

Referente a las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión componente psicológico, se vislumbró que muchas de ellas realizaron práctica adecuada y sin embargo, algunos la práctica fue inadecuada.

Tabla 13. Prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión círculo social de las mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024

Círculo social	fi	%
Adecuada	141	52,2
Inadecuada	129	47,8
Total	270	100,0

Fuente. Escala de prácticas preventivas sobre hipertensión arterial.

En razón a las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión círculo social, se vislumbró que hubo mayor porcentaje de práctica adecuada y más de la tercera parte la práctica fue inadecuada.

Tabla 14. Prácticas preventivas sobre hipertensión arterial de las mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancho Huánuco 2024

Prácticas preventivas sobre hipertensión arterial	fi	%
Adecuada	256	94,8
Inadecuada	14	5,2
Total	270	100,0

Fuente. Escala de prácticas preventivas sobre hipertensión arterial.

En general, respecto a las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial, se evidenció que un altísimo porcentaje realizaron práctica adecuada y, no obstante, algunos la práctica fue aun inadecuada.

4.2. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS Y PRUEBA DE HIPÓTESIS

Tabla 15. Comparación de las categorías adecuada e inadecuada de las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión alimentación de las mujeres premenopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024

Alimentación	Frecuencia	%	Frecuencia esperada	Prueba Chi Cuadrado	Significancia
Adecuada	221	81,9	135	109,57	0,000
Inadecuada	49	18,1	135		
Total	270	100,0			

Fuente. Escala de prácticas preventivas sobre hipertensión arterial.

Respecto a la comparación de las categorías adecuada e inadecuada de las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión alimentación, se encontró que la mayoría mostró prácticas adecuadas y algunas prácticas inadecuadas. Y, en función a la Prueba Chi cuadrado de bondad de ajuste se alcanzó un valor de $p=0,000$, es decir existió diferencias entre las categorías, siendo notoria la práctica adecuada.

Tabla 16. Comparación de las categorías adecuada e inadecuada de las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión consumo de sal de las mujeres premenopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024

Consumo de sal	Frecuencia	%	Frecuencia esperada	Prueba Chi Cuadrado	Significancia
Adecuada	182	67,4	135	32,73	0,000
Inadecuada	88	32,6	135		
Total	270	100,0			

Fuente. Escala de prácticas preventivas sobre hipertensión arterial.

Concerniente a la comparación de las categorías adecuada e inadecuada de las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión consumo de sal, se encontró que la mayoría mostraron prácticas adecuadas y algunas prácticas inadecuadas. Y, en función a la Prueba Chi cuadrado de bondad de ajuste se logró un valor de $p=0,000$, vale decir que existió diferencias entre las categorías, siendo notoria la práctica adecuada.

Tabla 17. Comparación de las categorías adecuada e inadecuada de las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión consumo de alcohol de las mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024

Consumo de alcohol	Frecuencia	%	Frecuencia esperada	Prueba Chi Cuadrado	Significancia
Adecuada	263	97,4	135	242,73	0,000
Inadecuada	7	2,6	135		
Total	270	100,0			

Fuente. Escala de prácticas preventivas sobre hipertensión arterial.

Respecto a la comparación de las categorías adecuada e inadecuada de las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión consumo de alcohol, se notó que muchas de ellas mostraron prácticas adecuadas y algunas prácticas inadecuadas. Y, según la Prueba Chi cuadrado de bondad de ajuste se consiguió un valor de $p=0,000$, es decir, existió diferencias entre las categorías, sobresaliendo la práctica adecuada.

Tabla 18. Comparación de las categorías adecuada e inadecuada de las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión tabaquismo de las mujeres premenopausicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024

Tabaquismo	Frecuencia	%	Frecuencia esperada	Prueba Chi Cuadrado	Significancia
Adecuada	269	99,6	135	266,01	0,000
Inadecuada	1	0,4	135		
Total	270	100,0			

Fuente. Escala de prácticas preventivas sobre hipertensión arterial.

Con respecto a la comparación de las categorías adecuada e inadecuada de las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión tabaquismo, se halló que muchas de ellas mostraron prácticas adecuadas y algunas prácticas inadecuadas. Y, según la Prueba Chi cuadrado de bondad de ajuste se consiguió un valor de $p=0,000$, es decir, existió diferencias entre las categorías, sobresaliendo la práctica adecuada.

Tabla 19. Comparación de las categorías adecuada e inadecuada de las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión control médico de las mujeres premenopausicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024

Control médico	Frecuencia	%	Frecuencia esperada	Prueba Chi Cuadrado	Significancia
Adecuada	82	30,4	135	41,61	0,000
Inadecuada	188	69,6	135		
Total	270	100,0			

Fuente. Escala de prácticas preventivas sobre hipertensión arterial.

En relación a la comparación de las categorías adecuada e inadecuada de las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión control médico, se notó que la mayoría mostró prácticas inadecuadas y algunas prácticas adecuadas. Y, según la Prueba Chi cuadrado de bondad de ajuste se consiguió un valor de $p=0,000$, es decir, existió diferencias entre las categorías, sobresaliendo la práctica inadecuada.

Tabla 20. Comparación de las categorías adecuada e inadecuada de las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión actividad física de las mujeres premenopausicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024

Actividad física	Frecuencia	%	Frecuencia esperada	Prueba Chi Cuadrado	Significancia
Adecuada	118	43,7	135	4,28	0,039
Inadecuada	152	56,3	135		
Total	270	100,0			

Fuente. Escala de prácticas preventivas sobre hipertensión arterial.

Con respecto a la comparación de las categorías adecuada e inadecuada de las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión actividad física, se halló que la mayoría mostró prácticas inadecuadas y otras prácticas adecuadas. Y, según la Prueba Chi cuadrado de bondad de ajuste se consiguió un valor de $p=0,039$, es decir existió diferencias entre las categorías, sobresaliendo la práctica inadecuada.

Tabla 21. Comparación de las categorías adecuada e inadecuada de las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión componente psicológico de las mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024

Componente psicológico	Frecuencia	%	Frecuencia esperada	Prueba Chi Cuadrado	Significancia
Adecuada	217	80,4	135	99,61	0,000
Inadecuada	53	19,6	135		
Total	270	100,0			

Fuente. Escala de prácticas preventivas sobre hipertensión arterial.

Concerniente a la comparación de las categorías adecuada e inadecuada de las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión componente psicológico, se halló que la mayoría mostró prácticas adecuadas y algunas prácticas inadecuadas. Y, según la Prueba Chi cuadrado de bondad de ajuste se consiguió un valor de $p=0,000$, es decir, existió diferencias entre las categorías, destacando la práctica adecuada.

Tabla 22. Comparación de las categorías adecuada e inadecuada de las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión círculo social de las mujeres premenopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024

Círculo social	Frecuencia	%	Frecuencia esperada	Prueba Chi Cuadrado	Significancia
Adecuada	141	52,2	135	0,53	0,465
Inadecuada	129	47,8	135		
Total	270	100,0			

Fuente. Escala de prácticas preventivas sobre hipertensión arterial.

Respecto a la comparación de las categorías adecuada e inadecuada de las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión círculo social, se notó que la mayoría mostró prácticas adecuadas y otras prácticas inadecuadas. Y, según la Prueba Chi cuadrado de bondad de ajuste se consiguió un valor de $p=0,465$, es decir no existió diferencias entre las categorías de este componente.

Tabla 23. Comparación de las categorías adecuada e inadecuada de las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial de las mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024

Prácticas preventivas sobre hipertensión arterial	Frecuencia	%	Frecuencia esperada	Prueba Chi Cuadrado	Significancia
Adecuada	256	94,8	135	216,90	0,000
Inadecuada	14	5,2	135		
Total	270	100,0			

Fuente. Escala de prácticas preventivas sobre hipertensión arterial.

Y, respecto a la comparación de las categorías adecuada e inadecuada de las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial, se notó que la mayoría mostró prácticas adecuadas y algunas prácticas inadecuadas. Y, según la Prueba Chi cuadrado de bondad de ajuste se consiguió un valor de $p=0,000$, es decir existió diferencias entre las categorías, destacando la práctica adecuada.

CAPITULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1. CONTRASTACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Dentro de los resultados se muestran que las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco, ha sido adecuada, con $p=0,000$. Asimismo, predominaron las prácticas adecuadas para las dimensiones Alimentación ($p=0,000$), Consumo de sal ($p=0,000$), Consumo de alcohol ($p=0,000$), Tabaquismo ($p=0,000$) y Componente psicológico ($p=0,000$). Y, en cambio predominaron prácticas inadecuadas para las dimensiones Control médico ($p=0,000$) y Actividad física ($p=0,039$).

En concordancia con nuestros hallazgos, Quispe y Hanco⁴⁶ concluyeron que las mujeres premenopáusicas obtuvieron en mayor porcentaje prácticas de autocuidado saludable y en menor proporción de no saludable.

Asimismo, Villegas y Quispe²³ informaron que del 100% (55) de mujeres premenopáusicas sometidas a estudio, en un 43,64% (24) evidencian prácticas medianamente adecuadas de autocuidado; en tanto que, en un 29,09% (16) de las mujeres premenopáusicas se evidencia prácticas adecuadas; y en 27,27% (15) de ellas se evidencian prácticas inadecuadas de autocuidado.

Por otro lado, Gómez²¹ informa que más del 80% de las mujeres en estado premenopáusica realizaron las prácticas de autocuidado no son saludables y en menor porcentaje de regularmente saludable.

López y Salazar⁴⁷ determinaron que las prácticas de autocuidado en mujeres pre menopáusicas en el caserío de Cardalitos de Pampas de Hospital-Tumbes 2016, predominó las prácticas no saludables con 60% y prácticas saludables con un 40%.

Por su parte, Sullca²⁸ concluyó que por encima del 50% de las mujeres en periodo premenopáusica tuvieron práctica de autocuidado inadecuado y en menor proporción de adecuado.

En el mismo sentido, Torres²² indica que, en cuanto a las prácticas, la mayoría de usuarias no realizan prácticas de autocuidado como el control de hábitos nocivos, la actividad y ejercicio, el control médico, las técnicas para mantener la función cognitiva, las técnicas para conservar la autoestima, las técnicas para conservar el estado de ánimo, la interacción familiar y la sexualidad.

Un porcentaje menor tienen prácticas adecuadas como la ejecución de actividades de recreación y el cumplimiento de las horas de sueño y descanso.

Ayala y García⁴⁸ informaron que bajo el objetivo de identificar las prácticas de autocuidado en las mujeres premenopausicas del barrio de Miraflores, san Juan Bautista, pusieron de conocimiento que existe un déficit de autocuidado, donde el 63,4% no realizan prácticas de autocuidado y el 36,6% realizan prácticas de autocuidado

A todo lo mencionado, el estudio no está exenta de limitaciones sobre todo vinculados al diseño metodológico, así pues, su transversalidad exceptúa del manejo temporal y causal del tema abordado.

Otra causa de limitación ha sido el uso de instrumentos documentales, no ofreciendo la factibilidad de la verificación de una información verídica que manifiestan la muestra en estudio.

Sin embargo, la investigación tiene fortalezas, debido a que proporciona información actualizada y vigente sobre prevención de hipertensión arterial sobre todo en este grupo de mujeres, información que será de apoyo al equipo de gestión para la toma de decisiones eficaces sobre todo informadas sobre esta problemática.

Finalmente, se opina que este tema de la prevención de hipertensión arterial en mujeres pre-menopausicas es muy importante ya que se encuentra vinculada a evitar complicaciones graves que tienen implicaciones directas

con salud de las mujeres y asimismo evitar riesgos y costos de atención en los centros asistenciales.

CONCLUSIONES

- Las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco, es adecuada, con $p=0,000$.
- Las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión alimentación en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco, es adecuada, con $p=0,000$.
- Las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión consumo de sal en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco, es adecuada, con $p=0,000$.
- Las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión consumo de alcohol en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco, es adecuada, con $p=0,000$.
- Las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión tabaquismo en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco, es adecuada, con $p=0,000$.
- Las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión control médico en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco, es inadecuada, con $p=0,000$.
- Las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión actividad física en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco, es inadecuada, con $p=0,039$.
- Las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión componente psicológico en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco, es adecuada, con $p=0,000$.
- Las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión círculo social en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco, es adecuada e inadecuada, con $p=0,465$.

RECOMENDACIONES

➤ A LAS MADRES PARTICIPANTES

- Tomar conciencia de esta enfermedad y consumir alimentos saludables para mantener una vida saludable.
- Controlar la presión arterial eventualmente antes de después de la menopausia, realizar actividad física a diario y mantener el peso adecuado.
- Limitarse en consumir exceso de sal, evitar el alcohol, no fumar y/o dejar de fumar.
- Evitar el estrés, elegir frutas y verduras

➤ A LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

- Sensibilizar y fomentar a la comunidad estudiantil y docentes para que lleven a cabo más investigaciones de mayor nivel o continuar con la línea de investigación sobre el tema abordado.
- Desarrollar estudios de investigación con mayor profundidad sobre la temática en este periodo muy diferencial de las mujeres.
- Realizar las gestiones pertinentes para incluir en los programas de estudio seminarios y talleres de las medidas preventivas hacia la hipertensión arterial de las mujeres pre-menopáusicas.
- Diseñar programas en proyección social y extensión universitaria donde se imparta conocimientos sobre promoción de vida saludable en mujeres en etapa pre-menopáusica.

➤ A LA DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD

- Promover estrategias para mejorar la atención de los síntomas de la etapa pre-menopausica y fomentar estilos de vida saludables que disminuyan su incidencia y gravedad de esta problemática.

- Implementar programas preventivos - promocionales dirigidos a las mujeres pre-menopausicas acerca de la actividad física, el consumo de agua y las medidas preventivas contra las enfermedades hipertensivas.

➤ **AL CENTRO DE SALUD**

- Fomentar en los profesionales de salud sobre la orientación, educación y apoyo emocional de las mujeres en la etapa pre-menopausica.
- Impulsar la atención en las mujeres premenopáusica con el fin de prepararla física y emocionalmente para que asuma su nueva condición de vida de forma natural.
- Llevar a cabo sesiones educativas sobre la temática no solo la parte física, fisiológica, sino además emocional y social.
- Capacitar frecuentemente al personal de salud sobre la etapa de premenopausia de las mujeres, con el propósito de brindar buena atención.

➤ **A LA MUNICIPALIDAD**

- Realizar proyectos sociales dirigidos a las familias para mejorar las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la etapa de pre-menopausia.
- Integrar a las mujeres en este estado a un círculo social en todas a todo nivel.
- Implementar convenios interinstitucionales para el abordaje integral y sectorial de este tema.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Ávila Z, García KA. Determinantes de salud e hipertensión arterial. Revista Gregoriana de Ciencias de la Salud [Internet]. 2024 [Consultado el 02 de agosto de 2024];1(1): 137-151. Disponible en: <https://doi.org/10.36097/rgcs.v1i1.3109>
2. Goldman-Cecil L, Schafer A. Tratado de medicina interna [Internet]. 26^a ed. Vol. 2. España: Elsevier; 2021 [Consultado el 25 de julio de 2024]. 440-445 p. Disponible en: <https://www.clinicalkey.es/#!/browse/book/3-s2.0-C2019104870X>
3. Organización Panamericana de la Salud. Extensión de los sistemas de salud basados en APS. Análisis de la Articulación de los Programas Nacionales al Interior del Sistema de Salud en PERU [Internet]. Perú: Biblioteca sede OPS - CIP. [Consultado el 27 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www3.paho.org/hq/dmdocuments/2010/Extension-Sistemas-Salud-basadosAPS-AnalisisPeru.pdf#:~:text=Las%20Estrategias%20Sanitarias%20Nacionales%20son,ESN%20de%20Salud%20Sexual%20y>
4. Pérez-Basulto M, Adán-Sánchez A, Arias-Manganelly J, Aldana-Ramos O, Armenteros-Salgado S, Calderón-Cruz M. Intervención educativa sobre hipertensión arterial dirigida a mujeres en edad fértil de un consultorio médico. Nuevitass, 2020-2023. Medisur [Internet]. [Consultado el 31 de julio de 2024]; 22(4):[aprox. 7 p.]. Disponible en: <http://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/45176>
5. Romero A. Factores de riesgo en mujeres en situación de perimenopausia y menopausia y su prevención. [Internet]. Valencia-España: Vniversitat de Valencia; 2023 [Consultado el 05 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://webges.uv.es/public/uvEntreuWeb/tesis/tesis-2544468-AT9057LL24M17EG5.pdf>
6. Organización Mundial de la Salud. Enfermedades no transmisibles [Internet] [Consultado el 03 de febrero de 2024]. Disponible en:

<https://www.who.int/es/newsroom/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

7. Gorostidi M, Gijón T, de la Sierra A, Rodilla E, Rubio E, Vinyoles E, et al. Guía práctica sobre el diagnóstico y tratamiento de la hipertensión arterial en España, 2022. Sociedad Española de Hipertensión - Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial (SEH-LELHA). Hipertensión y Riesgo Vascular [Internet]. 2022 [Consultado el 01 de febrero de 2024]; 39:174-194. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.hipert.2022.09.002>
8. Organización Mundial de la salud. Hipertensión [Internet] [Consultado el 02 de febrero de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/newsroom/factsheets/detail/hypertension>
9. Análisis de situación de Salud: Datos morbilidad enfermedades transmisibles: Huánuco: MINSA [Internet] 2023 [Consultado el 10 de enero de 2024]. Disponible en: <http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2137/VENTURA%20CLAUDIO%2c%20Katherin%20Maena.pdf?sequence=1&isAllowed>
10. Del Sueldo M, Vicario A, Cerezo GH, Miranda G, Zilberman J. Hipertensión arterial, menopausia y compromiso cognitivo. Rev Colomb Cardiol [Internet]. 2018 [Consultado el 02 de febrero de 2024];25(S1):34-41. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.rccar.2017.11.025>
11. Mozaffarian D, Benjamin EJ, Go AS, Arnett DK, Blaha MJ, Cushman M, et al. Actualización de estadísticas de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares de 2016: informe de la Asociación Estadounidense del Corazón. Circulation [Internet]. 2016 [Consultado el 01 de setiembre de 2023];133: e38-60. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26673558/>
12. Guthrie JR, Dennerstein L, Taffe JR, Lehert P, Burger HG. La transición menopáusica: un estudio poblacional prospectivo de 9 años. El Proyecto de Salud de las Mujeres de Mediana Edad de Melbourne. Climacteric J Int Menopause Soc [Internet]. [Consultado el 22 de noviembre de 2023];

7:375-89. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15799609/>

13. Hipertensión. Paho.org [Internet] [Consultado el 01 de febrero de 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/hipertension>
14. Gutiérrez-Huamani Ó, Calderón MA, Meneses MM, Narváez FR, Alanya CR, Infante G. Efectos del ejercicio físico en la presión arterial en mujeres. Rev. Digit. Act. Fis. Deport [Internet]. 27 de mayo de 2020 [Consultado el 23 de octubre de 2023];6(2):5-13. Disponible en: <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/1565>
15. Ministerio de Salud (MINSA). Guía de Práctica Clínica para el diagnóstico, tratamiento y control de la enfermedad hipertensiva [Internet] 2015 [Consultado el 23 de octubre de 2023]. Disponible en: https://www.saludarequipa.gob.pe/salud_personas/archivos/GPC%202015/RM0312015MINSA%20Dx%20tratamiento%20y%20Control%20de%20la%20Enfermedad%20Hipertensiva.pdf
16. Pescatello LS, Franklin BA, Fagard R, Farquhar WB, Kelley GA, Ray CA. Puesto de posición del Colegio Americano de Medicina del Deporte. Ejercicio e hipertensión. Ejercicio deportivo de ciencia médica [Internet]. 2004 [Consultado el 15 de diciembre de 2023]; 36:533-53. Disponible en: https://saludydeporte.consumer.es/enfermedadydeporte/hipertension/pag4_1.html
17. Declaración de la Organización Mundial de la Salud (OMS)/Sociedad Internacional de Hipertensión (ISH) sobre el manejo de la hipertensión. J Hipertens [Internet]. 2003 [Consultado el 14 de agosto de 2023]; 21:1983-92. Disponible en: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/55963/v46e542022.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
18. Chobanian AV, Bakris GL, Black HR, Cushman WC, Green LA, Izzo JL Jr, et al. Comité Nacional Conjunto del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre sobre Prevención, Detección, Evaluación y Tratamiento de la Presión Arterial Alta; Comité Coordinador del Programa

Nacional de Educación sobre la Presión Arterial Alta. Séptimo Informe del Comité Nacional Conjunto sobre Prevención, Detección, Evaluación y Tratamiento de la Presión Arterial Alta: el informe JNC 7. JAMA [Internet]. 2003 [Consultado el 14 de diciembre de 2023]; 289:2560-72. Disponible en: <https://www.samfyc.es/pdf/GdTCardioHTA/20094.pdf>

19. Comité de Directrices de la Sociedad Europea de Hipertensión y la Sociedad Europea de Cardiología. Directrices de 2003 de la Sociedad Europea de Hipertensión y la Sociedad Europea de Cardiología para el tratamiento de la hipertensión arterial. J Hipertens [Internet]. 2003 [Consultado el 15 de diciembre de 2023]; 21:1011-53. Disponible en: <https://www.revespcardiolog.org/es-guias-sobre-el-tratamiento-hipertension-articulo-13052379>
20. Hackam DG, Quinn RR, Ravani P, Rabi DM, Dasgupta K, Daskalopoulou SS, et al. Programa canadiense de educación sobre la hipertensión. Programa canadiense de educación sobre la hipertensión. Recomendaciones del Programa Canadiense de Educación sobre Hipertensión de 2013 para la medición, el diagnóstico, la evaluación del riesgo, la prevención y el tratamiento de la presión arterial. Can J Cardiol [Internet]. 2013 [Consultado el 05 de diciembre de 2023]; 29(5):528-42. Disponible en: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-60022015000400163
21. Gómez L. Prácticas de autocuidado que realizan las mujeres en periodo premenopáusico del distrito de Trita, Luya, Amazonas-2017. [Internet]. Amazonas - Perú: Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas; 2018 [Consultado el 12 de enero de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.untrm.edu.pe/handle/20.500.14077/1533>
22. Torres A. Conocimientos y prácticas sobre el autocuidado en la premenopausia en las usuarias de un centro de salud de Lima, 2017. [Internet]. Lima - Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2018 [Consultado el 22 de setiembre de 2023]. Disponible en:

<https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/7685>

23. Villegas MP, Quispe SM. Prácticas de autocuidado y su relación con la calidad de vida en mujeres premenopáusicas, servicio de gineco-obstetricia del hospital Ernesto German Guzman Gonzales – Oxapampa, 2015. [Internet]. Pasco – Perú: Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión; 2016 [Consultado el 12 de enero de 2024]. Disponible en: <http://repositorio.undac.edu.pe/handle/undac/246>
24. Menecier N, Lomaglio DB. Hipertensión arterial, exceso de peso y obesidad abdominal en mujeres adultas de La Puna de Catamarca, Argentina. Rev Arg Antrop Biol [Internet]. Junio de 2021 [Consultado el 20 de enero de 2024]; 23(2): 040. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1514-799120210002000008&lng=es
25. Benítez G, Cañete F, Sequera VG, Turnes C, Hernegard S, Ruoti M. Actitudes, conocimientos y comportamientos sobre el consumo de sal según la percepción de un grupo de mujeres en Paraguay. Un. fac. Ciencia. Medicina. (Asunción) [Internet]. Diciembre de 2020 [Consultado el 202 de febrero de 2024]; 53(3): 95-108. Disponible en: http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1816-894920200003000095&lng=en
26. Gutiérrez JC. Hábito de fumar, consumo de alcohol, consumo de anticonceptivos orales son factores de riesgo para la Presión Arterial Elevada en Mujeres en Edad Fértil, Residentes de la Red P.U. Senkata, El Alto, 2016. [Internet]. La Paz - Bolivia: Universidad Mayor de San Andrés; 2020 [Consultado el 12 de enero de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.umsa.bo/handle/123456789/24838>
27. Cárdenas GY, Mendoza JA. Conocimiento y prácticas de prevención de hipertensión arterial en comerciantes del mercado central de Huanta 2021. [Internet]. Ayacucho - Perú: Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga; 2023 [Consultado el 12 de enero de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/5248>

28. Sullca C. Prácticas de autocuidado en mujeres pre menopáusicas del centro poblado de Pavayoc La Convención, Cusco 2019. [Internet]. Cusco – Perú: Universidad Andina del Cusco; 2021 [Consultado el 22 de enero de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uandina.edu.pe/handle/20.500.12557/4166>
29. Velásquez SM. Factores relacionados a la hipertensión arterial en adultos de 40 años a mas atendidos en el Hospital de Tingo Maria-2023. [Internet]. Huánuco – Perú: Universidad de Huánuco; 2023 [Consultado el 11 de diciembre de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.udh.edu.pe/handle/20.500.14257/4608>
30. Reyes HH, Gómez-Gonzales WE, Zavaleta JM, Gamarra C. Educación alimentaria familiar en la mejora de conocimientos, actitudes y control de la hipertensión arterial. Revista de salud UDH [Internet]. 24 de julio de 2021 [Consultado el 02 de febrero de 2024];;3(3):186-94. Disponible en: <http://revistas.udh.edu.pe/index.php/RPCS/article/view/334e>
31. Guillen GM. Nivel de conocimiento sobre menopausia, hormonoterapia en mujeres que asisten a la consulta obstétrica hospital de contingencia Huánuco 2017. [Internet]. Huánuco-Perú: Universidad De Huánuco; 2017 [Consultado el 22 de diciembre de 2024]. Disponible en: <http://repositorio.udh.edu.pe/handle/123456789/2168;jsessionid=EAA82C8BCF22B1B384389B2AD48E3630>
32. Manzini FC, Simonetti JP. Consulta de enfermería aplicada a clientes portadores de hipertensión arterial: uso de la teoría del auto cuidado de orem. Rev Latino-Am Enfermagem [Internet]. 2009 [Consultado el 15 de enero de 2024];;17(1):113–9. Disponible en: <https://doi.org/10.1590/S0104-11692009000100018>
33. De Arco O. Rol de los profesionales de enfermería en el sistema de salud colombiano [Internet]. 2018 [Consultado el 15 de diciembre de 2023]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v20n2/0124-7107-reus-20-02-00171.pdf>

34. Naranjo Y, Concepción J. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem [Internet]. 2017 [Consultado el 15 de diciembre de 2023]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009
35. Prado L. González M. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem. Punto de partida para calidad en la atención [Internet]. 2014 [Consultado el 29 de diciembre de 2023]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242014000600004
36. Pinargote MG. Intervención de enfermería en pacientes con hipertensión arterial fundamentado en la teoría Nola Pender [Internet]. Jipijapa – Manabí – Ecuador: Universidad Estatal del Sur de Manabí; 2022 [Consultado el 23 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unesum.edu.ec/bitstream/53000/3903/1/TESIS%20PINARGOTE%20CASTRO%20MARIA%20GEOCONDA.pdf>
37. Vásquez MC, Cedeño DM. Proceso de atención de enfermería en pacientes con hipertensión arterial. Revista Científica Higía De La Salud [Internet]. 2020 [[Consultado el 11 de enero de 2024];;1(1). Disponible en: <https://doi.org/10.37117/higia.v1i1.504>
38. Iglesias N. Efectividad de una intervención educativa basada en la autoeficacia para mejorar la adherencia terapéutica en pacientes con hipertensión [Internet]. 2018 [Consultado el 23 de octubre de 2023]. Disponible en: https://repositori.upf.edu/bitstream/handle/10230/35208/Iglesias_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y
39. Fernández A. Estilos de vida saludable en adultos del Corregimiento La Playa sector la Playita 2021 implementando la teoría de Nola Pender [Internet]. 2021 [Consultado el 25 de octubre de 2023]. Disponible en: <http://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/9386>

40. Gonzales T. Intervención educativa para elevar conocimiento sobre climaterio y menopausia previniendo series problemas. Revista archivo médico de camaguey [Internet]. 2010 [Consultado el 22 de diciembre de 2023]; Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_1025-0255&lng=es&nrm
41. Definición ABC. Definición de práctica [Internet]. 2016 [Consultado el 21 de octubre de 2023] Disponible en: <http://www.definicionabc.com/general/prevencion.php>
42. Noriega RE. Nivel de conocimientos y prácticas preventivas en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 atendidos en el Hospital Regional de Loreto, febrero del 2013. [Internet]. Iquitos -Perú: Universidad Nacional de la Amazonia Peruana; 2013 [Consultado el 19 de octubre de 2023]. Disponible en: [bpcajpcgclclefindmkaj/https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12737/2211/T-616.462-N82N.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12737/2211/T-616.462-N82N.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
43. CENAPRECE Secretaría de Salud. Hipertensión Arterial. Guía para Pacientes. 2da. ed. México [Internet] [Consultado el 22 de octubre de 2023]. Disponible en: <http://www.cenaprece.salud.gob.mx/programas/interior/adulto/descargas/pdf/GuiaPacientesHTA.pdf>
44. Organización Mundial de la Salud. El consumo nocivo de alcohol mata a más de 3 millones de personas al año, en su mayoría hombres [Internet] 201[Consultado el 02 de enero de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/detail/21-09-2018-harmful-use-of-alcohol-kills-more-than-3-million-people-each-year--most-of-them-men>
45. Rodríguez M, Núñez A. Aproximación teórica sobre la fatiga y el sobreentrenamiento [Internet]. 2010 [Consultado el 03 de febrero de 2023]. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd149/aproximacion-teorica-sobre-lafatiga-y-el-sobreentrenamiento.htm>
46. Quispe FA, Hanco CB. Prácticas de autocuidado y calidad de vida en

mujeres pre menopáusicas beneficiarias del Programa Vaso de Leche, Juliaca 2015. [Internet]. Juliaca-Perú: Universidad Peruana Unión; 2015 [Consultado el 20 de enero de 2024]. Disponible en: <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/214>

47. López YR, Salazar DK. Prácticas de autocuidado en mujeres pre menopáusicas en el caserío de Cardalitos de Pampas de Hospital - Tumbes 2016. [Internet]. Tumbes – Perú: Universidad Nacional de Tumbes; 2016 [Consultado el 20 de julio de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/57>
48. Ayala LR, García E. Prácticas de autocuidado en las mujeres perimenopausicas del barrio de Miraflores, distrito San Juan Bautista. Ayacucho 2012. [Internet]. Ayacucho - Perú: Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga; 2012 [Consultado el 20 de julio de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.unsch.edu.pe/serer/api/core/bitstreams/64c7b225-6603-46c0-933c-29148fd5340f/content>

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Rosales A. Practicas preventivas sobre hipertensión arterial en mujeres pre-menopáusicas que acuden al centro de salud Potracancha Huanuco 2024 [Internet] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2024 [Consultado]. Disponible en: <http://...>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título del estudio.						
Prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco 2024						
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variables e indicadores			
Variable 1: Practicas preventivas sobre hipertensión arterial						
¿Cuáles son las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco 2024?	Determinar las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco 2024	Las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco, es adecuada	Dimensiones Alimentación Consumo de sal Consumo de alcohol Tabaquismo Control médico Actividad física Componente psicológico Círculo social	Indicadores Alimentación Consumo de sal Consumo de alcohol Tabaquismo Control médico Actividad física Componente psicológico Círculo social	Ítems 29	Escala de medición Nominal
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas				
¿Cuáles son las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión alimentación en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco 2024?	Identificar las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión alimentación en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco 2024.	Las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión alimentación en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco, es adecuada	Alimentación	Alimentación	1. ¿Consume 3 comidas mínimo al día? 2. ¿Prepara sus alimentos fritos? 3. ¿Es frecuente que consuma comida rápida? 4. ¿Consume frutas y verduras?	Intervalo
¿Cuáles son las	Evaluar las prácticas	Las prácticas	Consumo de sal	Consumo de sal	1. ¿Le agrega sal a la	Intervalo

prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión consumo de sal en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco 2024	preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión consumo de sal en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco 2024.	preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión consumo de sal en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco, es adecuada			comida en la mesa? 2. ¿Con que frecuencia emplea sal en sus alimentos? 3. ¿Te gusta comer tus alimentos con mucha sal?	
¿Cuáles son las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión consumo de alcohol en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco 2024?	Valorar las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión consumo de alcohol en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco 2024.	Las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión consumo de alcohol en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco, es adecuada	Consumo de alcohol	Consumo de alcohol	1. ¿Consume con frecuencia bebidas alcohólicas los fines de semana? 2. ¿En reuniones con la familia consume bebidas alcohólicas? 3. ¿En reuniones con los amigos consume bebidas alcohólicas?	Intervalo
¿Cuáles son las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión tabaquismo en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco 2024?	Medir las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión tabaquismo en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco 2024.	Las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión tabaquismo en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco, es adecuada	Tabaquismo	Tabaquismo	1. ¿En reuniones familiares fuma más de 1 cigarrillo? 2. ¿En reuniones con los amigos fuma más de 1 cigarrillo? 3. ¿Suele terminar una cajetilla de cigarros en 1 día? 4. ¿El consumo frecuente de cigarrillos te hace sentir bien?	Intervalo
¿Cuáles son las prácticas preventivas sobre hipertensión	Establecer las prácticas preventivas sobre hipertensión	Las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial	Control médico	Control médico	1. ¿Asiste Ud. a un control médico? 2. ¿Se controla Ud. la	Intervalo

arterial en la dimensión control médico en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco 2024?	arterial en la dimensión control médico en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco 2024.	en la dimensión control médico en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco, es adecuada			presión arterial? 3. ¿Se controla el peso al menos una vez al mes? 4. ¿Restringe algunos alimentos para mantener su peso? 5. ¿Mantiene su peso acorde a su talla?	
¿Cuáles son las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión actividad física en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco 2024?	Conocer las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión actividad física en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco 2024.	Las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión actividad física en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco, es adecuada	Actividad física	Actividad física	1. ¿Realiza actividad física diariamente? 2. ¿Sale a caminar al menos 30 minutos una vez por semana? 3. ¿Se siente motivado al realizar alguna actividad física?	Intervalo
¿Cuáles son las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión componente psicológico en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco 2024?	Evaluar las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión componente psicológico en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco 2024.	Las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión componente psicológico en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco, es adecuada	Componente psicológico	Componente psicológico	1. ¿Cuida Ud. su apariencia personal? 2. ¿Ud. Trata de tranquilizarse cuando está en problemas? 3. ¿Ud. Conversa de sus sentimientos (ejem. ¿Alegrías, tristezas, preocupaciones) con alguien?	Intervalo
¿Cuáles son las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión	Valorar las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión	Las prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en la dimensión	Círculo social	Círculo social	1. ¿Asiste Ud. a reuniones familiares? 2. ¿Conversa Ud. con amistades o vecinos?	

dimensión círculo social en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco 2024?	círculo social en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco 2024.	círculo social en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco, es adecuada				3. ¿Asiste Ud. a reuniones en su comunidad? 4. ¿Participa Ud. de actividades recreativas (ejem deportes, paseos, cine, turismo)?
Tipo de estudio	Población y muestra	Técnicas e instrumentos	Aspectos éticos	Estadística descriptiva e inferenciales		
Observacional, transversal y prospectivo	Población = 905 Muestra = 270	Psicometría Escala	Consentimiento informado	Frecuencia y porcentaje	Prueba Bondad de ajuste	
Nivel del estudio	Diseño del estudio					
Descriptivo	Correlacional					

ANEXO 2

INSTRUMENTOS ANTES DE LA VALIDACION

CÓDIGO: _____

FECHA: -----/-----/-----

ESCALA DE PRÁCTICAS PREVENTIVAS SOBRE HIPERTENSIÓN ARTERIAL

TÍTULO: Prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en mujeres premenopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco 2024.

INSTRUCCIONES: Estimadas Srtas., Sras. a continuación les presentamos un cuestionario, recomendamos leer detenidamente cada pregunta y marcar con un aspa (x), las respuestas según crea conveniente. Agradecemos su sinceridad y colaboración, asegurando el anonimato en sus respuestas.

GRACIAS.

I. CARACTERÍSTICAS GENERALES:

1. ¿Cuál es su edad?

.....

2. ¿Cuál es su estado civil?

- | | |
|----------------|--------|
| a) Casada | () |
| b) Separada | () |
| c) Conviviente | () |
| d) Soltera | () |
| e) Viuda | () |

3. ¿Cuál es su grado de instrucción?

- | | |
|---------------|--------|
| a) Primaria | () |
| b) Secundaria | () |
| c) Superior | () |

4. ¿Cuál es su ocupación?

- | | |
|----------------|--------|
| a) Ama de casa | () |
| b) Profesional | () |
| c) Comerciante | () |
| d) Otros..... | () |

5. ¿Cuántos hijos tiene?

II. CARACTERÍSTICAS DE PRÁCTICAS PREVENTIVAS SOBRE HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Instrucciones: Marque con una "X" la respuesta que se ajusta a su actividad.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
ALIMENTACIÓN					
1. ¿Consume 3 comidas mínimo al día?	()	()	()	()	()
2. ¿Prepara sus alimentos fritos?	()	()	()	()	()
3. ¿Es frecuente que consuma comida rápida?	()	()	()	()	()
4. ¿Consume frutas y verduras?	()	()	()	()	()
CONSUMO DE SAL					
5. ¿Le agrega sal a la comida en la mesa?	()	()	()	()	()
6. ¿Con que frecuencia emplea sal en sus alimentos?	()	()	()	()	()
7. ¿Te gusta comer tus alimentos con mucha sal?	()	()	()	()	()
CONSUMO DE ALCOHOL					
8. ¿Consume con frecuencia bebidas alcohólicas los fines de semana?	()	()	()	()	()
9. ¿En reuniones con la familia consume bebidas alcohólicas?	()	()	()	()	()
10. ¿En reuniones con los amigos consume bebidas alcohólicas?	()	()	()	()	()
TABAQUISMO					
11. ¿En reuniones familiares fuma más de 1 cigarrillo?	()	()	()	()	()
12. ¿En reuniones con los amigos fuma más de 1 cigarrillo?	()	()	()	()	()
13. ¿Suele terminar una cajetilla de cigarros en 1 día?	()	()	()	()	()
14. ¿El consumo frecuente de cigarrillos te hace sentir	()	()	()	()	()

bien?					
CONTROL MEDICO					
15. ¿Asiste Ud. a un control médico?	()	()	()	()	()
16. ¿Se controla Ud. la presión arterial?	()	()	()	()	()
17. ¿Se controla el peso al menos una vez al mes?	()	()	()	()	()
18. ¿Restringe algunos alimentos para mantener su peso?	()	()	()	()	()
19. ¿Mantiene su peso acorde a su talla?	()	()	()	()	()
ACTIVIDAD FÍSICA					
20. ¿Realiza actividad física diariamente?	()	()	()	()	()
21. ¿Sale a caminar al menos 30 minutos una vez por semana?	()	()	()	()	()
22. ¿Se siente motivado al realizar alguna actividad física?	()	()	()	()	()
COMPONENTE PSICOLOGICO					
23. ¿Cuida Ud. su apariencia personal?	()	()	()	()	()
24. ¿Ud. Trata de tranquilizarse cuando está en problemas?	()	()	()	()	()
25. ¿Ud. Conversa de sus sentimientos (ejem. ¿Alegrías, tristezas, preocupaciones) con alguien?	()	()	()	()	()
CIRCULO SOCIAL					
26. ¿Asiste Ud. a reuniones familiares?	()	()	()	()	()
27. ¿Conversa Ud. con amistades o vecinos?	()	()	()	()	()
28. ¿Asiste Ud. a reuniones en su comunidad?	()	()	()	()	()
29. ¿Participa Ud. de actividades recreativas (ejem deportes, paseos, cine, turismo)?	()	()	()	()	()

CONSENTIMIENTO INFORMADO

- **Título del Proyecto**

“Prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en mujeres pre-menopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco 2024”

- **Equipo de Investigadores (nombres, cargo en el proyecto, institución, teléfonos).**

Alumna de Enfermería de la Universidad de Huánuco.

- **Introducción / Propósito**

En la actualidad la enfermedad cardiovascular es una problemática mundial debido a que es la principal causa de muerte en la mujer.

- **Participación**

Madres.

- **Procedimientos**

Se le aplicará una escala en un tiempo aproximado de 60 minutos.

- **Riesgos / Incomodidades**

No habrá ninguna consecuencia desfavorable para usted, en caso de no aceptar la invitación. No tendrá que hacer gasto alguno durante el estudio.

- **Beneficios**

El beneficio que obtendrá por participar en el estudio, es el de información oportuna y actualizada sobre las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico.

- **Alternativas**

La participación en el estudio es voluntaria. Usted puede escoger no participar o puede abandonar el estudio en cualquier momento. El retirarse del estudio no le representara ninguna penalidad o pérdida de beneficios a los que tiene derecho.

Le notificaremos sobre cualquier nueva información que puede afectar su salud, bienestar o interés por continuar en el estudio.

- **Compensación**

No recibirá pago alguno por su participación, ni de parte del investigador ni de las instituciones participantes. En el transcurso del estudio usted podrá solicitar información actualizada sobre el mismo al investigador responsable.

- **Confidencialidad de la información**

La información recabada se mantendrá confidencialmente en los archivos de la universidad de procedencia de quien patrocina el estudio. No se publicarán nombres de ningún tipo. Así que podemos garantizar confidencialidad absoluta.

- **Consentimiento / Participación Voluntaria**

Acepto participar en el estudio: He leído la información proporcionada, o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar dudas sobre ello y se me ha respondido satisfactoriamente. Consiento voluntariamente participar en este estudio y entiendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento de la entrevista sin que me afecte de ninguna manera.

- **Nombres y firma del participante o responsable legal**

Huella digital si el caso lo amerita

Firma del encuestado.....

Firma de la investigadora.....

Huánuco,..., del 2024.

ANEXO 3

INSTRUMENTOS DESPUES DE LA VALIDACION

CÓDIGO: _____

FECHA: -----/-----/-----

ESCALA DE PRÁCTICAS PREVENTIVAS SOBRE HIPERTENSIÓN ARTERIAL

TÍTULO: Prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en mujeres premenopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco 2024.

INSTRUCCIONES: Estimadas Srtas., Sras. a continuación les presentamos un cuestionario, recomendamos leer detenidamente cada pregunta y marcar con un aspa (x), las respuestas según crea conveniente. Agradecemos su sinceridad y colaboración, asegurando el anonimato en sus respuestas.

GRACIAS.

I. CARACTERÍSTICAS GENERALES:

6. ¿Cuál es su edad?

.....

7. ¿Cuál es su estado civil?

- | | |
|----------------|--------|
| f) Casada | () |
| g) Separada | () |
| h) Conviviente | () |
| i) Soltera | () |
| j) Viuda | () |

8. ¿Cuál es su grado de instrucción?

- | | |
|---------------|--------|
| d) Primaria | () |
| e) Secundaria | () |
| f) Superior | () |

9. ¿Cuál es su ocupación?

- | | |
|----------------|--------|
| e) Ama de casa | () |
| f) Profesional | () |
| g) Comerciante | () |
| h) Otros..... | () |

10. ¿Cuántos hijos tiene?

II. CARACTERÍSTICAS DE PRÁCTICAS PREVENTIVAS SOBRE HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Instrucciones: Marque con una "X" la respuesta que se ajusta a su actividad.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
ALIMENTACIÓN					
1. ¿Consume 3 comidas mínimo al día?	()	()	()	()	()
2. ¿Prepara sus alimentos fritos?	()	()	()	()	()
3. ¿Es frecuente que consuma comida rápida?	()	()	()	()	()
4. ¿Consume frutas y verduras?	()	()	()	()	()
CONSUMO DE SAL					
5. ¿Le agrega sal a la comida en la mesa?	()	()	()	()	()
6. ¿Con que frecuencia emplea sal en sus alimentos?	()	()	()	()	()
7. ¿Te gusta comer tus alimentos con mucha sal?	()	()	()	()	()
CONSUMO DE ALCOHOL					
8. ¿Consume con frecuencia bebidas alcohólicas los fines de semana?	()	()	()	()	()
9. ¿En reuniones con la familia consume bebidas alcohólicas?	()	()	()	()	()
10. ¿En reuniones con los amigos consume bebidas alcohólicas?	()	()	()	()	()
TABAQUISMO					
11. ¿En reuniones familiares fuma más de 1 cigarrillo?	()	()	()	()	()
12. ¿En reuniones con los amigos fuma más de 1 cigarrillo?	()	()	()	()	()
13. ¿Suele terminar una cajetilla de cigarros en 1 día?	()	()	()	()	()
14. ¿El consumo frecuente de cigarrillos te hace sentir bien?	()	()	()	()	()
CONTROL MEDICO					

15. ¿Asiste Ud. a un control médico?	()	()	()	()	()
16. ¿Se controla Ud. la presión arterial?	()	()	()	()	()
17. ¿Se controla el peso al menos una vez al mes?	()	()	()	()	()
18. ¿Restringe algunos alimentos para mantener su peso?	()	()	()	()	()
19. ¿Mantiene su peso acorde a su talla?	()	()	()	()	()
ACTIVIDAD FÍSICA					
20. ¿Realiza actividad física diariamente?	()	()	()	()	()
21. ¿Sale a caminar al menos 30 minutos una vez por semana?	()	()	()	()	()
22. ¿Se siente motivado al realizar alguna actividad física?	()	()	()	()	()
COMPONENTE PSICOLOGICO					
23. ¿Cuida Ud. su apariencia personal?	()	()	()	()	()
24. ¿Ud. Trata de tranquilizarse cuando está en problemas?	()	()	()	()	()
25. ¿Ud. Conversa de sus sentimientos (ejem. ¿Alegrías, tristezas, preocupaciones) con alguien?	()	()	()	()	()
CIRCULO SOCIAL					
26. ¿Asiste Ud. a reuniones familiares?	()	()	()	()	()
27. ¿Conversa Ud. con amistades o vecinos?	()	()	()	()	()
28. ¿Asiste Ud. a reuniones en su comunidad?	()	()	()	()	()
29. ¿Participa Ud. de actividades recreativas (ejem deportes, paseos, cine, turismo)?	()	()	()	()	()

CONSENTIMIENTO INFORMADO

- **Título del Proyecto**

“Prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en mujeres premenopáusicas que acuden al Centro de Salud Potracancha - Huánuco 2024”

- **Equipo de Investigadores (nombres, cargo en el proyecto, institución, teléfonos).**

Alumna de Enfermería de la Universidad de Huánuco.

- **Introducción / Propósito**

En la actualidad la enfermedad cardiovascular es una problemática mundial debido a que es la principal causa de muerte en la mujer.

- **Participación**

Madres.

- **Procedimientos**

Se le aplicará una escala en un tiempo aproximado de 60 minutos.

- **Riesgos / Incomodidades**

No habrá ninguna consecuencia desfavorable para usted, en caso de no aceptar la invitación. No tendrá que hacer gasto alguno durante el estudio.

- **Beneficios**

El beneficio que obtendrá por participar en el estudio, es el de información oportuna y actualizada sobre las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico.

- **Alternativas**

La participación en el estudio es voluntaria. Usted puede escoger no participar o puede abandonar el estudio en cualquier momento. El retirarse del estudio no le representara ninguna penalidad o pérdida de beneficios a los que tiene derecho.

Le notificaremos sobre cualquier nueva información que puede afectar su salud, bienestar o interés por continuar en el estudio.

- **Compensación**

No recibirá pago alguno por su participación, ni de parte del investigador ni de las instituciones participantes. En el transcurso del estudio usted podrá solicitar información actualizada sobre el mismo al investigador responsable.

- **Confidencialidad de la información**

La información recabada se mantendrá confidencialmente en los archivos de la universidad de procedencia de quien patrocina el

estudio. No se publicarán nombres de ningún tipo. Así que podemos garantizar confidencialidad absoluta.

- **Consentimiento / Participación Voluntaria**

Acepto participar en el estudio: He leído la información proporcionada, o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar dudas sobre ello y se me ha respondido satisfactoriamente. Consiento voluntariamente participar en este estudio y entiendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento de la entrevista sin que me afecte de ninguna manera.

- **Nombres y firma del participante o responsable legal**

Huella digital si el caso lo amerita

Firma del encuestado.....

Firma de la investigadora.....

Huánuco,,, del 2024.

ANEXO 4
CONSTANCIAS DE VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS
DE RECOLECCIÓN DE DATOS

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, EDSON MIJAIL MEZA ESPINOZA
De profesión LIC. ENFERMERIA, actualmente ejerciendo el cargo de
DOCENTE UNIVERSITARIO - PERSONAL ASIS
TENCIAL-----por medio del presente hago constar que he
revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por
Rosales Masgo Ayde, con DNI 22480728, aspirante al título de Licenciada en
Enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar
información necesaria para la tesis titulado "Prácticas preventivas sobre
hipertensión arterial en mujeres pre-menopausicas que acuden al Centro de Salud
Potracancha Huánuco 2024".

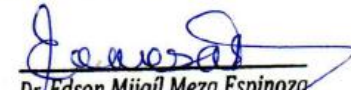
OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Nombres	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Escala de prácticas preventivas sobre hipertensión arterial	

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:
MEZA ESPINOZA, EDSON MIJAIL

DNI: 40089813

Especialidad del validador: ENF. NEONATOLOGO


Dr. Edson Mijail Meza Espinoza
DOCENTE UNIVERSITARIO
CEP: 41106 - RNE: 22675
Firma/sello

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, ELEN BORNEO CANTALICIO

De profesión LICENCIADO EN ENFERMERIA, actualmente ejerciendo el cargo de
DOCENTE UNIVERSITARIO

-----por medio del presente hago constar que he
revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por
Rosales Masgo Ayde, con DNI 22480728, aspirante al título de Licenciada en
Enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar
información necesaria para la tesis titulado "Prácticas preventivas sobre
hipertensión arterial en mujeres pre-menopausicas que acuden al Centro de Salud
PotracanCHA Huánuco 2024".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1	
Nombres	☐ Aplicable después de corregir
	☒ Aplicable
Escala de prácticas preventivas sobre hipertensión arterial	☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:
BORNEO CANTALICIO ELEN

DNI: 40613742

Especialidad del validador: INVESTIGADOR

UDH PROGRAMA ACADÉMICO
EN ENFERMERIA

Mg. Elen Borneo Cantalicio
DOCENTE UNIVERSITARIO
BIOESTADISTICA E INVESTIGACIÓN

Firma/sello

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, JESÚS MORIA ZEVALLOS Y AVILA

De profesión LIC. ENFERMERÍA, actualmente ejerciendo el cargo de COORDINADORA ESTRATEGIA SANITARIA DAÑOS NO TRANSMISIBLES

-----por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por Rosales Masgo Ayde, con DNI 22480728, aspirante al título de Licenciada en Enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado "Prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en mujeres pre-menopausicas que acuden al Centro de Salud Potracanca Huánuco 2024".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1	
Nombres	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Escala de prácticas preventivas sobre hipertensión arterial	

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:
ZEVALLOS Y AVILA JESUS MORIA

DNI: 22513896

Especialidad del validador: COORDINADORA



Jesús Moria Zevallos y Avila
LIC. ENF. MARIANA ZEVALLOS Y AVILA
COORDINADORA
ENF. NO TRANSMISIBLES



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Edith Luz Huano Gabriel

De profesión lic. enf., actualmente ejerciendo el cargo de Coordinadora de Gestión de la Calidad en Salud

-----por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por Rosales Masgo Ayde, con DNI 22480728, aspirante al título de Licenciada en Enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado "Prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en mujeres pre-menopausicas que acuden al Centro de Salud Potracancho Huánuco 2024".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Nombres	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Escala de prácticas preventivas sobre hipertensión arterial	

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:
Huano Gabriel Edith Luz

DNI: 2248006

Especialidad del validador: Academico



Edith Luz Huano Gabriel
COORDINADORA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD EN SALUD
CEP 22999

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Yessica Grimaldos Sánchez

De profesión Obstetra, actualmente ejerciendo el cargo de Coord. de Planificación Familiar

-----por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por Rosales Masgo Ayde, con DNI 22480728, aspirante al título de Licenciada en Enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado "Prácticas preventivas sobre hipertensión arterial en mujeres pre-menopausicas que acuden al Centro de Salud Potracancha Huánuco 2024".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Nombres	☐ Aplicable después de corregir
Escala de prácticas preventivas sobre hipertensión arterial	☒ Aplicable
	☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:
Grimaldos Sánchez, Yessica

DNI: 22505740

Especialidad del validador: Académico


Firma/sello

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, ASIS RAMOS ALEXIS

De profesión MEDICO CIRUJANO, actualmente ejerciendo el cargo
de MEDICO CARDIOLOGO

-----por medio del presente hago constar
que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado
por **Rojas Rodríguez Patricia**, con **DNI 46770144**, aspirante al título de
Enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar
información necesaria para la tesis titulado **"prácticas preventivas sobre
hipertensión arterial en mujeres pre-menopáusicas que acuden al centro
de salud al centro de salud potracancha Huánuco 2024"**.

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

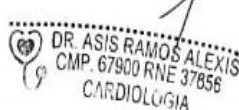
Instrumento 1 Nombres: escala de prácticas preventivas sobre hipertensión arterial	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
--	--

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:

ASIS RAMOS ALEXIS

DNI: 45793454

Especialidad del validador... CARDIOLOGIA



DR. ASIS RAMOS ALEXIS
CMP. 67900 RNE 37856
CARDIOLOGIA

Firma/sello

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Raúl Edgar Montes Quispe
De profesión Médico - cardiólogo actualmente ejerciendo el cargo
de Médico asistente en Hospital Hemilio
Valdivia Médico por medio del presente hago constar
que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado
por **Rojas Rodríguez Patricia**, con DNI **46770144**, aspirante al título de
Enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar
información necesaria para la tesis titulado "**prácticas preventivas sobre**
hipertensión arterial en mujeres pre-menopáusicas que acuden al centro
de salud al centro de salud potracancha Huánuco 2024".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Nombres: escala de prácticas preventivas sobre hipertensión arterial	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
--	--

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:
Montes Quispe Raúl Edgar
DNI: 20051918

Especialidad del validador Cardiólogo

Raúl E. Montes Quispe
MÉDICO - CARDIÓLOGO
EMP 37905 RNE: 30598
Firma/sello

ANEXO 5
DOCUMENTOS DE PERMISO DE LA EJECUCIÓN DEL
ESTUDIO



DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD HUANUCO
RED DE SALUD HUANUCO
ACLAS PILLCO MARCA

CARTA DE ACEPTACIÓN

Pillco Marca, 08 de marzo del 2024

AYDE ROSALES MASGO

Presente. –

Estudiante de la Carrera Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco, me dirijo a usted para hacer de su conocimiento que, ha sido **ACEPTADO** su solicitud para realiza su proyecto de investigación titulado **“PRACTICAS PREVENTIVAS SOBRE HIPERTENSIÓN ARTERISL EN MUJERES PRE-MENOPAUSICAS QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD POTRACANCHA HUÁNUCO 2024”** en el centro de Salud de Potracancha - ACLAS Pillco Marca – Micro Red Pillco Marca

Se expide la presente constancia a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Atentamente,



ANEXO 6

BASE DE DATOS

N°	Edad	Ecivil	Grado	Ocupa	hijos	i1	i2	i3	i4	i5	i6	i7	i8	i9	i10	i11	i12	i13	i14	i15	i16	i17	i18	i19	i20	i21	i22	i23	i24	i25	i26	i27	i28	i29
1	45	3	1	1	5	5	5	5	5	1	5	1	1	3	3	1	1	1	1	3	4	2	1	1	5	5	3	3	5	5	1	5	1	1
2	35	3	3	1	0	5	4	2	5	1	5	1	1	2	2	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	4	1	5	5	1	3	1	1	1
3	45	1	1	1	7	5	2	2	4	2	5	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	1	1	1	1	5	1	3	4	3	3	3	3	1
4	38	3	2	1	2	5	2	1	5	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	1	5	5	1	3	3	5	3	1	3	1
5	35	4	3	4	3	5	3	2	3	1	4	1	3	2	2	1	1	1	1	3	1	1	3	3	3	5	3	5	5	3	3	3	1	5
6	35	3	2	1	1	5	2	2	4	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	3	5	3	4	3	5	5	5	4	4	3	4
7	35	3	2	1	1	5	3	3	5	1	4	1	1	3	3	1	1	1	1	5	3	3	1	3	5	5	1	3	5	3	1	5	1	5
8	45	3	1	1	3	5	3	3	5	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	5	1	3	3	2	3	3	1	1
9	45	5	2	1	5	5	3	1	3	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	3	1	1	3	5	1	4	5	3	3	5	3	3
10	36	3	2	1	1	5	5	3	5	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	4	1	3	3	1	1	3	1	1	
11	38	3	2	1	5	3	3	3	2	4	2	1	3	3	3	1	1	1	1	4	1	1	1	2	2	4	1	5	4	4	3	2	1	3
12	45	3	2	1	2	5	3	3	3	3	5	3	1	3	3	1	1	1	1	3	1	1	2	1	3	5	1	3	3	3	3	3	1	2
13	45	3	2	1	2	4	5	5	4	3	5	3	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	3	3	4	2	5	5	4	5	5	3	4
14	44	3	2	1	3	4	4	2	5	3	5	3	1	4	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	5	1	3	3	1	5	5	4	3
15	44	3	2	1	4	5	2	3	4	3	5	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	2	4	4	1	5	5	5	3	3	3	3
16	44	2	1	1	3	4	4	3	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	3	3	2	3	5	1	4	4	4	4	5	4	3
17	37	3	1	1	2	5	2	3	3	3	4	3	1	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	1	3	4	4	3	3	2	2
18	38	3	3	1	2	5	3	2	5	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	5	3	5	4	3	3	4	3	3
19	35	4	3	4	0	3	3	3	5	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	5	4	5	4	5	5	5	5	5	2	5

20	36	4	3	1	4	5	3	3	3	1	4	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	5	4	5	5	5	1	5	5	5	
21	36	3	3	1	2	5	3	3	5	1	4	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	4	5	5	5	5	5	1	5	
22	38	3	1	1	3	5	5	3	3	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	5	1	3	5	1	1	1	1	3	
23	35	4	1	1	0	5	3	3	5	1	4	1	1	3	3	1	1	1	1	1	2	5	4	5	1	5	1	4	3	3	3	3	1	3
24	41	2	1	1	4	3	1	1	4	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	5	3	1	1	1	4	5	2	3	3	1	1	1	1	1
25	43	5	1	1	7	3	2	2	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	5	3	4	4	4	1	4	1	1
26	45	3	3	1	1	5	3	3	5	1	3	1	3	3	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	3	5	4	5	2	5	5	5	5	4
27	35	4	2	1	1	5	3	3	5	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	4	1	3	4	1	1	1	1	1
28	43	3	2	3	3	5	5	1	5	1	4	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	5	1	5	4	4	5	5	1	5
29	35	3	2	1	3	3	2	3	5	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	1	5	1	5	1	5	4	4	4	1	4	4	3
30	37	3	1	1	2	5	3	3	5	5	4	5	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	1	4	1	5	1	5	5	2	4	4	4	4
31	37	5	3	2	2	3	1	1	5	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	3	5	5	4	5	4	5	4	1	5	5	5	5
32	36	1	3	2	0	3	1	1	4	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	5	1	4	4	5	4	4	4	3	3	4	5	5
33	35	4	2	4	0	5	3	3	5	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	5	5	1	5	1	3	5	5	1	2	4	1
34	41	3	3	1	3	5	2	1	5	1	4	1	2	1	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	4	5	4	5	5	5	4	3	1	5
35	35	3	3	1	0	3	1	2	5	1	4	1	1	2	2	1	1	1	1	3	3	5	4	1	1	3	1	5	4	5	3	3	1	3
36	37	4	3	4	0	5	4	3	3	5	5	5	3	1	4	1	1	1	1	3	3	3	2	2	3	5	1	5	4	3	3	4	2	5
37	42	3	1	1	2	5	3	3	5	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	4	2	1	5	1	5	5	1	5	5	5	3
38	35	3	3	1	1	5	1	1	5	1	3	1	3	3	1	1	1	1	1	5	4	5	5	5	5	5	1	5	5	4	5	3	3	3
39	38	3	1	1	3	4	3	2	1	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	2	5	1	4	3	2	3	3	3	2
40	38	3	2	1	2	5	3	3	4	2	4	2	1	3	2	1	1	1	1	3	2	1	2	2	1	4	2	5	4	2	3	5	1	4
41	38	4	2	1	2	5	4	3	4	4	4	4	1	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	2	4	4	4	4	5	2	4
42	42	3	2	1	3	2	5	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	2	3	1	4	1	4	3	2	4	4	1	4
43	45	4	2	3	3	5	4	4	5	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	4	4	3	4	3	2	3	2	5	5	5	5	5	4	5
44	45	3	1	1	5	5	3	2	4	1	4	1	1	3	3	1	1	1	1	3	1	1	1	2	4	4	3	4	4	3	3	2	2	3
45	37	3	2	1	2	5	1	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	4	4	4	3	5	3	4	4	2	3	3	2	3

46	41	2	3	2	1	5	4	3	4	2	4	2	1	1	3	1	1	1	1	3	3	1	1	2	3	5	3	4	4	3	2	4	2	3
47	35	3	2	1	3	5	2	2	5	3	4	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	5	1	4	3	1	2	1	1	3
48	39	3	2	1	4	5	3	3	4	2	5	2	1	3	1	1	1	1	1	4	2	1	1	2	2	5	2	4	4	3	3	4	3	4
49	40	3	2	1	3	5	4	3	4	3	5	3	1	4	3	1	1	1	1	5	2	2	2	2	1	4	1	5	5	5	4	5	4	4
50	36	3	3	2	1	5	4	4	5	1	5	1	1	1	4	1	1	1	1	3	3	4	4	4	1	5	1	5	5	5	4	5	2	5
51	39	3	1	1	4	5	1	2	5	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	3	3	3	3	5	3	4	4	4	3	4	2	4
52	43	4	2	3	2	4	4	4	3	4	5	4	1	4	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	4	1	3	3	4	3	3	3	3
53	39	3	3	2	2	5	3	3	5	1	5	1	1	3	1	1	1	1	1	5	3	4	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	1	5
54	45	1	1	1	4	5	4	3	5	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	3	4
55	39	3	2	1	1	4	2	2	3	2	5	2	1	3	3	1	1	1	1	3	3	4	4	2	2	4	2	5	4	1	3	3	1	4
56	35	4	3	4	0	4	3	3	5	1	4	1	1	1	5	1	1	1	1	3	1	1	4	3	3	5	3	4	5	5	5	5	3	5
57	38	3	1	1	3	5	4	3	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	1	1	5	1	4	4	3	2	4	3	2
58	35	3	3	3	2	5	4	3	5	3	5	2	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3
59	45	3	2	1	3	5	2	2	4	5	5	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	5	1	5	3	1	2	3	1	3
60	38	3	2	1	4	5	2	2	5	5	5	5	1	3	3	1	1	1	1	2	2	3	3	2	2	4	2	5	5	3	3	3	4	2
61	42	3	2	1	4	5	3	3	3	2	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	4	1	4	4	3	3	3	3	3
62	45	1	2	1	4	4	2	2	4	2	4	1	1	3	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	5	1	4	4	4	4	3	3	3
63	40	3	2	1	2	5	1	1	5	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	2	2	4	4	5	4	4	5	5	5	5	3	3
64	38	4	2	1	3	4	4	4	5	3	5	3	1	3	3	1	1	1	1	3	1	1	3	3	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5
65	40	4	2	1	4	5	3	3	4	2	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	4	4	4	4	3	3	
66	40	3	2	1	2	5	1	1	5	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	5	1	5	5	5	5	5	1	5
67	39	3	2	1	2	4	2	2	4	3	4	3	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	1	1	4	4	3	4	4	1	3
68	40	3	2	1	5	5	4	3	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	4	3	4	3	2	2	5	2	3	4	3	4	4	4	3
69	38	3	2	1	1	5	4	4	2	3	5	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	5	5	1	3	5	1	3	
70	36	4	3	2	0	5	2	3	5	1	4	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	1	4	2	3	4	1	5	5	5	5	5	5	4
71	35	3	2	1	1	4	2	2	3	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	2	5	1	2	4	4	1

72	41	3	3	2	2	5	4	4	5	1	5	1	1	3	3	1	1	1	1	3	3	3	4	3	4	5	3	5	5	5	5	5	1	3
73	45	3	2	1	3	5	3	3	5	5	5	5	1	3	1	1	1	1	1	4	3	4	4	3	2	5	2	4	4	3	3	3	3	2
74	43	3	1	1	4	5	3	3	4	1	5	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	3	3	3	4	3	5	5	1	1	2	1	3	
75	42	3	2	1	2	5	1	1	5	1	4	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	5	1	3	4	2	3	4	3	1	
76	40	4	2	1	3	5	3	3	5	1	5	1	1	1	3	1	1	1	1	4	3	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5
77	45	3	2	1	3	3	4	4	3	4	4	3	1	1	1	1	1	1	5	1	1	2	2	2	2	2	3	3	2	3	5	5	3	
78	40	2	2	3	5	5	4	4	5	1	5	1	1	4	4	1	1	1	1	4	3	4	5	2	1	5	1	3	5	3	5	5	1	3
79	35	3	2	1	2	5	4	3	4	3	4	3	1	3	3	1	1	1	1	2	1	1	1	4	3	5	1	4	4	3	4	4	3	4
80	55	2	1	4	4	5	4	2	4	5	5	3	1	1	1	1	1	1	1	4	2	3	2	3	1	5	1	5	5	5	3	4	1	4
81	35	3	2	1	2	5	2	2	5	1	5	1	1	1	4	1	1	1	1	3	3	1	3	3	3	4	3	4	4	5	5	4	4	3
82	40	3	2	1	3	5	1	1	3	1	5	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	3	1	5	2	2	2	2	1	3	
83	39	3	3	4	2	3	4	4	3	1	5	1	1	1	4	2	1	1	1	1	1	2	3	1	1	3	1	5	5	1	3	3	1	1
84	40	3	1	1	3	5	4	3	5	1	5	1	1	2	2	1	1	1	1	4	3	3	4	4	4	5	4	5	4	5	5	5	4	3
85	35	2	3	1	1	5	3	2	5	3	4	3	2	2	2	2	2	1	1	4	3	3	2	4	3	4	4	4	3	5	2	2	2	3
86	37	1	2	1	3	5	3	3	5	2	5	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	
87	35	3	2	1	1	5	3	3	5	2	3	2	1	2	1	1	1	1	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	
88	35	3	3	1	1	5	3	2	5	3	5	2	1	1	1	1	1	1	4	4	4	3	3	3	4	5	3	4	3	4	4	4	4	
89	36	1	1	1	2	4	3	1	5	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	1
90	35	3	2	1	3	5	3	3	4	2	5	2	1	1	1	1	1	1	3	4	3	2	2	3	4	4	3	4	2	4	3	2	2	
91	36	1	1	1	2	5	3	2	5	2	5	2	1	1	1	1	1	1	3	3	3	2	3	2	5	5	3	4	4	2	3	4	2	
92	41	3	3	4	2	5	3	3	5	2	3	1	1	2	2	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	
93	39	3	1	1	5	5	3	2	5	2	2	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	
94	35	4	2	3	2	5	3	3	5	2	5	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	2	4	3	3	3	
95	37	3	1	1	2	5	3	2	5	3	5	2	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	2	4	4	4	1	
96	35	3	3	2	2	5	3	3	4	2	4	1	1	3	3	1	1	1	1	3	4	3	3	3	2	3	4	5	3	3	4	4	2	3
97	43	3	3	1	3	5	3	2	5	2	5	1	1	3	1	1	1	1	1	3	2	2	2	2	4	4	4	3	3	4	5	3	3	3

98	43	3	1	1	2	5	3	3	5	3	4	1	1	3	3	1	1	1	1	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	
99	44	3	1	1	5	5	5	3	5	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	2	1	1	4	5	1	3	4	2	3	3	3	1	
100	45	3	2	1	3	3	4	4	4	3	4	3	1	1	3	1	1	1	1	1	3	3	3	2	3	2	3	3	1	3	3	1	2		
101	45	3	1	1	5	5	3	2	5	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	3	3	3	2	4	1	4	4	2	4	4	4	3	
102	40	3	2	1	3	5	5	4	5	2	4	2	1	1	1	1	1	1	1	4	3	3	3	2	3	3	1	2	4	2	3	3	3	3	
103	43	3	2	1	2	5	1	1	5	1	5	1	1	1	3	1	1	1	1	5	5	5	3	3	3	5	3	5	4	4	4	4	3	4	
104	42	3	2	1	2	4	4	1	4	3	4	3	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	3	2	3	3	2	3	
105	43	3	2	1	3	5	1	1	5	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	4	3	3	3	5	3	4	4	5	1	1	1	1	
106	37	2	2	1	1	5	5	4	5	2	4	2	1	3	3	1	1	1	1	4	4	4	4	3	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	
107	38	1	2	1	2	5	3	3	4	1	5	1	1	1	4	1	1	1	1	3	1	1	4	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	3	
108	39	3	2	1	2	5	5	4	5	3	5	3	1	1	1	1	1	1	1	3	2	3	3	2	3	4	3	4	4	4	3	3	2	1	
109	35	3	2	1	4	5	4	3	4	4	5	3	1	3	3	1	1	1	1	1	1	5	1	5	4	2	2	5	4	5	5	3	5	3	
110	37	4	3	2	0	5	3	2	5	1	5	3	1	3	3	1	1	1	1	3	5	5	3	3	4	5	5	5	5	5	5	4	3	1	5
111	45	2	2	1	5	5	3	1	5	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	
112	45	1	2	1	7	5	3	3	5	4	5	5	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	4	3	2	1	4	5	5	2	2	5	1	3	
113	41	4	2	1	0	5	3	3	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	5	3	4	4	3	5	5	5	5	5	5	2	5	5	1	5
114	36	3	3	2	1	5	3	1	5	1	5	1	3	3	3	1	1	1	1	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
115	39	4	2	1	2	5	2	1	5	2	4	2	1	1	1	1	1	1	1	2	4	2	2	5	2	4	4	5	4	4	3	2	1	5	
116	45	1	1	1	5	5	2	2	5	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	3	5	4	2	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	
117	35	3	2	1	1	5	1	3	3	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	3	1	2	1	1	1	4	4	3	1	3	4	3	
118	38	1	2	3	3	5	3	3	5	1	4	1	3	3	2	1	1	1	1	3	3	5	4	5	4	5	3	5	4	5	5	5	5	5	

13 8	41	3	2	1	2	5	1	1	5	1	5	1	1	1	1	1	1	1	4	4	3	4	2	4	5	3	5	5	5	3	3	3	3	
13 9	41	4	1	1	4	5	3	3	5	3	4	3	1	1	1	1	1	1	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	
14 0	35	3	2	1	3	5	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	1	1	2	3	1	3	4	1	2	1	1	2	
14 1	36	3	2	1	2	5	4	4	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	5	1	2	4	1	1	1	1	1	
14 2	37	3	2	1	3	4	3	3	5	2	4	3	1	3	3	3	3	2	2	1	1	3	3	1	3	4	3	5	5	3	5	5	5	
14 3	42	3	2	1	4	4	3	3	4	3	4	3	1	1	3	1	3	1	3	3	3	1	1	3	1	1	3	5	5	4	3	1	2	
14 4	38	3	2	1	2	5	4	3	5	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	5	5	3	4	5	4	4	3	5	5	5	5	4	5	
14 5	39	3	1	1	4	5	5	3	4	2	4	2	1	1	1	1	1	1	5	3	3	3	3	2	3	2	5	4	4	4	4	4	3	
14 6	39	1	3	2	3	5	4	4	5	1	5	1	1	1	3	1	1	1	1	5	3	4	4	3	3	5	3	5	5	3	3	5	1	3
14 7	35	3	2	1	2	5	2	2	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	3	4	4	1	4	4	3	5	5	4	4	
14 8	40	3	2	1	3	4	3	3	3	3	4	3	1	3	3	2	2	1	1	3	3	3	3	1	3	3	1	4	4	3	3	5	4	3
14 9	35	3	2	1	2	5	1	1	4	3	5	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	3	2	3	1	4	3	1	2	2	1	2	
15 0	36	1	2	1	1	5	4	4	4	1	4	1	1	1	4	1	3	1	1	3	1	4	4	3	4	4	4	5	5	5	5	4	4	
15 1	38	3	2	1	1	5	1	1	5	1	5	1	1	1	1	1	1	1	4	3	3	2	3	4	4	4	4	5	5	5	5	4	3	
15 2	36	3	3	1	1	5	3	3	5	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	2	5	3	1	3	3	1	2	
15 3	37	3	2	1	2	5	3	3	4	3	4	3	1	3	3	1	1	1	1	5	1	3	3	3	1	3	1	4	4	3	4	4	3	4
15 4	41	3	2	1	3	5	4	3	5	3	4	3	2	3	3	3	3	1	1	1	1	4	4	3	4	5	4	5	5	5	5	4	5	
15 5	38	3	3	1	1	5	4	4	3	1	5	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	4	3	1	3	1	5	5	5	5	5	1	2	
15 6	45	3	2	1	5	5	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	3	1	3	4	3	2	3	2	3	
15 7	39	1	2	1	3	5	5	5	4	1	1	1	1	3	3	2	2	1	1	1	1	1	3	1	2	3	1	3	4	3	2	2	1	1

15 8	40	3	2	1	4	4	2	2	5	2	4	2	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	1	2	2	1	4	4	3	3	3	3	2	
15 9	40	3	2	1	3	5	1	1	3	1	4	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	3	3	
16 0	45	3	1	1	5	5	5	5	5	1	5	1	1	3	3	1	1	1	1	3	4	2	1	1	5	5	3	3	5	5	1	5	1	1
16 1	35	3	3	1	0	5	4	2	5	1	5	1	1	2	2	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	4	1	5	5	1	3	1	1	1
16 2	45	1	1	1	7	5	2	2	4	2	5	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	1	1	1	1	5	1	3	4	3	3	3	3	1
16 3	38	3	2	1	2	5	2	1	5	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	1	5	5	1	3	3	5	3	1	3	1
16 4	35	4	3	4	3	5	3	2	3	1	4	1	3	2	2	1	1	1	1	3	1	1	3	3	3	5	3	5	5	3	3	3	1	5
16 5	35	3	2	1	1	5	2	2	4	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	3	5	3	4	3	5	5	5	4	4	3	4
16 6	35	3	2	1	1	5	3	3	5	1	4	1	1	3	3	1	1	1	1	5	3	3	1	3	5	5	1	3	5	3	1	5	1	5
16 7	45	3	1	1	3	5	3	3	5	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	5	1	3	3	2	3	3	1	1
16 8	45	5	2	1	5	5	3	1	3	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	3	1	1	3	5	1	4	5	3	3	5	3	3
16 9	36	3	2	1	1	5	5	3	5	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	4	1	3	3	1	1	3	1	1	
17 0	38	3	2	1	5	3	3	3	2	4	2	1	3	3	3	1	1	1	1	4	1	1	1	2	2	4	1	5	4	4	3	2	1	3
17 1	45	3	2	1	2	5	3	3	3	3	5	3	1	3	3	1	1	1	1	3	1	1	2	1	3	5	1	3	3	3	3	3	1	2
17 2	45	3	2	1	2	4	5	5	4	3	5	3	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	3	3	4	2	5	5	4	5	5	3	4
17 3	44	3	2	1	3	4	4	2	5	3	5	3	1	4	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	5	1	3	3	1	5	5	4	3
17 4	44	3	2	1	4	5	2	3	4	3	5	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	2	4	4	1	5	5	5	3	3	3	3
17 5	44	2	1	1	3	4	4	3	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	3	3	2	3	5	1	4	4	4	4	5	4	3
17 6	37	3	1	1	2	5	2	3	3	3	4	3	1	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	1	3	4	4	3	3	2	2
17 7	38	3	3	1	2	5	3	2	5	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	5	3	5	4	3	3	4	3	3

17 8	35	4	3	4	0	3	3	3	5	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	5	4	5	4	5	5	5	5	5	2	5	
17 9	36	4	3	1	4	5	3	3	3	1	4	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	5	4	5	5	5	1	5	5	5	
18 0	36	3	3	1	2	5	3	3	5	1	4	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	4	5	5	5	5	5	1	5		
18 1	38	3	1	1	3	5	5	3	3	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	5	1	3	5	1	1	1	1	3	
18 2	35	4	1	1	0	5	3	3	5	1	4	1	1	3	3	1	1	1	1	1	2	5	4	5	1	5	1	4	3	3	3	3	1	3
18 3	41	2	1	1	4	3	1	1	4	1	3	1	1	1	1	1	1	1	5	3	1	1	1	4	5	2	3	3	1	1	1	1	1	
18 4	43	5	1	1	7	3	2	2	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	5	3	4	4	4	1	4	1	1	
18 5	45	3	3	1	1	5	3	3	5	1	3	1	3	3	1	1	1	1	5	1	1	1	1	3	5	4	5	2	5	5	5	5	4	
18 6	35	4	2	1	1	5	3	3	5	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	4	1	3	4	1	1	1	1	1	
18 7	43	3	2	3	3	5	5	1	5	1	4	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	5	1	5	4	4	5	5	1	5	
18 8	35	3	2	1	3	3	2	3	5	1	3	1	1	1	1	1	1	1	4	3	1	5	1	5	1	5	4	4	4	1	4	4	3	
18 9	37	3	1	1	2	5	3	3	5	5	4	5	1	1	1	1	1	1	4	4	4	1	4	1	5	1	5	5	2	4	4	4	4	
19 0	37	5	3	2	2	3	1	1	5	4	3	1	1	1	1	1	1	1	4	4	3	5	5	4	5	4	5	4	1	5	5	5	5	
19 1	36	1	3	2	0	3	1	1	4	1	3	1	1	1	1	1	1	1	4	3	5	1	4	4	5	4	4	4	3	3	4	5	5	
19 2	35	4	2	4	0	5	3	3	5	1	3	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	5	5	1	5	1	3	5	5	1	2	4	1	
19 3	41	3	3	1	3	5	2	1	5	1	4	1	2	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	4	5	4	5	5	5	4	3	1	5	
19 4	35	3	3	1	0	3	1	2	5	1	4	1	1	2	2	1	1	1	3	3	5	4	1	1	3	1	5	4	5	3	3	1	3	
19 5	37	4	3	4	0	5	4	3	3	5	5	5	3	1	4	1	1	1	3	3	3	2	2	3	5	1	5	4	3	3	4	2	5	
19 6	42	3	1	1	2	5	3	3	5	1	4	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	4	2	1	5	1	5	5	1	5	5	5	3	
19 7	35	3	3	1	1	5	1	1	5	1	3	1	3	3	1	1	1	1	5	4	5	5	5	5	5	1	5	5	4	5	3	3	3	

19 8	38	3	1	1	3	4	3	2	1	3	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	2	5	1	4	3	2	3	3	3	2
19 9	38	3	2	1	2	5	3	3	4	2	4	2	1	3	2	1	1	1	3	2	1	2	2	1	4	2	5	4	2	3	5	1	4
20 0	38	4	2	1	2	5	4	3	4	4	4	4	1	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	2	4	4	4	4	5	2	4
20 1	42	3	2	1	3	2	5	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	2	3	1	4	1	4	3	2	4	4	1	4
20 2	45	4	2	3	3	5	4	4	5	4	4	4	1	1	1	1	1	1	4	4	3	4	3	2	3	2	5	5	5	5	5	4	5
20 3	45	3	1	1	5	5	3	2	4	1	4	1	1	3	3	1	1	1	3	1	1	1	2	4	4	3	4	4	3	3	2	2	3
20 4	37	3	2	1	2	5	1	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	4	3	4	4	4	3	5	3	4	4	2	3	3	2	3
20 5	41	2	3	2	1	5	4	3	4	2	4	2	1	1	3	1	1	1	3	3	1	1	2	3	5	3	4	4	3	2	4	2	3
20 6	35	3	2	1	3	5	2	2	5	3	4	3	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	5	1	4	3	1	2	1	1	3
20 7	39	3	2	1	4	5	3	3	4	2	5	2	1	3	1	1	1	1	4	2	1	1	2	2	5	2	4	4	3	3	4	3	4
20 8	40	3	2	1	3	5	4	3	4	3	5	3	1	4	3	1	1	1	5	2	2	2	2	1	4	1	5	5	5	4	5	4	4
20 9	36	3	3	2	1	5	4	4	5	1	5	1	1	1	4	1	1	1	3	3	4	4	4	1	5	1	5	5	5	4	5	2	5
21 0	39	3	1	1	4	5	1	2	5	1	5	1	1	1	1	1	1	1	5	1	3	3	3	3	5	3	4	4	4	3	4	2	4
21 1	43	4	2	3	2	4	4	4	3	4	5	4	1	4	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	4	1	3	3	4	3	3	3	3
21 2	39	3	3	2	2	5	3	3	5	1	5	1	1	3	1	1	1	1	5	3	4	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	1	5
21 3	45	1	1	1	4	5	4	3	5	1	5	1	1	1	1	1	1	1	5	1	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	3	4
21 4	39	3	2	1	1	4	2	2	3	2	5	2	1	3	3	1	1	1	3	3	4	4	2	2	4	2	5	4	1	3	3	1	4
21 5	35	4	3	4	0	4	3	3	5	1	4	1	1	1	5	1	1	1	3	1	1	4	3	3	5	3	4	5	5	5	5	3	5
21 6	38	3	1	1	3	5	4	3	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	1	1	5	1	4	4	3	2	4	3	2
21 7	35	3	3	3	2	5	4	3	5	3	5	2	1	1	1	1	1	1	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3

21 8	45	3	2	1	3	5	2	2	4	5	5	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	5	1	5	3	1	2	3	1	3
21 9	38	3	2	1	4	5	2	2	5	5	5	5	1	3	3	1	1	1	2	2	3	3	2	2	4	2	5	5	3	3	3	4	2
22 0	42	3	2	1	4	5	3	3	3	2	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	4	1	4	4	3	3	3	3	3
22 1	45	1	2	1	4	4	2	2	4	2	4	1	1	3	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	5	1	4	4	4	4	3	3	3
22 2	40	3	2	1	2	5	1	1	5	1	5	1	1	1	1	1	1	1	4	2	2	2	4	4	5	4	4	5	5	5	5	3	3
22 3	38	4	2	1	3	4	4	4	5	3	5	3	1	3	3	1	1	1	3	1	1	3	3	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5
22 4	40	4	2	1	4	5	3	3	4	2	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	4	4	4	4	4	3	3
22 5	40	3	2	1	2	5	1	1	5	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	5	1	5	5	5	5	5	1	5
22 6	39	3	2	1	2	4	2	2	4	3	4	3	1	3	3	1	1	1	1	1	1	3	3	1	1	1	4	4	3	4	4	1	3
22 7	40	3	2	1	5	5	4	3	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	4	3	4	3	2	2	5	2	3	4	3	4	4	4	3
22 8	38	3	2	1	1	5	4	4	2	3	5	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	5	5	1	3	5	1	3	
22 9	36	4	3	2	0	5	2	3	5	1	4	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	4	2	3	4	1	5	5	5	5	5	5	4
23 0	35	3	2	1	1	4	2	2	3	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	2	5	1	2	4	4	1	
23 1	41	3	3	2	2	5	4	4	5	1	5	1	1	3	3	1	1	1	3	3	3	4	3	4	5	3	5	5	5	5	5	1	3
23 2	45	3	2	1	3	5	3	3	5	5	5	5	1	3	1	1	1	1	4	3	4	4	3	2	5	2	4	4	3	3	3	3	2
23 3	43	3	1	1	4	5	3	3	4	1	5	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	3	3	3	4	3	5	5	1	1	2	1	3
23 4	42	3	2	1	2	5	1	1	5	1	4	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	5	1	3	4	2	3	4	3	1
23 5	40	4	2	1	3	5	3	3	5	1	5	1	1	1	3	1	1	1	4	3	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5
23 6	45	3	2	1	3	3	4	4	3	4	4	3	1	1	1	1	1	1	5	1	1	2	2	2	2	2	3	3	2	3	5	5	3
23 7	40	2	2	3	5	5	4	4	5	1	5	1	1	4	4	1	1	1	4	3	4	5	2	1	5	1	3	5	3	5	5	1	3

²³ ₈	35	3	2	1	2	5	4	3	4	3	4	3	1	3	3	1	1	1	1	2	1	1	1	4	3	5	1	4	4	3	4	4	3	4
²³ ₉	55	2	1	4	4	5	4	2	4	5	5	3	1	1	1	1	1	1	4	2	3	2	3	1	5	1	5	5	5	3	4	1	4	
²⁴ ₀	35	3	2	1	2	5	2	2	5	1	5	1	1	1	4	1	1	1	1	3	3	1	3	3	3	4	3	4	4	5	5	4	4	3
²⁴ ₁	40	3	2	1	3	5	1	1	3	1	5	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	3	1	5	2	2	2	2	1	3	
²⁴ ₂	39	3	3	4	2	3	4	4	3	1	5	1	1	1	4	2	1	1	1	1	1	2	3	1	1	3	1	5	5	1	3	3	1	1
²⁴ ₃	40	3	1	1	3	5	4	3	5	1	5	1	1	2	2	1	1	1	1	4	3	3	4	4	4	5	4	5	4	5	5	5	4	3
²⁴ ₄	35	2	3	1	1	5	3	2	5	3	4	3	2	2	2	2	2	1	1	4	3	3	2	4	3	4	4	4	3	5	2	2	2	3
²⁴ ₅	37	1	2	1	3	5	3	3	5	2	5	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3
²⁴ ₆	35	3	2	1	1	5	3	3	5	2	3	2	1	2	1	1	1	1	1	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4
²⁴ ₇	35	3	3	1	1	5	3	2	5	3	5	2	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	3	3	3	4	5	3	4	3	4	4	4	4
²⁴ ₈	36	1	1	1	2	4	3	1	5	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	1
²⁴ ₉	35	3	2	1	3	5	3	3	4	2	5	2	1	1	1	1	1	1	1	3	4	3	2	2	3	4	4	3	4	2	4	3	2	2
²⁵ ₀	36	1	1	1	2	5	3	2	5	2	5	2	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	2	3	2	5	5	3	4	4	2	3	4	2
²⁵ ₁	41	3	3	4	2	5	3	3	5	2	3	1	1	2	2	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4
²⁵ ₂	39	3	1	1	5	5	3	2	5	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1
²⁵ ₃	35	4	2	3	2	5	3	3	5	2	5	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	2	4	3	3	3
²⁵ ₄	37	3	1	1	2	5	3	2	5	3	5	2	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	2	4	4	4	1
²⁵ ₅	35	3	3	2	2	5	3	3	4	2	4	1	1	3	3	1	1	1	1	3	4	3	3	3	2	3	4	5	3	3	4	4	2	3
²⁵ ₆	43	3	3	1	3	5	3	2	5	2	5	1	1	3	1	1	1	1	1	3	2	2	2	2	4	4	4	3	3	4	5	3	3	3
²⁵ ₇	43	3	1	1	2	5	3	3	5	3	4	1	1	3	3	1	1	1	1	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4

25 8	44	3	1	1	5	5	5	3	5	1	4	1	1	1	1	1	1	1	3	3	2	1	1	4	5	1	3	4	2	3	3	3	1	
25 9	45	3	2	1	3	3	4	4	4	3	4	3	1	1	3	1	1	1	1	1	3	3	3	2	3	2	3	3	1	3	3	1	2	
26 0	45	3	1	1	5	5	3	2	5	1	5	1	1	1	1	1	1	1	4	4	3	3	3	2	4	1	4	4	2	4	4	4	3	
26 1	40	3	2	1	3	5	5	4	5	2	4	2	1	1	1	1	1	1	4	3	3	3	2	3	3	1	2	4	2	3	3	3	3	
26 2	43	3	2	1	2	5	1	1	5	1	5	1	1	1	3	1	1	1	1	5	5	5	3	3	3	5	3	5	4	4	4	4	3	4
26 3	42	3	2	1	2	4	4	1	4	3	4	3	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	3	2	3	3	2	3	
26 4	43	3	2	1	3	5	1	1	5	1	5	1	1	1	1	1	1	1	2	2	4	3	3	3	5	3	4	4	5	1	1	1	1	
26 5	37	2	2	1	1	5	5	4	5	2	4	2	1	3	3	1	1	1	1	4	4	4	4	3	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5
26 6	38	1	2	1	2	5	3	3	4	1	5	1	1	1	4	1	1	1	1	3	1	1	4	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	3
26 7	39	3	2	1	2	5	5	4	5	3	5	3	1	1	1	1	1	1	3	2	3	3	2	3	4	3	4	4	4	3	3	2	1	
26 8	35	3	2	1	4	5	4	3	4	4	5	3	1	3	3	1	1	1	1	1	1	5	1	5	4	2	2	5	4	5	5	3	5	3
26 9	37	4	3	2	0	5	3	2	5	1	5	3	1	3	3	1	1	1	1	3	5	5	3	3	4	5	5	5	5	5	4	3	1	5
27 0	45	2	2	1	5	5	3	1	5	1	4	1	1	1	1	1	1	1	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3