

FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR EN PACIENTES: SUBCENTRO DE SALUD GENERAL VERNAZA CANTON SALITRE, 2020.

Cardiovascular risk factors in patients: Subcenter of general health vernaza canton Salitre, 2020.

<https://doi.org/10.47606/ACVEN/MV0084>

Álvaro Isidoro Ayllon Linares^{1*}

<https://orcid.org/0000-0002-9451-5552>

aayllonl@unemi.edu.ec

Recibido: 03 de septiembre de 2021

Aceptado: 05 de enero de 2022

RESUMEN

Introducción: Las enfermedades cardiovasculares son las principales causas de muerte a nivel mundial, cada año mueren más personas por esta enfermedad que por otra causa. **Objetivo:** Determinar los factores de riesgo cardiovascular en pacientes: Subcentro de salud General Vernaza cantón Salitre. **Materiales y métodos:** Fue de enfoque cuantitativo, observacional, descriptivo, no experimental y transversal, la población (N=200) pacientes, la muestra de 120 pacientes de 40 a 65 años de edad con problemas cardiovasculares, el instrumento fue una encuesta validada por juicio de expertos en salud. **Resultados:** Los factores de riesgo cardiovascular más predominantes fueron el estrés (34,2%) y el sedentarismo (16,7%); consumen cigarrillo (48,3%); consumen alcohol (45,8%), se alimentan 3 veces al día los alimentos cotidianos (71,7%); no cuidan sus porciones alimenticias (39,2%); el nivel de colesterol más frecuente entre 100 y 129 mg/dL (38,3%), no evitan alimentos fritos empanizados y cremosos (55,8%); no realizan ejercicio físico (36,7%); el estado nutricional normal abarcó un (68,3%), se sirven sus alimentos cotidianos en casa (72,5%); consumen muy frecuente carnes y pescados (80%), huevos y lácteos (70,8%), frutas y verduras (50,8%), grasas (65,8%), alcohol y café (65%), horas sentados viendo TV, móvil o portátil (54,2%) de 4 a 8 horas; condición regular para realizar actividad física (38,3%), tiempo máximo de realizar ejercicio 10 a 30 minutos (40,8%), en un solo día a la semana (65%). **Conclusiones:** Los factores de riesgo cardiovasculares en pacientes fueron el estrés y sedentarismo, convirtiéndose en un problema de salud pública afectando el presupuesto familiar, hospitalario y del estado.

Palabras claves: Factores de riesgo, riesgo cardiovascular, obesidad, sobrepeso, hábitos dietéticos, hábito de fumar.

1. Universidad Estatal de Milagro; Ecuador

* Autor de correspondencia: aayllonl@unemi.edu.ec | ralvaro_20500@hotmail.com

SUMMARY

Introduction: Cardiovascular diseases are the leading causes of death worldwide More people die each year from this disease than from any other cause. **Objective:** Determine the risk factors cardiovascular disease in patients: General Vernaza Health Subcenter Salitre canton. **Materials and methods:** Focus was quantitative, observational, descriptive, non-experimental and cross-sectional, the population (N=200) patients, the sample of 120 patients from 40 to 65 years of age with cardiovascular problems, the instrument was a survey validated by the judgment of health experts. **Results:** The cardiovascular risk factors more predominant were stress (34.2%) and sedentary lifestyle (16.7%); smoke cigarettes (48.3%); consume alcohol (45.8%), they eat daily food 3 times a day (71.7%); they don't watch their portions food (39.2%); the most frequent cholesterol level between 100 and 129 mg/dL (38.3%), they do not avoid food breaded and creamy fried foods (55.8%); do not perform physical exercise (36.7%); normal nutritional status encompassed one (68.3%), they serve their daily meals at home (72.5%); eat meat and fish very often (80%), eggs and dairy products (70.8%), fruits and vegetables (50.8%), fats (65.8%), alcohol and coffee (65%), hours sitting watching TV, mobile or laptop (54.2%) from 4 to 8 hours; regular condition for physical activity (38.3%), maximum time to exercise 10 to 30 minutes (40.8%), on a single day a week (65%). **Conclusions:** The cardiovascular risk factors in patients were stress and sedentary lifestyle, becoming in a public health problem affecting higher family, hospital and state out-of-pocket costs.

Keywords: Risk factors, cardiovascular risk, obesity, overweight, dietary habits, smoking habit. to smoke.

INTRODUCCIÓN

Los factores de riesgo cardiovascular son aquellos hábitos, patologías, antecedentes o situaciones que aumentan la probabilidad de desarrollar enfermedad cardiovascular, a causa de malos hábitos de alimentación, el estrés personal y profesional, estilo de vida, entre otros factores los cuales están más presentes en personas adultas quienes son más propensas a riesgos, y por ende mayor es la posibilidad de sufrir una enfermedad cardiovascular, donde en muchos de los casos existen factores de riesgo modificables y no modificables. (1)

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) han sido una de las principales causas de muerte a nivel mundial cada año fallecen más personas por esta enfermedad que por cualquier otra causa, el cual, corresponde a un 31% de todas las muertes registradas en todo el mundo. (1)

En el Ecuador existe una tendencia de un mal sistema alimenticio posiblemente a varios factores provocados por la mala costumbre de alimentos no sanos, malos hábitos que parecen ser uno de los factores principales que determinan una mala alimentación



nutricional en los ecuatorianos. Por otro lado, dichos factores han ido incrementando debido al sobrepeso, obesidad, falta de actividad física, estrés, sedentarismo entre otros factores de riesgo modificables de enfermedades cardiovasculares, que favorecen la instauración de patologías crónicas degenerativas. Referente a lo anteriormente expresado las consecuencias son derivadas por la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), dicho estudio identificó que el aumento del peso corporal está por encima del ideal en el 29,2% de la población total investigada en el país (N=6 797.272 individuos). (2)

En base a este problema, la mayoría de los ecuatorianos padecen de enfermedades de diferentes tipos entre ellas la de problemas cardiovasculares, diabetes, obesidad, hipertensión, entre otras, cuyas cifras van incrementando debido a que no existen campañas de concientización o divulgación para que las personas puedan prevenir y mejorar su calidad de vida nutricional.

En tal sentido, se ha observado un aumento de personas que sufren de riesgo cardiovascular en donde los hospitales reciben más pacientes cada día con este problema (3). Asimismo, el índice de mortalidad de pacientes que sufren de problemas cardiovasculares se va acrecentando, y las cantidades en los años consecutivos no son alentadores, ya que, no se da la importancia e interés de remediar este problema para las futuras generaciones (4).

De esta manera, los factores de riesgos cardiovasculares tiene una estrecha relación con el estilo de vida y factores fisiológicos y bioquímicos modificables (5). Las mismas que se han mostrado capaces de disminuir la mortalidad y la morbilidad por ECV, más en individuos con alto riesgo. Generalmente para pacientes con alto riesgo cardiovascular, debido a las causas y presencia de uno o más factores de riesgo, como la diabetes, hipertensión arterial, la hiperlipidemia o alguna ECV ya confirmada, son primordiales en la detección precoz y el tratamiento temprano, mediante servicios de orientación o la administración de fármacos, según corresponda. (6)

En lo que respecta al ámbito local que se llevó a cabo el desarrollo de la investigación, fue en pacientes que se atendieron en el subcentro de salud General Vernaza del cantón Salitre, diagnosticados con posibles factores de riesgos cardiovascular debido al tabaquismo, sedentarismo, estrés, hipertensión arterial, diabetes, malos hábitos alimenticios, entre otro, dichos pacientes no han recibido ningún tipo de campaña de



prevención de estos factores, es decir, que los habitantes conozcan los alimentos que deben ingerir para mantener una óptima salud, y restringir la ingesta de alimentos que provocan los problemas cardiovasculares, la importancia de realizar alguna actividad física o de dejar de consumir tabaco o alcohol, lo cual permitan mejorar la calidad de vida de los habitantes del sector Salitre.

Se conoce que los factores de riesgo, como por ejemplo, la obesidad y el colesterol alto, pueden modificarse cambiando el estilo vida y llevando a diario una rutina más saludable (7). Se considera de suma importancia señalar que la insuficiencia cardiaca se duplica a partir de los 45 años en adelante. En mucho de los casos existen personas que no realizan actividades físicas los cuales tienden a sufrir mayor riesgo de sufrir hipertensión, aterosclerosis o enfermedades respiratorias (8).

Por lo tanto, el presente estudio radica en analizar y determinar el impacto de la problemática que existe en las personas que padecen de problemas de salud relacionado con el sistema cardiovascular. En tal sentido, el propósito es determinar los factores de riesgo cardiovascular en pacientes: Subcentro de salud General Vernaza cantón Salitre 2020. De tal modo, como objetivos específicos, se enfoca en identificar los hábitos tóxicos, hábitos alimenticios y la actividad física de los pacientes, determinar el tipo de alimentación que influye en el aumento del riesgo para enfermedades cardiovasculares en pacientes, y conocer la actividad física que realizan los pacientes que se atienden en el subcentro.

Esto permitirá identificar los factores de riesgo cardiovascular, como obesidad, sedentarismo, estrés, tabaquismo, diabetes, HTA, entre otros. La falta de reconocimiento del riesgo cardiovascular en el que el paciente tributario de tratamiento de rehabilitación física; provoca, por parte de los terapeutas ocupacionales, la omisión de consideraciones que deberían ser observadas en la etapa de planificación del programa de reeducación de los pacientes con diagnóstico de ECV.

MATERIALES Y MÉTODOS

El tipo de investigación fue cuantitativa, con un diseño de estudio de investigación de campo, de tipo observacional, descriptiva, transversal, no experimental, sólo a pacientes testigos que presentaron enfermedades cardiovasculares que fueron atendidos en el Subcentro de Salud General Vernaza cantón Salitre desde enero del 2020 a diciembre del



2020, la población fue de 200 con enfermedades cardiovasculares, mientras que la muestra fue de 120 pacientes adultos mayores hombres y mujeres desde los 40 años hasta los 65 años de edad, cumpliendo el criterio de inclusión, con el permiso de la máxima autoridad del Subcentro, se pudo efectuar la investigación.

El instrumento que se utilizó fue una encuesta, la misma consistió con 27 ítems siendo validada por juicio de expertos en salud pública calificando validez, pertinencia y coherencia, donde la validez obtuvo una calificación del 96%, la pertinencia un 96%, y confiabilidad un 98%. La encuesta se llevó a cabo mediante la herramienta tecnológica Google Form la misma de forma online, con sus respectivas respuestas opcionales, el link de la encuesta se les hizo llegar mediante las redes sociales sea del mismo paciente y en uno de los casos se les envió al familiar cuidador pese aquellos pacientes que no contaban con el medio de poder contestar la encuesta, una vez llena la encuesta se descargó la base de datos, para luego ser procesada por el programa estadístico de IBM Statistics versión 26, para realizar las tablas y gráficos estadísticos de los resultados obtenidos, presentando tanto la frecuencia y porcentaje de la misma.

En base al interés de los resultados, se consideró tomar en cuenta las 27 preguntas del instrumento ordenado de acuerdo a sus objetivos; El objetivo general centra su atención en determinar los factores de riesgo cardiovascular en pacientes: Subcentro de salud General Vernaza cantón Salitre. Cuenta con 3 preguntas, la primera consistió en; 1.- ¿Qué tipo de factor de riesgo cardiovascular no Modificable tiene usted? (Antecedentes familiares - Antecedentes personales – Ninguno) 2.- ¿Qué tipo de factor de riesgo cardiovascular modificable presentó cuando se atendió en el Subcentro de salud? (Tabaquismo - Índice de masa corporal (IMC) - Estrés - Hipercolesterolemia - Consumo nocivo de alcohol - Sedentarismo - Hipertensión Arterial – Diabetes - Ninguno), 3.- ¿Usted recibió información numérica u otros mecanismos para prevenir los factores de riesgos cardiovasculares? (Si - No - Siempre - A Veces).

En el primer objetivo específico trata de identificar los hábitos tóxicos, hábitos alimenticios y la actividad física en pacientes que se atienden en el subcentro de salud General Vernaza cantón Salitre, el cual abarcó desde la pregunta 4 a la 13, la pregunta, 4.- ¿Usted ha fumado alguna vez cigarrillo, aunque sea una o dos fumadas? (Si - No - Siempre - A Veces), 5.- ¿Cuántos años lleva fumando cigarrillo? (Ninguno - 1 año - 2 años - Más de 3 años), 6.- ¿Usted ha consumido alcohol alguna vez? (Si - No - Siempre -



A Veces), 7.- ¿Cuántos años lleva consumiendo alcohol? (Ninguno - 1 año - 2 años - Más de 3 años), 8.- ¿Come cinco veces al día entre comidas, es decir el desayuno, comida y cena, más dos colaciones: una a media mañana y otra a media tarde a base principalmente de verdura? (Solo 2 veces al día - Solo 3 veces al día - Solo 4 veces al día - Las 5 veces al día), 9.- ¿Usted cuida las porciones que come, es decir la cantidad de alimentos que se debe ingerir durante el día? (Si - No - Siempre - A Veces), 10.- ¿Usted evita alimentos fritos, asados, empanizados, cremosos o capeados? 10.- ¿Usted evita alimentos fritos, asados, empanizados, cremosos o capeados? (Si - No - Siempre - A Veces), 11.- ¿Cuál es su nivel de colesterol? (Entre 100 y 129 mg/dL - Entre 130 y 159 mg/dL - Entre 160 y 189 mg/dL - 190 mg/dL o más - No lo sabe), 12.- ¿Realiza un control de dieta periódica para controlar la Diabetes? Si - No - Mensual - Semanal), 13.- ¿Usted qué tipo de ejercicio o deporte físico realiza? (Caminar - Correr - Subir o bajar escaleras - Ciclismo - Natación - Bailar - No lo realiza).

El segundo objetivo específico se enfocó en determinar el tipo de alimentación que influye en el aumento del riesgo para enfermedades cardiovasculares en pacientes que se atienden en el subcentro de salud General Vernaza, el cual abarco preguntas desde la 14 a la 21, la pregunta 14.- ¿Cuál es su estado nutricional? (Normal - Sobrepeso - Obesidad I - Obesidad II - Obesidad III), 15.- ¿En dónde usted frecuenta servirse sus alimentos cotidianos? (En casa - En el trabajo - En la calle), 16.- ¿Qué tan frecuente consume carnes y pescados? (Muy frecuente - Frecuentemente - Poco - Nada), 17.- ¿Qué tan frecuente consume huevos y lácteos? (Muy frecuente - Frecuentemente - Poco - Nada), 18.- ¿Qué tan frecuente consume frutas y verduras? (Muy frecuente - Frecuentemente - Poco - Nada), 19.- ¿Qué tan frecuente consume grasas? (Muy frecuente - Frecuentemente - Poco - Nada), 20.- ¿Qué tan frecuente consume Cereales, Harinas y Pastas? (Muy frecuente - Frecuentemente - Poco - Nada), 21.- ¿Qué tan frecuente consume Alcohol y café? (Muy frecuente - Frecuentemente - Poco - Nada).

El tercer objetivo se basó en conocer la actividad física que realizan los pacientes que se atienden en el subcentro de salud General Vernaza cantón Salitre, el cual abarco desde la pregunta 22 a la 26, la pregunta 22.- ¿Cuántas horas pasa usted sentado viendo televisión, videos en dispositivos móviles o portátiles al día? (De 1 a 3 horas - De 4 a 8 horas - De 9 a 12 horas - No lo realiza), 23.- ¿En qué condición se encuentra actualmente para realizar alguna actividad física? (Muy buena - Buena - Regular - Mala), 25.- ¿Usted realiza algún



tipo de ejercicio o deporte físico? (Si - No - Siempre - A Veces), 25.- ¿Cuántas veces por semana realiza actividad física? (Un solo día - De 2 a 4 días - De 5 a 7 días - Ningún día), 26.- ¿Cuánto tiempo demora en realizar el ejercicio físico? (Menos de 10 minutos - De 10 a 30 min - De 30 min a 60 min - De 1 a 2 horas - En ningún tiempo).

RESULTADOS

En esta sesión se presentan los resultados obtenidos de la encuesta vía online por Google Forms sobre los factores de riesgo cardiovascular en pacientes del Subcentro de salud General Vernaza cantón Salitre, en donde se determinó que los factores de riesgos cardiovascular no modificables de los 120 pacientes del subcentro, 93 de ellos no presentaron riesgos no modificables el cual corresponde a un 77,5%, sin embargo, 16 de ellos sí tuvieron antecedentes personales equivalente a un 13,3%, del mismo modo 11 pacientes con antecedentes familiares formando parte de un 9,2%. Mientras en lo que respecta a los factores de riesgo cardiovascular modificable más frecuente fue el estrés con 41 casos equivalente a un 34,2%, seguido del sedentarismo con 20 casos correspondiente al 16,7%, la Hipertensión Arterial con 18 casos igual al 15%. El cual, el de mayor frecuencia fue el estrés seguido del sedentarismo. Además, se conoció si los pacientes atendidos en el subcentro acogieron algún tipo de información o conocimiento de prevención de los factores de riesgos cardiovasculares, 39,2% de ellos acotaron que no, el 26,7% de ellos señalaron que siempre han contado con dicha información, el 19,2% pronunciaron en que a veces recibían aquel conocimiento y el 15% pacientes indicaron que sí, tal como se detalla en la siguiente tabla N°1.

Tabla 1.

Factores de riesgos modificables no modificables y conocimiento para prevención de factores de riesgos cardiovasculares

Factor de riesgo Cardiovascular No Modificable		
	Frecuencia	Porcentaje
Antecedentes familiares	11	9,2%
Antecedentes personales	16	13,3%
Ninguno	93	77,5%
Total	120	100%
Factor de riesgo Cardiovascular Modificable		
Tabaquismo	12	10,0%
Índice de masa corporal (IMC)	14	11,7%
Estrés	41	34,2%



Hipercolesterolemia	3	2,5%
Consumo nocivo de alcohol	11	9,2%
Sedentarismo	20	16,7%
Hipertensión Arterial	18	15,0%
Diabetes	1	0,8%
Total	120	100%
Conocimiento de prevención de factores de riesgos cardiovasculares		
Si	18	15,0%
No	47	39,2%
Siempre	32	26,7%
A veces	23	19,2%
Total	120	100%

Elaborado por: Linares (2021)

En la siguiente tabla se identificó los hábitos tóxicos, hábitos alimenticios y la actividad física de los pacientes atendidos en el subcentro, en donde se conoció que han consumido cigarrillo alguna vez o más veces y los años que lleva consumiéndolo, 58 de los pacientes indicaron que sí, el cual corresponde a un 48,3%, así mismo el 52,5% de los pacientes han consumido el cigarrillo alrededor de 2 años. Por otro lado, el consumo de alcohol, 55 de ellos acotaron que siempre consumen alcohol el cual es un equivalente a un 45,8%, así mismo, se determinó que un 72,5 %, han consumido alcohol más de 3 años. Por lo tanto, se pudo identificar que más de la mitad de los pacientes del estudio han consumido alcohol, el cual implica un gran factor de riesgo cardiovascular. En relación a los cuidados al ingerir porciones alimenticia, 39,2% de ellos indicaron no tenerlo, el 29,2% señalaron siempre tener cuidado en las porciones alimenticias, mientras que el entorno general de veces de alimentación en el día, es decir las cinco veces al día, donde el 71,7% se alimentan solo 3 veces al día, el nivel de colesterol de los pacientes, el 38,3% de ellos indicó entre 100 y 129 mg/dL seguido del 27,5% entre 130 y 159 mg/Dl, el 55,8% no evita alimentos fritos, asados empanizados y cremosos, con respecto a los controles de dieta periódica de diabetes de los pacientes, 45% de ellos señalaron no tener ningún control, el seguido del 21,7% que indicaron lo contrario, es decir, que siempre lo realizan, por lo tanto, se pudo identificar que la gran mayoría de los pacientes no optan a realizar dichos controles previos de diabetes. Fue de importancia conocer si los pacientes realizan algún tipo de ejercicio o deporte físico, el 36,8% no lo realizan, mientras que el 19,2% de ellos caminan, 15% baila, 14%, ciclismo. El 5% suben y bajan escaleras, y el 3,3% corre. Por lo tanto, se pudo observar que muchos de ellos si realizan diferentes tipos de actividades, sin embargo, existe una gran cantidad que no realizan ninguna actividad física el cual es considera un problema de salud, tal como se refleja en la tabla N°2.



Tabla 2.
Hábitos tóxicos, hábitos alimenticios y la actividad física de los pacientes

Consumo de cigarrillo alguna vez		
	Frecuencia	Porcentaje
Si	58	48,3%
No	27	22,5%
Siempre	12	10,0%
A veces	13	19,2%
Total	120	100%
Años de consumo de cigarrillo		
Ninguno	27	22,5%
1 año	18	15,0%
2 años	63	52,5%
Más de 3 años	12	10,0%
Total	120	100%
Consumo de alcohol alguna vez		
Si	42	35,0%
No	17	14,2%
Siempre	55	45,8%
A veces	6	5,0%
Total	120	100%
Años de consumo de alcohol		
Ninguno	16	13,3%
1 año	6	5,0%
2 años	11	9,2%
Más de 3 años	87	72,5%
Total	120	100%
Cuidado de porciones alimenticia		
Si	23	19,2%
No	47	39,2%
Siempre	35	29,2%
A veces	15	12,5%
Total	120	100%
Alimentación cinco veces al día		
Solo 2 veces al día	5	4,2%
Solo 3 veces al día	86	71,7%
Solo 4 veces al día	21	17,7%
Las 5 veces al día	8	6,7%
Total	120	100%
Nivel de colesterol		
Entre 100 y 129 mg/dL	46	38,3%
Entre 130 y 159 mg/dL	33	27,5%
Entre 160 y 189 mg/dL	4	3,3%
190 mg/dL o más	1	0,8%
No lo sabe	36	30,0%
Total	120	100%
Evita alimentos fritos, asados, empanizados y cremosos		
Si	5	4,2%
No	86	71,7%



Siempre	21	17,7%
A veces	8	6,7%
Total	120	100%
Realización de control de dieta periódica de diabetes		
Si	23	19,2%
No	54	45,0%
Siempre	26	21,7%
A veces	17	14,2%
Total	120	100%
Tipo de ejercicio o deporte físico.		
Caminar	23	19,2%
Correr	4	3,3%
Subir o bajar escaleras	6	5,0%
Ciclismo	17	14,2%
Natación	2	1,7%
Bailar	18	15,0%
Otros	6	5,0%
No lo realiza	44	36,7%
Total	120	100%

Elaborado por: Linares (2021)

Se constató el tipo de alimentación que influye en el aumento del riesgo para enfermedades cardiovasculares en pacientes, el cual, el estado nutricional de los pacientes el 68,3% indicaron tener un estado normal, seguido del 19,2% en tener sobrepeso, Por lo tanto, se pudo verificar que la gran mayoría se encuentra en un estado nutricional normal. Además, se conoció en donde los pacientes frecuentan servirse sus alimentos cotidianos, el 72,5% señalaron en la casa, seguido del 15% en el trabajo y el 12,5% en la calle. Por otro lado, se determinó la frecuencia de consumo de carne y pescados de los pacientes, el 80% indicaron que consumen muy frecuente carne y pescados, el 13,3%, frecuentemente, 6,7% lo consumen pocas veces, el consumo de huevo y lácteos 70,8% señalaron en consumirlo muy frecuente, 19,2% frecuentemente, 7,5% consumen muy poco, mientras que 2,5% de ellos no consumen nada de huevos y lácteos, en lo que respecta a las frutas y verduras de los pacientes el 50,8% señalaron en consumir frecuentemente seguido del 39,2% muy frecuente, y el 10% en consumirlo poco, el consumo de grasas el 65,8% señalaron en consumir muy frecuentes grasas, el 31,7% frecuentemente, y el 2,5% lo consumen poco, en lo que respecta a los cereales, harinas y pastas el 55,8% indicaron en consumirlo muy frecuentemente, el 36,7% frecuentemente, el 7,5% poco, el consumo de alcohol y café de los pacientes 65% consumen muy frecuente, el 26,7% frecuentemente, el 5,8% poco, mientras que el 2,5 nada de alcohol y café, tal como se presenta en la tabla N°3.



Tabla 3.

Estado nutricional y tipo de alimentación influyente en el aumento de enfermedades cardiovasculares

Estado Nutricional		
	Frecuencia	Porcentaje
Normal	82	68,3%
Sobrepeso	23	19,2%
Obesidad I	14	11,7%
Obesidad II	1	0,8%
Total	120	100%
Lugar de frecuencia al servirse alimentos cotidianos		
En casa	87	72,5%
En el trabajo	18	15,0%
En la calle	15	12,5%
Total	120	100%
Frecuencia de consumo de carne y pescados		
Muy frecuente	96	80,0%
Frecuentemente	16	13,3%
Poco	8	6,7%
Total	120	100%
Frecuencia de consumo de huevos y lácteos		
Muy frecuente	85	70,8%
Frecuentemente	23	19,2%
Poco	9	7,5%
Nada	3	2,5%
Total	120	100%
Frecuencia de consumo de frutas y verduras		
Muy frecuente	47	39,2%
Frecuentemente	61	50,8%
Poco	12	10,0%
Total	120	100%
Frecuencia de consumo de grasas		
Muy frecuente	79	65,8%
Frecuentemente	38	31,7%
Poco	3	2,5%
Total	120	100%
Frecuencia de consumo de cereales harinas y pastas		
Muy frecuente	67	55,8%
Frecuentemente	44	36,7%
Poco	9	7,5%
Total	120	100%
Frecuencia de consumo de alcohol y café		
Muy frecuente	78	65,0%
Frecuentemente	32	26,7%
Poco	7	5,8%
Nada	3	2,5%
Total	120	100%

Elaborado por: Linares (2021)



En este siguiente apartado se da a conocer la actividad física que realizan los pacientes atendidos en el subcentro, de los cuales fue de importancia destacar cuanto tiempo llevan sentados viendo TV, dispositivos móviles o portátiles, el 54,2% de ellos señalaron pasar de 4 a 8 horas sentados, el 40% de 1 a 3 horas, el 4,2% de 9 a 12 horas, mientras que el 1,7% no lo realiza, identificando que la gran mayoría permanece sentado frente a un TV, móvil o portátil de 4 a 8 horas, consecuencia visible del sedentarismo. Por otro lado, la condición actual para realizar actividades físicas de los pacientes, el 38,3% indicaron tener una condición regular el 16,7%, siempre realizan algún tipo de ejercicio o deporte físico, el 15,8% no lo realizan, y el 5,8% a veces lo hacen. Por lo cual, el 45% si realizan actividades físicas o ejercicios, el 35,8% siempre lo realizan, el 10,8% a veces, y el 8,3% no lo efectúan, sin embargo, se pudo identificar que la gran mayoría tiene una condición regular para realizar actividades físicas, el tiempo que realizan los pacientes al hacer algún ejercicio o actividad física, por semana se identificó que el 65% de los pacientes realizan actividades físicas un solo día a la semana, el 15,8% de 2 a 4 días el 10,8% de 5 a 7 días y el 10,8% de los pacientes no realizan ninguna actividad física en ningún día, en relación al tiempo en minutos u horas de que realizan ejercicios físico, el 40,8% de 10 a 30 minutos, el 29,2% de 30 a 60 minutos. Por lo tanto, se pudo evidenciar que la gran mayoría realizan actividad física un solo día de la semana, del mismo modo que frecuentan realizarlo de 10 a 30 minutos, como se muestra en la tabla N°4.

Tabla 4.
Actividad física por parte de los pacientes

Horas sentado viendo TV, dispositivos móviles o portátiles		
	Frecuencia	Porcentaje
De 1 a 3 horas	48	40,0%
De 4 a 8 horas	65	54,2%
De 9 a 12 horas	5	4,2%
No lo realiza	2	1,7%
Total	120	100%
Condición actual para realizar actividades físicas		
Muy buena	29	24,2%
Buena	35	29,2%
Regular	46	38,3%
Mala	10	8,3%
Total	120	100%



Realización de algún tipo de ejercicio o deporte físico		
Si	54	45,0%
No	10	8,3%
Siempre	43	35,8%
A veces	13	10,8%
Total	120	100%
Realización por semana de actividad física		
Un solo día	78	65,0%
De 2 a 4 días	19	15,8%
De 5 a 7 días	13	10,8%
Ningún día	10	8,3%
Total	120	100%
Realización por tiempo diario al realizar el ejercicio físico		
Menos de 10 minutos	21	17,5%
De 10 a 30 min	49	40,8%
De 30 min a 60 min	35	29,2%
De 1 a 2 horas	5	4,2%
En ningún tiempo	10	8,3%
Total	120	100%

Elaborado por: Linares (2021)

DISCUSIÓN

La investigación presente se indentificó los factores de riesgo cardiovascular en pacientes del Subcentro de salud General Vernaza cantón Salitre, en donde se categorizó de dos tipos de factores de riesgos cardiovascular modificables y no modificable, entre los no modificable de los 120 pacientes estudiados solo un 13,3 % tuvieron antecedentes personales y un 9,2% antecedentes familiares. Mientras que entre los factores de riesgos cardiovasculares modificables el estrés fue el más frecuente en los pacientes atendidos en el subcentro abarcando un 34,2%, seguido del sedentarismo con un 16,7% y la hipertensión arterial con un 15%. Dichos resultados reflejaron los más frecuentes en el estudio presente, lo cual encabeza el estrés el sedentarismo y la hipertensión arterial como unos de los factores de riesgos cardiovasculares más predominantes.

El trabajo investigativo de José M. De la Rosa Ferrera realizado en el año 2017 en el Esmeralda, Ecuador con el tema «Posibles factores de riesgo cardiovasculares en pacientes con hipertensión arterial en tres barrios de Esmeraldas, Ecuador», cuya finalidad fue en determinar los posibles factores de riesgo cardiovasculares en tres barrios del cantón, realizando un estudio de tipo descriptivo, cuantitativo y de corte transversal, la población fue de 85 casos pero su muestra fue de 36 pacientes, el instrumento fue una



encuesta con 15 preguntas cerradas. Se identificó que entre los factores de riesgos cardiovasculares el que más incidió fue el sedentarismo con un porcentaje del 63,80%, seguido del estrés con un 50%, los cuales son determinantes directos que pueden llevar a una enfermedad cardiovascular. (9)

En tal sentido, se indagó que en ambos estudios existen con mayor frecuencia factores de riesgos cardiovasculares diferentes, sin embargo, se pudo constatar que el estrés abarca de todas formas gran parte de la población, el cual es el factor de riesgo cardiovascular más frecuente que asocia a varios síntomas psicológicos, como la ansiedad, miedo, agresividad, depresión y síntomas somáticos lo cual tiende a desarrollar un riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular.

Así mismo, se tomo de suma importancia si los pacientes han recibido algún tipo de información sobre prevención de dichos factores de riesgos cardiovasculares, un 39,2% acotaron en no recibirlo. Retomando el estudio de De la Rosa Ferrera, en la encuesta que aplicó a sus pacientes acotaba si optaban de conocimiento sobre la identificación y prevención de los factores de riesgo cardiovasculares el cual reflejó que un, 61,11 % desconocía dicha información. (9)

Al comparar ambos estudios, se pudo comprobar que la población en sí desconocen sobre la prevención e identificación de los factores de riesgos cardiovasculares. Se considero estudiar si los pacientes han consumido cigarrillos y si los han consumido cuantos años lo han venido consumiendo, el 48,3% manifestaron en si haber consumido cigarrillo, además un 52,5% acotaron en consumirlo ya hace 2 años.

En lo referente al estudio de Vega Jiménez realizado en el año 2018 en Ambato, Ecuador, con el tema «Factores cardioaterogénicos y riesgo cardiovascular en diabéticos tipo 2 hospitalizados», fue un estudio de tipo observacional, descriptivo, transversal realizado dentro del Hospital Territorial Docente "Dr. Julio Miguel Aristegui Villamil" en el año 2017, el cual abarcó una muestra de 114 casos de pacientes con riesgos cardiovasculares los cuales tenían hábitos de consumos, el 63,16% de la población fumaban es decir más de la mitad (10). Por lo tanto, se comparó que en ambos estudios más de la mitad de la muestra de los pacientes han fumado, lo cual implica un problema de salud pública, ya que pueden llegar a presentar riesgos elevados de padecer alguna enfermedad cardiovascular, lo cual reduce el calibre de los vasos sanguíneos y a la vez incrementa la tensión arterial y por ende la frecuencia cardíaca.



Uno de los factores a destacar en el presente estudio fue el consumo de alcohol de los pacientes, el cual un 45,8% señaló que siempre lo hacen, del mismo modo se identificó que el 72,5% lo han consumido más de 3 años.

El estudio de Edith Castro Serralde realizado en el año 2017 en México con el tema «Estilos de vida y factores de riesgo cardiovasculares en pacientes con cardiopatía isquémica», fue un estudio de tipo descriptivo y transversal, su muestra fue de 196 pacientes con riesgos cardiovasculares de un hospital de México, el proceso de selección fue aleatoria, contó con una recolección de datos, se recolectaron la aplicación del inventario de Estilos de Vida, desarrollado por la Universidad de Berkeley, en donde se determinó que el 88.7% de los pacientes consumían alcohol cuando pasaban por eventualidades depresivas o en ocasiones por celebraciones, vicio o costumbre (11). Se comprobó que en ambos estudios coexiste un número de frecuencias muy altas en pacientes que ingieren alcohol, esto implica otro de los problemas de salud pública que pueden llevar a los pacientes en tener situaciones nada favorables en relación a su salud, conllevando a tener enfermedades cardiovasculares.

Además, en el estudio se identificó si los pacientes se alimentaban cinco veces al día, es decir el desayuno, comida y cena, más dos colaciones: una a media mañana y otra a media tarde a base principalmente de verduras, en donde el 71,7% señaló en comer solo 3 veces al día es decir desayuno, almuerzo y merienda. Por otro lado, los resultados reflejaron que un 39,2% no tienen cuidado en sus porciones alimenticia al ingerir.

Cruz Sánchez, en el año 2016 en México desarrollo un estudio con el tema «Factores de riesgo cardiovascular en estudiantes de enfermería de una universidad pública», fue un estudio de tipo descriptivo, transversal con una muestra de 286 estudiantes mediante un proceso de selección aleatorio simple, el cual en una de las preguntas en la encuesta aplicada se determinó que el número de comidas al día que consumen los estudiantes con mayor frecuencia de cantidad, el 48% reflejó que 2 veces al día seguido del 43,7% de 3 veces al día. (12)

Por lo tanto, al comprobar ambos estudios se pudo apreciar que existe una gran diferencia, ya que el estudio de Cruz su muestra estudiada frecuentó que comen solo 2 veces al día, mientras que, en los resultados del presente estudio reflejó que por lo menos las 3 veces al día es decir, café almuerzo y merienda, lo cual implica que es importante alimentarse



al menos 3 veces al día, sin embargo es recomendable comer 5 comidas al día incluyendo porciones de frutas.

El nivel de colesterol de los pacientes fue una variable de importancia a estudiar en este presente estudio, donde se identificó que el nivel más frecuente fue entre 100 y 129 mg/dL con un porcentaje de 38,3% lo cual, en el estudio significó el mayor número de casos, sin embargo, se observó en los resultados que un 55,8% no evitan alimentos fritos asados empanizados y cremosos.

Según el estudio de Naillet Arráiz realizado en el año 2011, en Maracaibo Venezuela con el tema «Hipercolesterolemia y otros factores de riesgo cardiovascular en estudiantes universitarios como estrategia de prevención primaria», fue un estudio de enfoque cuantitativo y descriptivo, el instrumento aplicado fue una encuesta a 155 estudiantes, de los cuales se determinó que el nivel de colesterol que con mayor frecuencia abarcó, fueron menor a 200 mg/dL con un 80,64% (13)

Por lo tanto, al comparar ambos estudios se pudo observar que no hubo diferencias significativas ya que en ambos estudios los niveles del colesterol fueron menor de 200 mg/dL, sin embargo, cabe recalcar que otros estudios han indicado que en personas con niveles de colesterol sanguíneo superiores a 200 mg/dL, la mitad de ellos tienden a tener presencias de factores de riesgo adicionales que conllevan a enfermedades cardiovasculares.

Los tipos de ejercicios, deporte físico que realizaron los pacientes en el presente estudio se determinó que el 36,7% no realizan ejercicios o deportes, sin embargo, los demás pacientes realizan diferentes tipos de deportes y ejercicios los que más destacó en el estudio fue un 19,2% la caminata, el 15% en bailar y el 14,2% en realizar ciclismo.

Retomando el estudio de Cruz Sanchez, realizado en el año 2016, sobre los factores de riesgo cardiovascular de los jóvenes el 56% de los estudiantes de enfermería realizan ejercicios físicos de manera leve el cual fue el mayor porcentaje. (12)

Por lo tanto, se pudo comprobar diferencias en ambos estudios, ya que el estudio de trabajo investigativo de Cruz, más de la mitad de su muestra no realizan de manera constante actividades físicas si no de forma leve, mientras que los resultados del presente estudio menos de la mitad no realizan ninguna actividad física, lo cual, implica que no todas las personas manejan un estilo de vida saludable, el cual, en muchos de los casos pueden presentar sobrepeso, estrés, cifras altas de colesterol sanguíneo u otros factores de



riesgos no saludables, que conllevan también al sedentarismo. El estado nutricional de los pacientes del presente estudio fue considerable estudiar, según los resultados del estudio, se evidencia que a pesar que existen una gran mayoría que consumen frituras, empanizados y otras alimentos que conllevan a la obesidad un 68,3% consideran estar en un estado nutricional normal.

Según el estudio de Carolina Hoyos Loaiza, en el año 2015 realizado en Caldas Colombia con el tema «Factores de riesgo cardiovascular modificables y agencia de autocuidado en funcionarios de una institución universitaria de la ciudad de Manizales» fue un estudio de tipo cuantitativo de corte transversal, el cual tuvo una muestra de 51 casos de los cuales, se indentificaron varios factores de riesgos cardiovasculares incidentes entre esos el estado nutricional, en donde el IMC, con mayor frecuencia fue la obosidad I, con un 47% de casos de pacientes con factores de riesgos cardiovasculares. (14)

Por lo tanto, se pudo comprobar que el estudio de Hoyos en relación al presente estudio, presentan resultados totalmente diferentes ya que en el presente estudio abarcó un estado nutricional normal, mientras que en el estudio en comparación fue la Obesidad I. Lo cual, implica que la obesidad es causada al ingerir muchas calorías, donde la gran cantidad de peso puede causar hipertensión arterial y también un aumento del colesterol.

Otro de los factores de prioridad en el estudio fue conocer la frecuencia del consumo alimenticios, en el estudio se evidencio si los pacientes consumían carne y pescados, el 80% acotaron en consumirlo muy frecuente. Además se evidenció que en el estudio la frecuencia de consumo de huevos y lácteos, el 70,8% acotaron en consumirlo muy frecuente. En lo que respecta al consumo de frutas y verduras en el estudio el 50,8% puntualizaron en consumirlo de forma frecuentemente es decir, que no totalmente. El 65,8% del presente estudio consumen grasas muy frecuente. En el presente estudio se determinó la frecuencia de consumo de cereales, harinas y pastas, el cual un 55,8% acotaron en si consumirlo de manera frecuente. Con respecto al consumo de alcohol y café un 65% acotó en haberlo consumido muy frecuentemente.

El estudio de Zuni Chavez, realizado en el año 2019 en Lima, Perú con el tema «Prevalencia de Factores de riesgo cardiovascular en pacientes hospitalizados en un hospital de Lima», fue un estudio transversal, descriptivo y observacional, el cual abarcó una población de 105 hospitalizados con un número de muestra de 83 pacientes hospitalizados en el Departamento de Medicina del HSEB, el cual en unas de las variabes



fue de determinar el régimen alimentario con mayor prelevancia, en donde los carbohidratos abarcaron 56,6%, las verduras un 37,3%, las frutas un 32,5%, la leche y derivados lácteos un 25,3%, las carnes rojas un 39,8%, carnes blancas 43,4%, lípidos un 32,5%. (15)

Por lo tanto, se pudo comprobar que en comparación al presente estudio la frecuencia de los diferentes tipos de alimentos fue por encima de los porcentajes del estudio de Zuni Chavez, el régimen de alimentación es considerado de suma importancia ya que contiene sustancias alimentarias nutricionales para los seres humanos. Se sabe que unos de los alimentos que descienden la presión arterial son las frutas y los vegetales, del mismo modo, se recomienda en mantener un peso corporal saludable. Los pacientes que manifestaron poder realizar actividades físicas sea ejercicios o deportes ya sea en condiciones regulares o buenas, un 65% indicaron en hacer actividades físicas un solo día de la semana. Del mismo modo un 40,8% de los pacientes señalaron en realizarlos de 30 a 60 minutos.

El estudio de Hoyos Loiza, sobre los factores de riesgo cardiovascular modificables, en una de las preguntas de su instrumento se basó sobre la actividad física que realizan los encuestados, el 92,1% realizan actividad física de 3 días a la semana menos a 30 minutos (14). En tal sentido, se pudo verificar que en ambos estudios existe una gran diferencia ya que en el estudio de Hoyos la gran mayoría si realizan actividades físicas al menos unas 3 veces a la semana menos de 30 minutos, sin embargo, en el presente estudio se identificó lo contrario, ya que debido a su condición actual muy pocos realizan actividades físicas y si las hacen es una vez a la semana de 30 a 60 minutos. Al no realizar actividades físicas conlleva a tener factores de riesgos cardiovasculares como la obesidad, la baja concentración de colesterol, alta densidad (cHDL) diabetes, la presión arterial alta y por ende sedentarismo, desarrollando muchas enfermedades.

CONCLUSIÓN

Se determinó que los factores de riesgos cardiovasculares en pacientes del Subcentro de salud General Vernaza Cantón Salitre más frecuente fueron los factores modificables, se evidencio que el estrés seguido del sedentarismo fueron la mayor cantidad de casos abarcados en el estudio, lo cual implica varios síntomas psicológicos, ansiedad, miedo, agresividad, depresión y síntomas que conllevan a optar riesgos a sufrir enfermedades



cardiovasculares, convirtiéndose en un problema de salud pública, afectando el presupuesto familiar, hospitalario y del estado.

Se identificó que los hábitos tóxicos, alimenticios y la actividad física en pacientes que se atienden en el subcentro de salud General Vernaza Cantón Salitre, fueron muy frecuentes en el estudio el consumo de cigarrillo y alcohol, del mismo modo, en el ámbito alimenticio la gran mayoría consumen sus alimentos cotidianos 3 veces al día. De igual manera, no tienen cuidado al ingerir en sus porciones alimenticia, no evitan comer alimentos fritos, asados y cremosos, no siguen ningún control de dieta periódica de diabetes, una cuarta parte de la población no realizan ejercicios o deportes físicos, lo cual, todas estas eventualidades pueden conllevar a desarrollar enfermedades cardiovasculares. Se determinó que el tipo de alimentación que influye en el aumento del riesgo para enfermedades cardiovasculares en pacientes que se atienden en el subcentro de salud General Vernaza, es el exceso de consumo de grasas, en especial el colesterol y las denominadas grasas saturadas, estas influyen de manera enorme en la evolución de factores de riesgos de enfermedades cardiovasculares, por lo general, se encuentran primordialmente en la yema del huevo, lácteos y sus derivados, carnes grasosas de cerdo, embutidos y otras clases de insumos, que por mala costumbre o falta de información se ingieren en exceso.

Se conoció que las actividades físicas que realizan los pacientes que se atienden en el subcentro de salud General Vernaza cantón Salitre, la gran mayoría pasan de 4 a 8 horas sentados viendo TV, dispositivos móviles o portátiles, cuentan con condición actual regular para realizar actividades físicas a pesar que más de la mitad de la población realiza de 10 a 30 minutos en su mayoría un solo día a la semana. Por lo que se considera que al no realizar actividades físicas y mantener el sedentarismo, puede conllevar a optar factores de riesgos cardiovasculares, la obesidad, estrés, diabetes, presión arterial alta, entre otros.

REFERENCIAS

1. OMS OMDIS. Datos y Cifras. [Online].; 2017. Available from: [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds)).



2. ENSANUT M. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición – ENSANUT Quito: Tomo I: Salud y Nutrición; 2014.
3. Gualpa Lema MC, Sacoto Naspud NT, Gualpa González MJ, Cordero Cordero GdR, Alvarez Ochoa RI. Factores de riesgo cardiovascular en profesionales de enfermería. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. 2018; 34(2): p. 1-11.
4. Mendoza Torres E, Bravo Sagua R, Villa M, Flores N, Olivares MJ, Calle X, et al. Enfermedades cardiovasculares y cáncer: ¿dos entidades mutuamente relacionadas? *Revista chilena de cardiología*. 2019; 38(1): p. 54-63.
5. Gorrita Pérez RR, Ruiz King Y, Hernández Martínez Y, Sánchez Lastre M. Factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares en adolescentes. *Revista Cubana de Pediatría*. 2015; 87(2): p. 140-155.
6. Rivera Ledesma E, Bauta León L, González Hidalgo JA, Arcia Chávez N, Valerino Meriño I, Placencia Oropeza E. Categoría de riesgo de enfermedad cardiovascular. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. 2017; 33(4): p. 1-12.
7. Acosta B, Herrera I, Rivera L, Mullings P, Martínez G. Epidemiología de los factores de riesgo cardiovascular y riesgo cardiovascular global en personas de 40 a 79 años en atención primaria. *CorSalud (Revista de Enfermedades Cardiovasculares)*. 2015; 7(1): p. 35-45.
8. Brandão de Carvalho AL, Dantas de Sá Tinôco J, Costa Andriola I, Santos Cossi M, Galvão Pinto ES, Brandão Batista dos Santos PF. Riesgo de enfermedades cardiovasculares en ancianos: hábitos de vida, factores sociodemográficos y clínicos. *Gerokomos*. 2017; 28(3): p. 127-130.
9. De la Rosa Ferrera JM, Acosta Silva M. Posibles factores de riesgo cardiovasculares en pacientes con hipertensión arterial en tres barrios de Esmeraldas, Ecuador. *Revista Archivo Médico de Camagüey*. 2017; 21(3): p. 361-369.
10. Vega Jiménez J, Verano Gómez NC, Rodríguez López JF, Labrada González E, Sánchez Garrido A, Espinosa Pire LN. Factores cardioaterogénicos y riesgo cardiovascular en diabéticos tipo 2 hospitalizados. *Revista Cubana de Medicina Militar*. 2018; 47(2): p. 1-14.
11. Castro Serralde E, Ortega Cedillo P. Estilos de vida y factores de riesgo cardiovasculares en pacientes con cardiopatía isquémica. *Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc*. 2017; 25(3): p. 189-200.
12. Cruz Sánchez E, Orosio Méndez M, Cruz Ramírez T, Bernardino García A, Vásquez Domínguez L, Galindo Palma N, et al. Factores de riesgo cardiovascular en estudiantes de enfermería de una universidad. *Enfermería Universitaria*. 2016; 13(4): p. 226-232.

13. Arráiz R. N, Benítez B, Amell G. A, Rangel M. L, Carrillo M, Mujica A, et al. Hipercolesterolemia y otros factores de riesgo cardiovascular en estudiantes universitarios como estrategia de prevención primaria. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*. 2011; 6(1): p. 8-13.
14. Hoyos Loaiza C, Jiménez Montoya MA, Valencia Molina MP, Valencia Rico CL, Rodríguez Marín JE. Factores de riesgo cardiovascular modificables y agencia de autocuidado en funcionarios de una institución universitaria de la ciudad de Manizales. *Archivos de Medicina*. 2015; 15(2): p. 266-280.
15. Zuni Chavez KX, More Sandoval BE, Fernández Vargas CD, García Fuentes BB, Ruiz Olano JM, Pérez Rodríguez VK. Prevalencia de Factores de riesgo cardiovascular en pacientes hospitalizados en un hospital de Lima. *Rev. Fac. Med. Hum.* 2019; 19(4): p. 68-73.

