

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



Efectividad del programa educativo para prevención y control de  
Hipertensión arterial en adolescentes I.E. de San Jacinto -Tumbes,  
2025

**TESIS**

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería

**AUTORA:**

Br. Karen Daniela, Vasquez Rivera

**Tumbes, 2025**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

### ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



Efectividad del programa educativo para prevención y control de  
Hipertensión arterial en adolescentes I.E. de San Jacinto -Tumbes,  
2025

#### TESIS APROBADA EN FORMA Y ESTILO POR:

MG. José Miguel Silva Rodríguez (presidente)

MG. Hiesica Esther Abad Aguirre De Alemán (secretaria)

DRA. Yrene Esperanza Urbina Rojas (Vocal)

Tumbes, 2025

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

### ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



Efectividad del programa educativo para prevención y control de  
Hipertensión arterial en adolescentes I.E. de San Jacinto -Tumbes,  
2025

**Los suscritos declaramos que la tesis es original en su contenido  
y forma:**

Br. Vasquez Rivera, Karen Daniela (Autora)

Dra.Enf. Urbina Rojas, Yrene Esperanza (Asesora)

**Tumbes,2025**



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**  
Licenciada  
Resolución del Consejo Directivo N° 155-2019-SUNEDU/CD  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
Tumbes – Perú

**ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS**

En Tumbes, a los 29 días del mes agosto del dos mil veinticinco, siendo las 8:15 horas, en la modalidad presencial en el pabellón J 1 de Enfermería, se reunieron el jurado calificador de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, designado RESOLUCIÓN DECANAL N° 0198- 2025/ UNTUMBES – FCS Mg. Jose Miguel Silva Rodriguez (presidente) Mg. Hiesica Esther Abad Aguirre de Aleman (secretaria), Dra. Yrene Esperanza Urbina Rojas (Vocal). Reconociendo en la misma resolución, a la Dra. Yrene Esperanza Urbina Rojas como (asesora), se procedió a evaluar, calificar y deliberar la sustentación de la tesis, titulada "Efectividad del programa educativo para prevención y control de Hipertensión arterial en adolescentes I.E de San Jacinto -Tumbes, 2025". para optar el Título Profesional de Enfermería, presentada por la bachiller:

**BR. VASQUEZ RIVERA KAREN DANIELA**

Concluida la sustentación y absueltas las preguntas, por parte de la sustentante y después de la deliberación, el jurado según el artículo N° 65 del Reglamento de Tesis para Pregrado y Posgrado de la Universidad Nacional de Tumbes, declara a la Bach.**VASQUEZ RIVERA KAREN DANIELA ...APTA..** Con calificativo...**MUY BUENO.**

En consecuencia, queda **APROBADA** para continuar con los trámites correspondientes a la obtención del Título Profesional de Licenciada en Enfermería, de conformidad con lo estipulado en la ley universitaria N° 30220, el Estatuto, Reglamento General, Reglamento General de Grados y Títulos y Reglamento de Tesis de la Universidad Nacional de Tumbes.

Siendo las 09 Horas 30 minutos del mismo día, se dio por concluida la ceremonia académica, en forma presencial, procediendo a firmar el acta en presencia del público asistente.

Tumbes, 29 de agosto del 2025.

Mg. Jose Miguel Silva Rodriguez  
DNI N° 42474683  
ORCID N° 0000-0002-7698-0131  
(presidente)

Mg. Hiesica Esther Abad Aguirre De Aleman  
DNI N° 41901981  
ORCID N° 0000-0002-8278-4392  
(secretaria)

Dra. Yrene Esperanza Urbina Rojas  
DNI N° 18057623  
ORCID N° 0000-0001-6834-6284  
(Asesora – Vocal)

cc.  
Jurado (03)  
Asesor  
Interesado  
Archivo (Decanato)  
MPMO/Decano

# TURNITIN



## Karen Daniela Vasquez Rivera

### TURNITN KAREN

ASESORIA DE TESIS 2025

#### Detalles del documento

Identificador de la entrega  
tm:oid::3117:486368392

Fecha de entrega  
24 ago 2025, 9:45 GMT-5

Fecha de descarga  
24 ago 2025, 9:48 GMT-5

Nombre del archivo  
TURNITN KAREN.docx

Tamaño del archivo  
414.0 KB

23 páginas

5530 palabras

30.239 caracteres

Dra. Enf. Yrene Esperanza Urbina Rojas  
COORDINADORA ESCUELA DE ENFERMERIA  
UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

Dra. Enf. Yrene Esperanza Urbina Rojas

Asesora de tesis

ORCID 0000-0001-6834-6284






## 20% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

### Filtrado desde el informe

- Coincidencias menores (menos de 15 palabras)

### Fuentes principales

- 20%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 3%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

### Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.






Dra. Enf. Yrene Esperanza Urbina Rojas  
DOCENTE ESCUELA ENFERMERIA  
UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

Dra. Enf. Yrene Esperanza Urbina Rojas

Asesora de tesis

ORCID 0000-0001-6834-6284

**Fuentes principales**

- 20%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 3%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

**Fuentes principales**

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

<b>1</b>	<b>Internet</b>		
		<b>repositorio.untumbes.edu.pe</b>	<b>18%</b>
<b>2</b>	<b>Trabajos del estudiante</b>		
		<b>Universidad Nacional de Tumbes on 2023-05-24</b>	<b>&lt;1%</b>
<b>3</b>	<b>Internet</b>		
		<b>revistas.udg.co.cu</b>	<b>&lt;1%</b>
<b>4</b>	<b>Trabajos del estudiante</b>		
		<b>Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote on 2019-06-18</b>	<b>&lt;1%</b>
<b>5</b>	<b>Internet</b>		
		<b>moam.info</b>	<b>&lt;1%</b>



**Dra. Enf. Yrene Esperanza Urbina Rojas**  
**DOCENTE ESCUELA ENFERMERIA**  
**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

**Dra. Enf. Yrene Esperanza Urbina Rojas**  
**Asesora de tesis**  
**ORCID 0000-0001-6834-6284**

## **DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD**

Yo, Karen Daniela Vasquez Rivera, portadora del DNI N° 76107322 y Bachiller de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, declaro bajo juramento lo siguiente, en virtud de la Ley N° 27444, que regula los procedimientos administrativos generales:

El informe de investigación titulado “Efectividad del programa educativo para prevención y control de Hipertensión arterial en adolescentes I.E. de San Jacinto - Tumbes, 2025”.

1. es de mi exclusiva autoría.
2. He cumplido con las normas internacionales de citación y referencia al utilizar las fuentes consultadas, por lo que afirmo que este trabajo no constituye un acto de plagio.
3. Afirmo que este proyecto de investigación no ha sido presentado ni publicado previamente para la obtención de ningún grado académico o título profesional.
4. Los datos y contenidos que se presentarán en los resultados de la tesis serán verídicos y originales; no serán falseados, duplicados ni copiados, contribuyendo así de manera precisa a la realidad que se investiga.

En caso de que se identifique alguna falta relacionada con fraude, plagio, autoplagio o piratería, me comprometo a asumir las consecuencias y sanciones que correspondan, sometiéndome a la normativa vigente de la Universidad Nacional de Tumbes.

Tumbes, 29 Agosto 2025



-----  
**Vasquez Rivera Karen Daniela**

**DNI: 76107322**

Autora

## CERTIFICACIÓN DE ASESORIA

**Dra. Enf. Yrene Esperanza Urbina Rojas**

Docente adscrito al Departamento Académico de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Nacional de Tumbes.

### **CERTIFICO:**

Que el informe presentado por Vasquez Rivera Karen Daniela, Bachiller de la Escuela de Enfermería, titulado **“Efectividad del programa educativo para prevención y control de Hipertensión arterial en adolescentes I.E. de San Jacinto -Tumbes, 2025”** está siendo asesorado y guiado por mi persona. Por tal motivo, suscribo el presente autorizando su presentación al jurado evaluador, para su revisión, conformidad y aprobación.

Tumbes, 29 Agosto del 2025



-----  
**Dra. Enf. Yrene Esperanza Urbina Rojas**  
**Asesora de tesis**

## DEDICATORIA

A Dios por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional.

A mi Madre, ya que siempre ha sido mi ejemplo de lucha, sacrificio y amor incondicional, gracias por creer en mí, sin ti nada de esto habría sido posible.

A mi Tíos Zenon y Irene, por enseñarme el valor de las cosas y por contribuir en mi educación, gracias a ellos soy una gran profesional.

A mis fieles compañeros de cuatro patas Max y Kayser por estar a mi lado en los días buenos y en los malos, por su compañía, su cariño incondicional y por recordarme sin palabras que la lealtad y el amor puro existen.

Jehoy, Milton, José, Rolando, Briggith y Daniel, Gracias por escucharme, alentarme y recordarme siempre que con Dios todo es posible. Esta meta es fruto de su amistad, amor y apoyo constante.

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar, infinitamente gracias a Dios, por haberme dado el valor y la fuerza para culminar esta etapa de mi vida.

Agradezco incondicionalmente a mi Madre y a mis Tíos por su confianza y el apoyo brindado en cada etapa de mi vida.

También a mi asesora de tesis la Dra. Yrene Esperanza Urbina, por su valiosa dedicación y tiempo para culminar apropiadamente mi proyecto.

A mi compañera Nathaly Alemán por su ayuda y apoyo en este proyecto.

## ÍNDICE

	<b>Pág.</b>
<b>DEDICATORIA</b>	X
<b>AGRADECIMIENTO</b>	XI
<b>RESUMEN</b>	15
<b>ABSTRACT</b>	16
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	17
PANTEAMIENTO DEL PROBELMA	
JUSTIFICACION	
<b>II. REVISIÓN DE LA LITERATURA</b>	19
2.1. Bases teóricas	19
2.2. Antecedentes	21
<b>III. MATERIAL Y METODOS</b>	25
3.1. Tipo de estudio	25
3.2. Diseño de investigación	25
3.3. Población y muestra	25
3.4. Técnicas e instrumento de recolección de datos	26
3.5. Procesamiento y análisis de datos	28
3.6. Aspectos éticos	29
<b>IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b>	30
4.1. Resultados	30
4.2. Discusión	33
<b>V. CONCLUSIONES</b>	36
<b>VI. RECOMENDACIONES</b>	37
<b>VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	38
<b>VIII. ANEXOS</b>	42

## INDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 1.</b> Efectividad del programa educativo para prevención y control de Hipertensión arterial en adolescentes. I.E. de San Jacinto -Tumbes, 2025.	30
<b>Tabla 2.</b> Efectividad del programa educativo en conocimiento sobre la prevención de Hipertensión arterial en adolescentes de la I.E. de San Jacinto -Tumbes, 2025.	31
<b>Tabla 3.</b> Efectividad del programa educativo en conocimiento de los factores de riesgo asociados a la hipertensión arterial en adolescentes de la I.E. de San Jacinto -Tumbes, 2025.	32

## ÍNDICE DE ANEXOS

	<b>Pág.</b>
<b>Anexo 1.</b> Cuestionario de la Efectividad de un programa educativo para prevención y control de la hipertensión.	42
<b>Anexo 2.</b> Programa educativo.	44
<b>Anexo 3.</b> Consentimiento informado.	53
<b>Anexo 4.</b> Consentimiento de participación	54
<b>Anexo 5.</b> Consentimiento de asentamiento	55
<b>Anexo 6.</b> Operacionalización de la variable.	56
<b>Anexo 7.</b> Matriz de consistencia lógica.	57
<b>Anexo 8.</b> Carta de autorización.	60
<b>Anexo 9.</b> Gráficos.	62
<b>Anexo 10.</b> Fotografías.	63

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo general evaluar la efectividad del programa educativo sobre los conocimientos de prevención y control de Hipertensión arterial en adolescentes de la I.E. de San Jacinto -Tumbes, 2025. La metodología que se ha utilizado fue de enfoque cuantitativo, nivel aplicativo, diseño Pre- experimental. La población muestral estuvo conformada por 40 adolescentes de entre 15 y 17 años que figuran en el registro nominal de la institución de estudio de San Jacinto, con un muestreo no probabilístico por conveniencia, fundamentada en los criterios de inclusión y exclusión. Se utilizó como herramienta para la recolección de datos a la encuesta, y como instrumento al cuestionario, teniendo en consideración las preguntas por las tres dimensiones establecidas. Los resultados encontrados muestran que el programa educativo tuvo una efectividad óptima como parte de la intervención en la hipertensión arterial, incrementando de manera significativa los conocimientos de las participantes para su puesta en práctica en la vida cotidiana representando un 100% de efectividad y el p-valor obtenido en el pre y posttest para el conocimiento de la hipertensión arterial (0.000); para los factores de riesgo asociados a la hipertensión arterial es de (0.000). Se concluye que, la dimensión conocimiento de la hipertensión arterial y los factores asociados a la hipertensión arterial, obtuvieron un p-valor  $< 0,05$ , lo que muestra una efectividad significativa del programa educativo aplicado en la investigación.

**Palabras claves:** Programa Educativo, Conocimiento, Hipertensión Arterial, Factores de Riesgo.

## **ABSTRACT**

**The general objective of this research was to evaluate the effectiveness of the educational program on knowledge of prevention and control of arterial hypertension in adolescents of the I.E. of San Jacinto -Tumbes, 2025. The methodology used was a quantitative approach, applicative level, pre-experimental design. The sample population consisted of 40 adolescents between 15 and 17 years old who appear in the nominal registry of the San Jacinto study institution, with a non-probabilistic convenience sampling, based on the inclusion and exclusion criteria. The survey was used as a tool for data collection, and the questionnaire as an instrument, taking into consideration the questions for the three established dimensions. The results show that the educational program was optimally effective as part of the intervention for high blood pressure, significantly increasing participants' knowledge for its implementation in daily life, representing 100% effectiveness. The p-value obtained in the pre- and post-tests for knowledge of high blood pressure was 0.000; for risk factors associated with high blood pressure, it was 0.000. It is concluded that the knowledge of high blood pressure dimension and the factors associated with high blood pressure obtained a p-value < 0.05, demonstrating the significant effectiveness of the educational program implemented in the research.**

**Keywords: Educational Program, Knowledge, High Blood Pressure, Risk Factors.**

## I. INTRODUCCIÓN

La Hipertensión Arterial (HTA) es un factor de riesgo cardiovascular que afecta a 1 de cada 3 adolescentes, y es fundamental conocer los factores y cuidados para llevar una vida sana. La HTA puede provocar complicaciones graves como infarto de corazón, accidente cardiovascular o daño renal<sup>1</sup>. De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (OPS), en 2020, entre el 30% y el 40% de los jóvenes en la región sufrían de hipertensión, lo que implica que cerca de 250 millones de individuos en Américas sufren de presión alta<sup>2</sup>. La Organización Mundial de la Salud (OMS) reportó en 2021 que globalmente, 250 millones de personas adolescentes no recibían el tratamiento necesario para la HTA<sup>3</sup>.

En los últimos treinta años, los números asociados a la hipertensión han registrado un notable aumento, ascendiendo de 650 millones a 1,280 millones, de acuerdo con el primer estudio global completo sobre tendencias en la prevalencia, identificación, tratamiento y control de esta afección. La hipertensión aumenta considerablemente el peligro de padecer afecciones cardíacas, cerebrovasculares y renales, y se ha establecido como una de las causas primordiales de fallecimiento y enfermedad a escala mundial<sup>4</sup>.

En Perú, según la Encuesta Demográfica y Salud Familiar (ENDES) 2022, el 62,0% de los adolescentes de 15 años o más presentaban hipertensión arterial a nivel nacional<sup>5</sup>. La Dirección Regional de Salud Tumbes (DIRESA) indicó en 2023 que la hipertensión arterial tiene mayor predominio en el sexo masculino y que Tumbes es uno de los distritos con mayores casos de hipertensión<sup>6</sup>.

Es fundamental la educación sobre la HTA, especialmente en la temprana edad, para que los adolescentes puedan ser promotores de su propia salud y evitar que más personas se enfermen<sup>7</sup>. Por lo que se considera a la educación como parte importante del tratamiento de hipertensión, es por eso que los cambios de estilo de vida retrasan o previenen de forma segura y efectiva la hipertensión en sujetos

no hipertensos, contribuyen a reducir la presión arterial al nivel objetivo en individuos. Hipertensos que ya reciben tratamiento médico y al control de los factores de riesgo cardiovascular en la práctica clínica real siendo necesaria que estos conozcan como tratar o convivir con su enfermedad y ayudar a evitar que más personas se enfermen por lo que es justificable la educación a temprana edad de tal manera que los adolescentes pueden ser promotores de su propia salud<sup>8</sup>.

El presente estudio se justificó porque se pudo apreciar que en la I.E.J.E.C de San Jacinto el problema del bajo conocimiento sobre Hipertensión arterial (HTA), que surge en un conjunto de adolescentes, donde una gran cantidad, incluso la mayoría, carecen de la información o explicación requerida sobre cómo deberían manejar y prevenir la hipertensión y sus factores asociados, como la edad, historial familiar, genética, hábitos de vida inadecuados y otras condiciones médicas. Ante lo expuesto, se percibe la necesidad de consolidar estos conocimientos en el conjunto de adolescentes, por lo que se plantea una cuestión. Por tal razón se planteó la siguiente interrogante ¿Cuál es la efectividad del Programa educativo para prevención y control de Hipertensión arterial en adolescentes I.E. de San Jacinto - Tumbes, 2025?

Además, se plantearon los siguientes objetivos: Evaluar la efectividad del programa educativo sobre los conocimientos de prevención y control de Hipertensión arterial en adolescentes, y como objetivos específicos: Explicar la efectividad del programa educativo sobre conocimiento de la prevención de Hipertensión arterial, y Factores de riesgo en el control de la misma enfermedad en estudio.

## II. REVISIÓN DE LITERATURA

### 2.1 Bases teóricas

Según Conde<sup>9</sup>, la eficacia de un esfuerzo educativo en un taller debe enfocarse en lograr resultados en condiciones normales y alcanzar el efecto deseado. Esto implica emplear los recursos de manera eficiente para alcanzar el objetivo planteado. Un programa educativo, según Callupe<sup>10</sup>, es un conjunto planificado de actividades dirigidas a un grupo específico de personas sobre un tema particular. Estos programas pueden variar en alcance, duración, métodos de entrega y objetivos, pero su principal objetivo es promover el aprendizaje y desarrollo de habilidades en los participantes.

Según Vignolo<sup>11</sup>, los talleres de prevención tienen como objetivo prevenir enfermedades, reducir factores de riesgo y minimizar sus consecuencias, al mismo tiempo que fomentan la responsabilidad individual y colectiva para mantener un estilo de vida saludable y adoptar comportamientos preventivos. Asimismo, Navicelli<sup>12</sup>, define el control se refiere a las acciones tomadas para gestionar y manejar una enfermedad, condición médica o factor de riesgo de manera efectiva. Esto puede implicar una variedad de medidas, incluyendo el seguimiento regular de la condición, el tratamiento médico, la modificación de comportamientos y implementación de estrategias de prevención.

Según Carbo y Berrones<sup>13</sup>, la hipertensión arterial es una patología muy común y extendida globalmente, cuya importancia se destaca en numerosos estudios epidemiológicos. Se refiere a una condición médica en la que la presión arterial permanece elevada de manera crónica. Se calcula la presión arterial en mmHg y se considera normal si es inferior a 120/80 mmHg. Para Gaete<sup>14</sup>, la adolescencia es un período de crecimiento y transformación que abarca desde los 11 hasta los 19 años, durante esta etapa, se producen cambios

significativos en la biología, psicología y sociedad, que moldean las características del ser humano.

Además, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)<sup>15</sup>, la adolescencia se segmenta en tres fases: inicial (10-13 años), intermedia (14-16 años) y final (17-19 años). En esta investigación, se analizarán dos elementos fundamentales del programa educativo para prevenir y manejar la presión arterial en jóvenes: el grado de entendimiento sobre la hipertensión arterial y los factores de riesgo vinculados a la prevención y control de la hipertensión arterial.

Es así que el nivel conocimiento, según González<sup>16</sup>, afirma que hace referencia al nivel de entendimiento, capacidades y vivencias que una persona posee en un campo específico. así pues, la presión arterial se basa principalmente en dos elementos: la cantidad de sangre que el corazón bombea por unidad de tiempo y la resistencia que brindan las arterias y arteriolas. por otro lado, otros factores tienen un impacto en estos factores, al igual que el efecto del sistema nervioso autónomo (SNA) que controla la frecuencia de la presión cardíaca y arterial.

Mientras Casado<sup>17</sup>, nos informa que las medidas de prevención y control de la hipertensión arterial (HTA) incluye enfoques farmacológicos como no farmacológicos dentro de los cuales se consideran: La Detección Temprana que es fundamental realizar campañas de detección de HTA a partir de los 40 años en hombres y 45-50 años en mujeres, especialmente en aquellos con antecedentes familiares o factores de riesgo como obesidad, Se aconseja mantener la presión arterial bajo 140/90 mmHg. Para pacientes prehipertensos (120/80 a 139/89 mmHg), se pueden iniciar medidas generales antes de considerar el tratamiento farmacológico y las medidas no farmacológicas que consideran: Dieta baja en sal y moderar el consumo de alcohol, ejercicio físico aeróbico de manera regular, regulación del peso si se utiliza el índice de masa es superior a 25, dejar de fumar y evitar la exposición al humo de tabaco.

Además, la investigación de Jimenes<sup>18</sup>, señala que los factores de riesgo para la hipertensión arterial (HTA) pueden categorizarse en los que pueden ser modificados y los que no pueden ser modificados.

A continuación, se ofrece una síntesis de estos elementos: Factores Inalterables: Edad: El riesgo de padecer HTA se incrementa con la edad, siendo más frecuente en individuos de edad avanzada, Genética: Familiares con historial de hipertensión pueden predisponer a una persona a padecer esta enfermedad. Los factores variables que incrementan el riesgo de padecer hipertensión arterial (HTA) abarcan, obesidad (IMC > 25), Sedentarismo (ausencia de ejercicio físico constante), Alimentación abundante en sodio y potasio, Consumo excesivo de alcohol, Tabaquismo (fumar y exponerse al humo del tabaco), Estrés persistente, Diabetes mellitus y Alteraciones lipídicas (altos niveles de colesterol y triglicéridos).

## **2.2 Antecedentes**

### **Antecedentes Internacionales**

Guerrero <sup>19</sup>, realizó la investigación llamada: El Policlínico de Puerto Rico realizó una Intervención Educativa acerca De la hipertensión arterial en jóvenes, cuyo único objetivo es medir el nivel de comprensión sobre los factores de riesgo de la hipertensión arterial en adolescentes. La investigación se lleva a cabo de manera cuantitativa, descriptiva y cuasi-experimental, empleando como método el cuestionario aplicado a 75 adolescentes. Resultados alcanzados: el 50% de los jóvenes adquirieron un conocimiento considerable acerca de los elementos peligrosos de la Hipertensión. La conclusión reveló un aumento del 95,89 % en el entendimiento sobre los elementos de riesgo para la hipertensión, con la meta de disminuir los riesgos variables existentes en los adolescentes.

En el estudio de Martínez <sup>20</sup>, titulado: Modelos de vida para jóvenes con hipertensión arterial de la Universidad de México en 2019. Para reconocer los patrones de vida en adolescentes con hipertensión arterial, se busca establecer los estilos de vida en estos jóvenes, experimentó con los patrones de vida en jóvenes con hipertensión arterial los patrones de vida en jóvenes que padecen hipertensión. La población de estudio fue de 60 adolescentes a los que se les aplicó un sondeo. Los hallazgos indicaron que: El 51% de los jóvenes mantenían estilos de existencia Los patrones de vida en jóvenes con hipertensión arterial altos en relación con la presión sanguínea.

El 20% de los participantes sostenía que la hipertensión arterial no muestra síntomas. Además, el 89% de los jóvenes estaban conscientes de la relevancia de practicar ejercicio físico e ingerir vegetales verdes y frutas para regular la hipertensión. Este estudio subraya la importancia de fomentar hábitos de vida sanos en jóvenes con la tensión arterial.

En el estudio de Azcarate <sup>21</sup>, realizó un estudio sobre: Efecto de una estrategia de educación acerca de la tensión arterial en jóvenes de un centro de seguro social rural, México 2019. Para Evaluar el Efecto de una estrategia pedagógica con relación a la hipertensión arterial en adolescentes del centro de seguro social rural. El método fue de naturaleza cuantitativa experimental, de diseño transversal, llevando a cabo una encuesta en la que se involucraron 52 adolescentes. Los hallazgos revelaron que, entre los adolescentes, el 78.8% exhiben un impacto en el nivel de conocimiento apropiado sobre la hipertensión arterial, mientras que el 21.2% posee un nivel de conocimiento insuficiente sobre la presión arterial. La conclusión fue que los adolescentes en el puesto de salud exhiben un alto grado de conocimiento en la identificación de la estrategia pedagógica.

### **Antecedentes Nacionales**

Santos<sup>22</sup>, en su estudio del 2020, se realizó un estudio en el Hospital Félix Mayorca Soto, Lima, para evaluar el rendimiento del programa "Protege tu corazón" en el entendimiento y cuidado personal de adolescentes con tensión. La investigación implicó a 100 adolescentes y empleó un formulario de 20 preguntas. Los hallazgos revelaron que: El 48.8% de los jóvenes poseían un entendimiento global limitado acerca de la hipertensión arterial, el programa incrementó notablemente el autocuidado y el conocimiento en pacientes diagnosticados con presión arterial. El promedio de conocimiento sobre la enfermedad se elevó de 10.35 puntos en el pre-test a 20.69 puntos en el post-test. En resumen, el programa "Cuida tu corazón" demostró ser eficaz en potenciar la cognición y la autoayuda en adolescentes con hipertensión.

De acuerdo con Espada<sup>23</sup>, en 2020, Se realizó una investigación en una institución educativa pública de Lima con la finalidad de evaluar la efectividad de un programa de educación que promueve hábitos saludables para evitar la hipertensión en adolescentes. El estudio involucró a 65 participantes y utilizó un cuestionario para la evaluación. Los descubrimientos señalaron que: Antes del programa de educación, el 85% de la población juvenil tenía un nivel medio de costumbres saludables. Después del programa de enseñanza, el 81% de los jóvenes alcanzaron un elevado grado de hábitos saludables. La científica concluyó que el programa de educación es efectivo para incrementar el grado de costumbres saludables en la prevención de hipertensión arterial en adolescentes, incluso a corto plazo.

De acuerdo con Chávez y Rivas<sup>24</sup>, en el año 2020, se llevó a cabo una investigación en la parroquia San Patricio Florencia de Mora, Trujillo, con el objetivo de establecer los factores de riesgo de hipertensión arterial en adolescentes. La investigación involucró a 80 participantes y empleó una metodología cuantitativa y descriptiva. Los hallazgos indicaron que: El 98.8% de los jóvenes tenían un sólido entendimiento de los factores de riesgo para la tensión arterial, siendo solo el 1.3% los que tenían una cognición constante, y ninguno tenía un conocimiento deficiente. Se estableció una correlación significativa comprender los factores de riesgo y prevenir la hipertensión arterial en adolescentes.

Asimismo, en la investigación de Saldaña<sup>25</sup>, En 2018, Se realizó un estudio en el Centro de Salud Liberación Social, Trujillo, con el propósito de valorar la eficacia de un programa de educación sobre estilos de vida y presión arterial en jóvenes que padecen hipertensión. El estudio contó con 40 participantes y utilizó un cuestionario como herramienta de evaluación. Los resultados mostraron que: Antes del programa educativo (pre-test), el 87.5% de los adolescentes tenían estilos de vida en nivel medio y después del programa educativo (post-test), el 42.5% de los adolescentes alcanzaron estilos de vida en nivel alto. Se determinó que el programa de educación tuvo un efecto notable en la reducción de la presión arterial alta mediante la reducción de la tensión arterial alta en adolescentes, demostrando un 56,7% de eficacia.

Además, el estudio de Garay<sup>26</sup> señala que, en 2021, se realizó un estudio en Lima para medir la eficacia de una intervención educativa en adolescentes que padecen hipertensión. La meta era aumentar el entendimiento acerca de la hipertensión arterial y fomentar hábitos saludables en el estilo de vida. El estudio incluyó a 40 participantes y determinó que: El 27.08% de los jóvenes poseían un nivel bajo de conocimientos y comportamientos incorrectos, mientras que el 20.83% evidenció un nivel medio y alto de conocimientos, junto con hábitos saludables para regular la hipertensión. El resultado fue que existe una correlación significativa entre el nivel de saberes y las costumbres de vida en pacientes adolescentes con hipertensión.

A **Nivel Local** no se encontraron investigaciones hasta la fecha.

### III. MATERIALES Y METODOS

#### 3.1 Tipo de estudio

Este estudio de investigación fue de naturaleza cuantitativa, descriptiva y de nivel aplicativo. Su objetivo fue entender la prevención y control de la hipertensión arterial en los adolescentes mediante la implementación de un programa educativo en la I.E. de San Jacinto.

#### 3.2 Diseño de investigación

En este estudio, se empleó un diseño pre-experimental, donde se llevó a cabo un pretest y un postest en un grupo de adolescentes de cuarto y quinto grado de secundaria. El plan de la investigación que se llevó a cabo es:



#### Dónde:

X = Aplicación de un programa educativo para mejorar la Hipertensión arterial.

O1 = Resultados del pretest aplicado a la muestra.

O2 = resultados del postest aplicado a la muestra.

#### 3.3 Población y muestra

**La población** ha estado conformada de 46 adolescentes de entre 15 y 17 años que figuran en el registro nominal de la I.E.J.E.C de San Jacinto, (anexo N°06).

**La muestra** estuvo constituida por el 100% de la población que ha correspondido a 46 adolescentes.

El muestreo empleado en este estudio fue no probabilístico, lo que significa que todos los adolescentes inscritos en la I.E.J.E.C. fueron considerados. Por lo tanto, se consideraron los siguientes criterios:

**Criterios de inclusión:**

- Adolescentes que se involucraron voluntariamente, firmando el asentimiento informado (anexo N° 02).
- Adolescentes que estuvieron registrados en la nómina de la I.E.J.E.C.
- Adolescentes que tuvieron entre 15 y 17 años y contaron con el permiso correspondiente para su participación.

**Criterios de exclusión:**

- Adolescentes que no tuvieron la edad de 15 a 17 años.
- Adolescentes que no pertenecieron a la I.E.J.E.C de San Jacinto.
- Adolescentes que no aceptaron participar.

**3.4 Técnica e instrumento de recolección de datos**

**Técnica: Encuesta**

La técnica que se utilizó fue la encuesta para lo cual se elaboró un cuestionario, por lo que la información recopilada se aplicó a través de un instrumento (anexo N°01), el mismo que ha sido elaborado por la investigadora, teniendo en cuenta el marco teórico del programa educativo “Programa educativo para la prevención y control de la hipertensión”, (anexo N°07), el instrumento presenta escalas diferentes y alternativas múltiples:

<b>Escala 1 (Conocimiento de hipertensión)</b>	<b>Escala 2 (Factores de riesgo asociados a la hipertensión)</b>
Si No Tal Vez Desconoce	Si No Tal Vez Desconoce

### **Instrumento: Cuestionario**

Se utilizó un cuestionario que fue denominado: Efectividad de un Programa educativo para prevención y control de la hipertensión arterial en adolescentes (Anexo N° 01), el dicho instrumento ha sido elaborado por la investigadora, por lo que su validación del proyecto de investigación se realizó a través de juicio de expertos, La validación del proyecto de investigación se llevó a cabo mediante la evaluación de especialistas, quienes fueron graduados en enfermería responsables del programa de prevención y control de hipertensión, el método de evaluación empleado (Anexo N°05). Para disponer su valor, se aplicó en una población similar a la de este estudio, compuesta por 3 adolescentes con hipertensión arterial (Anexo N°07), y se corroborará a través de un examen de confiabilidad Alfa de Cronbach (anexo N°08).

El instrumento se divide en tres partes: instructivo, información relevante y dimensiones/datos vinculados con la investigación en cuestión. La primera sección conlleva la entrega de directrices y que los datos suministrados serán reservados para los adolescentes, quienes deben marcar con un aspa las respuestas propuestas. La segunda sección incluye 2 factores que serán evaluados: edad y Sexo. La tercera sección incluye 15 preguntas cerradas vinculadas a las dos dimensiones del estudio, como el entendimiento de la hipertensión y los factores de riesgo vinculados a la hipertensión. Estas evaluarán si el programa educativo es eficaz en la prevención y control de la hipertensión en los jóvenes.

### **3.5 Procesamiento y análisis de datos**

-Se obtuvo la autorización para llevar a cabo este estudio al director de la I.E.J.E.C de San Jacinto, previa aprobación de canal por parte de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes.

-Se coordinó previa aceptación del director de la I.E.J.E.C de San Jacinto, lo que nos permitió realizar un cronograma de trabajo con los Docentes encargados de dictar clases a los grados de 4to y 5to de secundaria para que nos puedan acceder unas horas para aplicar de pretest y postest.

-Previamente con un cronograma de trabajo por cada sección de adolescentes de 4to y 5to de secundaria donde se les explicó sobre el propósito del estudio a adolescentes con el objetivo de obtener el asentimiento informado (anexo N°02).

-Una vez obtenidos los consentimientos se procedió a tomar el instrumento “Efectividad de un Programa educativo para la prevención y control de la hipertensión arterial en adolescentes” (anexo N° 01), para luego pasar al programa de capacitación “Programa educativo para la prevención y control de la hipertensión” (anexo N° 05). El programa de prevención y control se desarrollará en 4 sesiones: Primera sesión relacionada Conociendo a tomar la presión arterial, segunda relacionada Reconociendo los alimentos para la hipertensión, tercera Identificando el tratamiento Farmacológico, cuarta Aplicando lo aprendido de la hipertensión, cada sesión tendrá un tiempo de una semana.

-Se realizó una reprogramación del taller educativo para aquellos estudiantes que no llegaron a la fecha y poder participar.

-Finalizado el taller educativo se realizó la toma de datos utilizando el instrumento (Efectividad de un Programa educativo para la prevención y control de la hipertensión arterial en adolescentes).

-Se reprogramo la toma de datos para aquellos estudiantes que no asistieron en la fecha programada.

-Finalmente, los datos recopilados y analizados para el informe final.

El análisis de datos se llevó a cabo utilizando el software SPSS 25.0 para verificar la validez y fiabilidad de los datos recolectados. Los resultados se mostrarán en gráficos y tablas de doble entrada, elaboradas por la autora. Además, los datos adquiridos se examinaron a través de los programas estadísticos: Windows Excel. Se emplearon proporciones y porcentajes en las variables cualitativas, en cambio, en las variables cuantitativas, se emplearon medidas de preferencia central (media, mediana) y de dispersión (desviación estándar). El wicoxon también se utilizó en datos emparejados (muestras vinculadas), con el objetivo de evaluar la correlación entre las variables. Se tomo en cuenta un grado de significación de  $p \geq 0.05$ .

### **3.6 Aspectos éticos**

En relación con las reglas éticas, este análisis se rige por los estándares internacionales para la investigación biomédica en seres humanos, fijados en 1982 por el Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas (COICM) y la Organización Mundial de la Salud, tal como se especifica en el informe de la OPS.

**-Respeto a la dignidad humana:** Los involucrados de la investigación fueron vistos como personas independientes, con la capacidad de tomar sus propias decisiones. Se les solicito su consentimiento a través de un documento de consentimiento informado (Anexo N.º 03), que se entregará a cada uno, asegurando así su protección general.

**-Beneficencia:** Garantizamos que los participantes recibieran información valiosa y enriquecedora sobre la hipertensión arterial, con el objetivo de maximizar los beneficios de esta investigación, gracias al compromiso de la investigadora.

## IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### 4.1. Resultados

**Tabla 1.** Efectividad del programa educativo para prevención y control de Hipertensión arterial en adolescentes. I.E. de San Jacinto -Tumbes, 2025.

Nivel de Efectividad del programa educativo	PRETEST		POSTEST	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Efectivo	30	60.0	46	100.0
No efectivo	16	40.0	0	0.0
<b>TOTAL</b>	46	100.0	46	100.0

Fuente: Elaboración propia. ( $p < 0.05$ )

Los resultados de la tabla 1, con respecto a la efectividad del programa educativo para prevención y control de Hipertensión arterial en adolescentes, en el pretest se evidencia un nivel no efectivo del programa, en un 40.0% siendo un dato considerable; mientras que en el postest si se evidencia efectividad del programa pasando del 60.0% de efectividad al 100.0%, siendo la diferencia altamente significativa, lo que se corroboró con la respectiva prueba estadística ( $p < 0.000$ ).

**Tabla 2:** Efectividad del programa educativo en conocimiento sobre la prevención de Hipertensión arterial en adolescentes de la I.E. de San Jacinto -Tumbes, 2025.

<b>Nivel de Efectividad del Programa: Conocimiento sobre prevención</b>	<b>PRETEST</b>		<b>POSTEST</b>	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Alto	7	11.4	46	100.0
Medio	35	80.0	0	0.0
Bajo	4	8.6	0	0.0
<b>TOTAL</b>	46	100.0	46	100.0

Fuente: Elaboración propia. (p<0.05)

28

Por otra parte, los resultados de la tabla 2, muestran que, con respecto al conocimiento de la hipertensión arterial, en el pre test, el 80.0% (35) mostro un nivel medio, el 11.4% (7) mostro un nivel alto y el 8.6% (4) evidencio un nivel bajo. Caso distinto el encontrado en el postest, en donde el 100.0% (46) mostro tener un nivel alto de conocimiento sobre la hipertensión arterial, obteniendo a su vez que el p-valor al finalizar las sesiones de intervención, fue de 0,000 (p-valor < 0,05).

**Tabla 3:** Efectividad del programa educativo en conocimiento de Factores de riesgo de control en la hipertensión arterial en adolescentes de la I.E. de San Jacinto -Tumbes, 2025.

Nivel de Efectividad del Programa: Conocimiento sobre control	PRETEST		POSTEST	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Alto	5	20.0	46	100.0
Medio	38	74.3	0	0.0
Bajo	3	5.7	0	0.0
<b>TOTAL</b>	46	100.0	46	100.0

Fuente: Elaboración propia. (p<0.05)

Por otra parte, los resultados de la tabla 3, muestran que, con respecto al conocimiento de los factores de riesgo asociados a la hipertensión arterial, en el pre- test, el 74.3% (38) mostro un nivel medio, el 20.0% (5) mostro un nivel alto y el 5.7% (3) evidencio un nivel bajo. Caso distinto el encontrado en el postest, en donde el 100.0% (46) mostro tener un nivel alto en el aspecto de conocimiento de los factores de riesgo de la hipertensión, obteniendo a su vez que el p-valor al finalizar las sesiones de intervención, fue de 0,000 (p-valor < 0,05).

## 4.2. Discusión de resultados

Dentro de un programa educativo, según Callupe<sup>10</sup>, es un conjunto planificado de actividades dirigidas a un grupo específico de personas sobre un tema particular. Además, Vignolo<sup>11</sup>, detalla que los talleres de prevención tienen como objetivo prevenir enfermedades, reducir factores de riesgo y minimizar sus consecuencias, al mismo tiempo que fomentan la responsabilidad individual y colectiva para mantener un estilo de vida saludable y adoptar comportamientos preventivos.

El propósito del objetivo es determinar la efectividad del programa educativo para prevención y control de Hipertensión arterial en adolescentes, se encontró que, en el pretest se evidencia un nivel no efectivo del programa, en un 40.0% siendo un dato considerable; mientras que en el postest si se evidencio la efectividad del programa pasando del 60.0% de efectividad al 100.0%, siendo la diferencia altamente significativa, lo que se corroboró con la respectiva prueba estadística ( $p < 0.000$ ), este dato se encuentra relacionado a la efectividad del mismo, lo que favoreció en la prevención y manejo de la hipertensión arterial en adolescentes.

Dicho resultado se asemeja a lo que encontró Guerrero<sup>19</sup>, donde se demostraron resultados del pretest y postest de los jóvenes que participaron, el 100.0% (75), logro obtener, mediante la aplicación del programa, un nivel de conocimiento alto. Del mismo modo, Martínez<sup>20</sup>, encontró algo similar, donde el nivel de conocimiento bajo predomino antes de utilizar el programa educativo en un 51.0%, y en la intervención post educativa, más del 89.0% mostraron un nivel de conocimiento alto, mostrando la efectividad del programa.

Diferente lo encontrado por Azcarate<sup>21</sup>, quien encontró que, al visualizar resultados negativos al iniciar el pretest y concluir con resultado adecuados el postest, determino que existe una relación directa entre las variables de su investigación hacia la prevención y control de la hipertensión arterial.

Como sustento teórico, Según Conde<sup>9</sup>, la efectividad es un esfuerzo educativo en un taller debe enfocarse en lograr resultados en condiciones normales y alcanzar el efecto deseado. Esto implica emplear los recursos de manera eficiente para alcanzar el objetivo planteado. Con respecto al objetivo específico 1, se encontró que, el conocimiento de la hipertensión arterial, en el pretest, el 80.0% (35) mostro un nivel medio, el 11.4% (7) mostro un nivel alto y el 8.6% (4) evidencio un nivel bajo. Caso distinto el encontrado en el postest, en donde el 100.0% (46) mostro tener un nivel alto de conocimiento sobre la hipertensión arterial, obteniendo a su vez que el p-valor al finalizar las sesiones de intervención, fue de 0,000 (p-valor < 0,05). Esta dimensión del conocimiento de la hipertensión arterial hace referencia al nivel de entendimiento, capacidades y vivencias que posee cada adolescente sobre la hipertensión arterial.

Dato similar el encontrado por Santos<sup>22</sup>, en donde mencionan que los adolescentes lograron obtener una mayor efectividad en el conocimiento de la hipertensión arterial mediante la aplicación del programa educativo obteniendo un incremento del 48.8% con respecto al conocimiento de la hipertensión arterial, por lo cual se infiere que tiene influencia significativa en potenciar la cognición y la autoayuda en adolescentes con hipertensión.

Algo distinto encontró Espada<sup>23</sup>, donde su población de estudio mostro como resultados que el 81.0% de las jóvenes participantes, luego de la aplicación del programa educativo, mostraron un nivel de conocimiento medio sobre la hipertensión arterial, siendo un resultado con características diversas al encontrado en la investigación.

Como sustento teórico, del conocimiento de la hipertensión arterial, según González<sup>14</sup>, afirma que hace referencia al nivel de entendimiento, capacidades y vivencias que una persona posee en un campo específico. así pues, la presión arterial se basa principalmente en dos elementos: la cantidad de sangre que el corazón bombea por unidad de tiempo y la resistencia que brindan las arterias y arteriolas. Estos trabajos pertenecen con una sucesión de métodos cognitivos con el uso de modelos para adquirir conocimientos.

Para determinar la efectividad de un programa educativo del conocimiento sobre Factores de riesgo para el control asociados a la hipertensión arterial en adolescentes, se encontró que, en el pretest, el 74.3% (38) mostro un nivel medio, el 20.0% (5) mostro un nivel alto y el 5.7% (3) evidencio un nivel bajo. Caso distinto el encontrado en el postest, en donde el 100.0% (46) mostro tener un nivel alto en el aspecto de conocimiento de los factores de riesgo de la hipertensión, obteniendo a su vez que el p-valor al finalizar las sesiones de intervención, fue de 0,000 (p-valor < 0,05). Con respecto a la parte de los factores de riesgo asociados a la hipertensión utilizado dentro del estudio, evidenciamos que los jóvenes que presentaron un conocimiento medio antes de la ejecución del programa, luego de la puesta en práctica de este, obtuvieron resultados altos en base a lo que se esperaba, alcanzando un nivel óptimo como respuesta al indicador medido.

Similar lo encontrado Chávez y Rivas<sup>24</sup>, quienes mencionan que el nivel de conocimiento en el aspecto de los factores de riesgo asociados a la hipertensión, dentro de la muestra, se obtuvo un nivel de suficiencia en más del 98,8% de las adolescentes en los factores de riesgo de la hipertensión, respondiendo de manera óptima a la aplicación e impartición de conocimiento por parte de los autores del estudio.

Resultado diferente el obtenido por Saldaña<sup>25</sup>, quien encontró que existen factores asociados a la hipertensión arterial dentro del manejo de los jóvenes, dentro de ellos se encuentra relacionado con las características de la presión arterial en un 87.5%, los cuales tienen relación la información sobre el aporte que el programa de educación tuvo un efecto notable en la reducción de la presión arterial.

Mientras, Jimenes<sup>18</sup>, describe que los factores de riesgo para la hipertensión arterial (HTA) pueden categorizarse en los que pueden ser modificados y los que no pueden ser modificados. A continuación, se ofrece una síntesis de estos elementos: Factores Inalterables: Edad: El riesgo de padecer HTA se incrementa con la edad, siendo más frecuente en individuos de edad avanzada, Genética: Familiares con historial de hipertensión pueden predisponer a una persona a padecer esta enfermedad

## V. CONCLUSIONES

- Se logro determinar que el programa educativo implementado en la I.E. de San Jacinto, fue efectivo para aumentar los conocimientos positivamente sobre los hábitos de los adolescentes respecto a la prevención y control de la hipertensión arterial, así como una tendencia a mejorar sus patrones de alimentación y actividad física. No obstante, se identificaron desafíos relacionados con la sostenibilidad de los cambios a largo plazo y la necesidad de una mayor integración con el entorno familiar.
- Con respecto al conocimiento de la hipertensión arterial, se obtuvieron resultados que mostraron la mejora donde indicaron que, después de la intervención, los estudiantes demostraron una mejor comprensión de qué es la HTA, síntomas y las medidas preventivas, este hallazgo subraya la importancia de implementar programas de educación para la salud dirigidos a los jóvenes para fortalecer su conocimiento y fomentar la adopción de hábitos saludables desde una edad temprana.
- Por último, al evaluar la efectividad del programa educativo en el control de los factores de riesgo asociados a la hipertensión arterial, se logró descubrir que las adolescentes lograron incrementar dicho aspecto con relación a los resultados obtenidos inicialmente, eso demuestra la importancia e impacto que tuvo en la prevención y control de la hipertensión arterial en adolescentes de la I.E. de San Jacinto.

## VI. RECOMENDACIONES

- Además, la orientación dentro de la I.E. San Jacinto sería que deben incluir temas sobre alimentación saludable, ejercicio físico y los riesgos de la HTA en el currículo escolar y la
- A la I.E. de San Jacinto, se les recomienda realizar talleres informativos para padres de familia sobre la importancia de la alimentación y el ejercicio en casa, y el rol que tienen en la prevención de enfermedades crónicas. La adopción de estas medidas transformará a la institución en un modelo de promoción de la salud, no solo para la prevención de la hipertensión, sino también para el bienestar general de toda su comunidad educativa.
- A la I.E. de San Jacinto, se les recomienda promover la alimentación adecuada a través de la supervisión de los alimentos en los kioscos escolares.

## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Donnel C y Elosua R, Factores de riesgo cardiovascular en el Hospital de Harvard, Estados Unidos la Mujer en Morelia, Michoacán, en el periodo de Marzo del 2019. Revista Española de Cardiología. [Internet]. 2015, vol.61, n.3, pp.299-310.]. [citado 11 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.revespcardiol.org/es-factores-riesgo-cardiovascularperspectivas-derivadas-articulo-13116658>
2. Organización Panamericana de la Salud /Organización Mundial de la Salud – Hipertensión arterial | OPS/OMS [Internet]. Pan American Health Organization / World Health Organization. 2020 [citado 11 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/hipertension>
3. Organización Mundial de la Salud |Hipertensión Arterial [Internet]. WHO. World Health Organization; [citado 11 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/25-08-2021-more-than-700-million-people-withuntreatedhypertension#:~:text=El%20estudio%20tambi%C3%A9n%20indic%C3%B3%20que,recib%C3%ADan%20el%20tratamiento%20que%20necesitaban>.
4. Instituto Nacional de Estadística E Informática, Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles 2022 [Internet]. INEI; [citado 11 de abril de 2024].Disponible en: [https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2022/SALUD/ENFERMEDADES\\_ENDES](https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2022/SALUD/ENFERMEDADES_ENDES)
5. Organización Mundial de la Salud, Desarrollo en la adolescencia [Internet]. WHO. World Health Organization; [citado 11 de junio de 2024]. Disponible en: [http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/es/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/)
6. Ministerio de Salud de la Dirección Regional de Salud Tumbes, realiza situación de Salud de Tumbes 2023 - [Internet]. [citado 11 de abril de 2024]. Disponible en:<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/4764203/SITUACION%20DE%20SALUD-2023-S.E.%202023.pdf?v=1687812226>
7. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Adolescencia, [Internet]. [citado 11 de junio de 2024]. Disponible en: <https://www.unicef.org/es>
8. Organización Panamericana de la Salud /Organización Mundial de la Salud – Protocolos y medicamentos de la hipertensión arterial | OPS/OMS [Internet]. Pan American Health Organization / World Health Organization. 2020 [citado 11 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/hearts-americas/hearts-americas-protocolos-medicamentos>

9. Conde.J. Eficacia y efectividad: una distinción útil para la práctica y la investigación clínicas. Nefrología del 1 de junio de 2002; [Internet]. [citado 27 de diciembre de 2022]. Disponible en: <https://www.revistanefrologia.com/es-eficacia-efectividad-una-distincion-util-articulo-X0211699502014928>
10. Callupe, L. Los programas educativos y logros del 01 2022, Universidad Nacional del Centro del Perú; [Internet]. [citado 11 de junio de 2024]. Disponible en: <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/albor/article/view/1115>
11. Vignolo, J. Niveles de atención, de prevención y atención primaria de la salud del 2019; Scielo, [Internet]. [citado 11 de junio de 2024]. Disponible en:[http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1688-423X2011000100003](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-423X2011000100003)
12. Navicelli, V. Definición de Control del 2020; Scielo, [Internet]. [citado 11 de Junio de 2024]. Disponible en: <https://definicion.com/control/#:~:text=Por%20Victoria%20Navicelli%20Tipo%20de,est%C3%A9n%20desarrollando%20seg%C3%BAn%20lo%20establecido.&text=Control%20es%20una%20noci%C3%B3n%20que,verificaci%C3%B3n%20sobre%20algo%20o%20alguien>
13. Carbo, G. Y Berrones L. riesgos modificables relacionados a la hipertensión arterial del 2022, Vol.4. Num.2. Revista de Ciencias de la Salud, [Internet]. [citado 11 de abril de 2024]. Disponible en: [https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/09/1392174/mv\\_vol4\\_n22022art14.pdf](https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/09/1392174/mv_vol4_n22022art14.pdf)
14. Gaete, V. Desarrollo psicosocial del adolescente. Revista. Chile. pediatria. [online]. 2019, vol.86, n.6 [citado 11 de junio de 2024], pp.436-443.Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S037041062015000600010&scripsci\\_abstract](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S037041062015000600010&scripsci_abstract)
15. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Adolescencia, [Internet]. [citado 11 de junio de 2024]. Disponible en: <https://www.unicef.org/es>
16. Gonzales, J. Los niveles de conocimiento. De scielo del 2019 [Internet]. [citado 11 de junio de 2024]. Disponible en: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-26732014000200009](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-26732014000200009)
17. Casado, S. Hipertensión Arterial del 2020; [Internet]. [citado 19 de septiembre de 2024]. Disponible en: [https://www.fbbva.es/microsites/salud\\_cardio/mult/fbbva\\_libroCorazon\\_cap12.pdf](https://www.fbbva.es/microsites/salud_cardio/mult/fbbva_libroCorazon_cap12.pdf)
18. Senado, J. Los factores de riesgo, de scielo del 2020 [Internet]. [citado 11 de junio de 2024]. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21251999000400018](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21251999000400018)

19. Guerrero, R. Intervención Educativa sobre Hipertensión Arterial en Adolescentes, Corralito 2021; [Internet]. [Cuba] policlínico con servicio de hospitalización Mario muños Monroy de Cuba [citado 11 de junio de 2024]. Disponible en: [file:///C:/Users/USUARIO/Desktop/Proyecto%20de%20tesis/tesis%20internacionales/Tesis\\_Roberto\\_Carlos.pdf](file:///C:/Users/USUARIO/Desktop/Proyecto%20de%20tesis/tesis%20internacionales/Tesis_Roberto_Carlos.pdf)
20. Martínez, E. Estilos de vida en jóvenes universitarios mexiquenses con hipertensión arterial, México 2019; [internet]. [México] universidad autónoma del estado de México [citado 11 de junio de 2024]. disponible en: <file:///C:/Users/USUARIO/Desktop/Proyecto%20de%20tesis/tesis%20internacionales/ELIZABETH+MARTINEZ+VALLEJO.pdf>
21. Azcarate, E. Impacto de una estrategia educativa sobre hipertensión arterial en adolescentes del dispensario de seguro social campesino, México 2019; [internet]. [México] universidad autónoma del estado de México [citado 11 de junio de 2024]. disponible en: <file:///C:/Users/USUARIO/Desktop/Proyecto%20de%20tesis/tesis%20internacionales/0699196.pdf>
22. Santos, M. Efectividad del programa cuida tu corazón en el conocimiento y autocuidado del paciente hipertenso del hospital Félix mayorca soto, Lima 2020; [internet]. [Lima] universidad Peruana Cayeto Heredia [citado 11 de junio de 2024]. disponible en: [file:///C:/Users/USUARIO/Desktop/Proyecto%20de%20tesis/Tesis%20Nacionales/Efectividad\\_JavierNinahuaman\\_Ivette.pdf](file:///C:/Users/USUARIO/Desktop/Proyecto%20de%20tesis/Tesis%20Nacionales/Efectividad_JavierNinahuaman_Ivette.pdf)
23. Espada, S. Efectividad de un programa educativo en las prácticas saludables para la prevención de hipertensión en estudiantes de una I.E. publica de Lima, 2020; [internet]. [Lima] universidad Peruana Cayeto Heredia [citado 11 de junio de 2024]. disponible en: [file:///C:/Users/USUARIO/Desktop/Proyecto%20de%20tesis/Tesis%20Nacionales/Efectividad\\_EspadaAlvarado\\_Quelinda.pdf](file:///C:/Users/USUARIO/Desktop/Proyecto%20de%20tesis/Tesis%20Nacionales/Efectividad_EspadaAlvarado_Quelinda.pdf)
24. Chávez, W. y Rivas C. Factores de riesgo de hipertensión arterial en adolescentes de la pastoral juvenil de la parroquia san patricio Florencia de mora, Trujillo 2020; [internet]. [Trujillo] universidad Cesar Vallejo [citado 11 de junio de 2024]. disponible en: [file:///C:/Users/USUARIO/Desktop/Proyecto%20de%20tesis/Tesis%20Nacionales/REP\\_MARJORIH.CHAVEZ\\_CYNTHIA.RIVAS\\_HIPERTENSION.ARTERIAL.pdf](file:///C:/Users/USUARIO/Desktop/Proyecto%20de%20tesis/Tesis%20Nacionales/REP_MARJORIH.CHAVEZ_CYNTHIA.RIVAS_HIPERTENSION.ARTERIAL.pdf)

25. Saldaña, G. Efecto De Un Programa Educativo Sobre Estilos De Vida Y Presión Arterial En El adolescente Con Hipertensión Arterial Del Centro De Salud Liberación Social, Trujillo 2018; [internet]. [Trujillo] universidad Cesar Vallejo [citado 11 de junio de 2024]. disponible en: [file:///C:/Users/USUARIO/Desktop/Proyecto%20de%20tesis/Tesis%20Nacional%20es/salda%C3%B1a\\_ej.pdf](file:///C:/Users/USUARIO/Desktop/Proyecto%20de%20tesis/Tesis%20Nacional%20es/salda%C3%B1a_ej.pdf)
26. Garay, G. Efectividad de la intervención educativa para incrementar el conocimiento en hipertensión arterial y las prácticas de los estilos de vida en los pacientes hipertensos, Lima 2021; [internet]. [Huanuco] UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN [citado 11 de junio de 2024]. disponible en: <file:///C:/Users/USUARIO/Desktop/Proyecto%20de%20tesis/Tesis%20Nacional%20es/TDr.S%2000035%20S11.pdf>

VIII. Anexo N°01

**Código: N°01**

**Instrumento**

**Efectividad de un Programa educativo para prevención y control de la hipertensión arterial en adolescentes**

**I. Instructivo**

El presente instrumento de investigación tiene como propósito recoger información acerca sobre la hipertensión arterial en adolescentes del colegio J.E.C de San Jacinto, para lo cual se solicita la veracidad que usted proporcione. La información que usted proporcione será CONFIDENCIAL, tanto así que cada respuesta tiene una opción de un aspa (x).

**II. Datos informativos**

Edad:....

Sexo:    Femenino  Masculino

**III. Dimensiones/datos inherentes a la investigación**

Dimensiones	Preguntas	ALTERNATIVAS			
		Si	No	Tal vez	Desconoce
<b>Conocimiento de hipertensión</b>	¿Conoce usted lo que es la hipertensión arterial?				
	¿Usted tiene conocimiento que la presión arterial es una enfermedad para toda la vida?				
	¿Sabe a partir de que valor se considera presión arterial elevada?				
	¿Reconoce los síntomas de la hipertensión?				
	¿Conoce cuál es la presión arterial normal?				
	¿Tiene conocimiento de cuáles son los factores de riesgo asociados a la hipertensión arterial?				
	¿Sabe cuál es el manejo para la hipertensión?				

<b>Factores de riesgo asociados a la hipertensión</b>	<p>¿Qué se entiende por factores de riesgo a la hipertensión?</p> <p>a) son aquellas condiciones, que aumentan la probabilidad de desarrollar (hipertensión).</p> <p>b) Son diversas características que interactúan entre sí para contribuir al desarrollo de la hipertensión.</p> <p>c) Ninguna de las anteriores</p> <p>d) Solo la A</p>
	<p>¿Los factores de riesgo asociados a la hipertensión se clasifican cómo?</p> <p>a) Factores modificables</p> <p>b) Factores no modificables</p> <p>c) Son la A Y B</p> <p>d) Ninguna de las anteriores</p>
	<p>¿Los factores No modificables de la hipertensión son?</p> <p>a) Edad</p> <p>b) Genética</p> <p>c) Todas las anteriores son correctas.</p> <p>d) Ninguna de las anteriores.</p>
	<p>¿Los factores modificables de la hipertensión son?</p> <p>a) Obesidad</p> <p>b) Sedentarismo</p> <p>c) Dieta</p> <p>d) Todas las anteriores son correctas.</p>
	<p>¿Una de las complicaciones de la hipertensión es?</p> <p>a) Ataque cardíaco o accidente cerebrovascular</p> <p>b) Aneurisma</p> <p>c) Insuficiencia cardíaca</p> <p>d) Todas las anteriores son correctas</p>
	<p>¿Una de las medidas para controlar la hipertensión es?</p> <p>a) No hacer actividad física</p> <p>b) Reducir la ingesta de sal</p> <p>c) Fumar</p> <p>d) Comer de todo</p>
	<p>¿La hipertensión se puede controlar con alimentos cómo?</p> <p>a) Plátanos</p> <p>b) Naranjas</p> <p>c) Espinacas</p> <p>d) Todas las anteriores son correctas</p>
	<p>¿Los medicamentos para controlar la hipertensión son?</p> <p>a) Enapril</p> <p>b) Losartan</p> <p>c) Ninguna de las anteriores es correcta</p> <p>d) Solo la A Y B son correctas</p>

## Anexo N° 02

### Programa educativo a los adolescentes sobre el nivel de conocimiento para prevenir y controlar la Hipertensión

#### Arterial

#### Sesión N° 01

**Tema:** Nivel de conocimiento para prevenir y controlar la Hipertensión

**Objetivo:** Promover el nivel de conocimiento para prevenir y controlar la hipertensión en adolescentes.

Temas	Objetivo	Metodología	Materiales	Tiempo de duración
a) ¿Qué es la Hipertensión arterial?	Definir el concepto y importancia de la hipertensión arterial.	Exposición oral	Diapositiva	20 min
b) Valores normales de la presión arterial	Fortalecer los conocimientos básicos de la hipertensión arterial.	Charla educativa	Video	20 min
a) Síntomas de la Hipertensión arterial				
b) Formas de manejar la presión arterial		Juego dinámico	Charadas	15 min

**Tema:** Factores de riesgo para prevenir y controlar la Hipertensión

**Objetivo:** Promover los factores de riesgo para prevenir y controlar la Hipertensión en adolescentes

<b>Temas</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Metodología</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo de duración</b>
<b>a. Concepto de factores de riesgo asociados de la hipertensión.</b>	Determinar los factores de riesgo de la hipertensión arterial.	Exposición oral	Diapositiva	15 min
<b>b. Cuáles son los factores de riesgo de la presión arterial.</b>	Fortalecer los factores de riesgo de la hipertensión.	Demostración práctica	Video	25 min
<b>c. Complicaciones de la hipertensión.</b>	Enseñar las complicaciones de la hipertensión.	Exposición oral	Infografía	20 min
<b>d. Que alimentos debe comer un adolescente hipertenso</b>	Enseñar que alimentos debe consumir un adolescente con hipertensión	Demostración práctica	Imágenes	15 min

**Tema:** Medidas preventivas para prevenir y controlar la Hipertensión

**Objetivo:** Promover las medidas preventivas para prevenir y controlar la Hipertensión en adolescentes

<b>Temas</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Metodología</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo de duración</b>
<b>a. ¿Cuáles son las medidas preventivas de la hipertensión?</b>	Demostrar las medidas preventivas de la hipertensión	Charla educativa	Diapositiva	20 min
<b>b. Que alimentos debe comer un adolescente hipertenso</b>	Enseñar que alimentos debe consumir un adolescente con hipertensión	Demostración práctica	Imágenes	15 min
<b>c. Como controlar la hipertensión arterial con medicamentos en la adolescencia</b>	Educar como controlar la hipertensión con fármacos en la adolescencia	Exposición oral	Infografía	20 min

## Sesión N° 04

**Tema:** Retroalimentación de la Hipertensión

**Objetivo:** Promover los factores de riesgo para prevenir y controlar la Hipertensión en adolescentes

<b>Temas</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Metodología</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo de duración</b>
<b>a. Reconociendo los factores modificables de la hipertensión.</b>	Determinar los factores modificables de la hipertensión.	Exposición oral	Infografía	15 min
<b>b. Identificando los factores no modificables de la hipertensión.</b>	Fortalecer los factores no modificables de la hipertensión.	Demostración práctica	Video	25 min
<b>c. Presentando las complicaciones de la hipertensión.</b>	Enseñar las complicaciones de la hipertensión.	Exposición oral	Infografía	20 min
<b>d. Practicamos la toma de presión arterial</b>	Mostrar como tomar la presión arterial.	Demostración practica	Diapositiva	20 min
<b>e. Los alimentos debe comer un adolescente hipertenso</b>	Enseñar que alimentos que debe comer un adolescente con hipertensión	Demostración práctica	Imágenes	15 min

## **Anexo N° 02**

### **Programa educativo para la prevención y control de la hipertensión**

#### **I. INTRODUCCIÓN:**

El programa educativo es un conjunto planificado de ciertas actividades diseñadas para impartir conocimientos, desarrollar habilidades y promover actitudes específicas en un grupo objetivo. Estos programas pueden tener una amplia variedad de objetivos, desde la educación formal en instituciones académicas hasta la capacitación en el lugar de trabajo o iniciativas comunitarias.

Ciertas Las actividades educativas no se pueden describir de manera sencilla como un programa educativo en el sentido tradicional. Sin embargo, es evidente que implican una comunicación organizada y continua, diseñada para facilitar el aprendizaje. Un buen ejemplo de esto es la educación inicial que recibe un niño en el seno de su familia.

Mientras tanto la educación para la salud, por su parte, abarca otras oportunidades de aprendizaje que se diseñan de manera intencionada con el objetivo de mejorar las necesidades sanitarias. Esto incluye tanto el aumento del conocimiento de la población como la promoción de la salud. De este modo, dicha modalidad nos permite conectarnos con la comunidad de adolescentes, facilitando una relación de igual

#### **II. JUSTIFICACIÓN**

El propósito del programa educativo es enseñar a los adolescentes sobre los conocimientos, factores de riesgo y medidas preventivas relacionadas con la hipertensión arterial. Al ingresar al programa, se busca beneficiar a los adolescentes, reforzando sus conocimientos para que, a largo plazo, puedan prevenir y controlar la hipertensión arterial mediante cambios en su estilo de vida el seguimiento de las recomendaciones médicas.

Con esto, se pretende que más personas sean capaces de prevenir o controlar la hipertensión y reducir el riesgo de complicaciones cardiovasculares, y en algunos casos, hacer uso de medicamentos. El programa también tiene como meta proporcionar a los adolescentes información básica, así como herramientas y consejos para prevenir y controlar la hipertensión.

### III. OBJETIVOS

Objetivo general:

Brindar la efectividad de un programa educativo para prevenir y controlar la hipertensión arterial en adolescentes.

Objetivo específico:

- a) Fortalecer el conocimiento de la hipertensión arterial en adolescentes.
- b) Fortalecer el conocimiento de los factores de riesgo asociados para la prevención y control de la hipertensión arterial en adolescentes.
- a) Fortalecer el conocimiento de las medidas preventivas para la prevención y control de la hipertensión arterial en adolescentes.

### IV. METODOLOGIA

En primer lugar, se llevará a cabo mediante una comunicación abierta y conversaciones bidireccionales entre el adolescente y la investigadora. Los adolescentes de la I.E.J.E.C de San Jacinto serán convocados para explicarles sobre la investigación que se realizará, con el objetivo de interactuar con ellos e invitarlos a participar en el programa educativo. Posteriormente, se aplicará un pretest a los adolescentes, y durante la primera y segunda sesión educativa, se realizará un pos test. Así mismo en este programa educativo se emplearán las siguientes técnicas.

## TÉCNICA DE PARTICIPACIÓN:

**Participativa:** Esta técnica implica el intercambio de ideas entre varios participantes que han trabajado previamente sobre un tema que puede analizarse desde diversas perspectivas. Se promueve el aprendizaje práctico a través del trabajo en grupos pequeños, utilizando materiales concretos, facilitando debates abiertos y fomentando la enseñanza entre pares.

## TÉCNICAS DIDÁCTICAS:

- **Exposición Oral:** Se trata de una técnica clara y bien estructurada que presenta ideas sobre un tema específico, con el objetivo de informar a los adolescentes y explicarles los conceptos básicos relacionados con el mismo.

- **Foro:** Esta dinámica se desarrolla mediante una charla en la que se reúnen los participantes para intercambiar ideas y opiniones sobre diversos temas de interés común. Los adolescentes podrán comprender e interpretar la información de manera rápida y sencilla.

## TÉCNICAS EDUCATIVAS:

- **Charla Educativa:** Esta técnica de diálogo involucra a dos o más personas que conversan sobre un tema específico. Dado que el tiempo es limitado, al final de la charla se ofrece un breve resumen de lo discutido.

- **Demostración Práctica:** En esta técnica, el educador muestra y explica una habilidad psicomotora a los adolescentes. Además, se les invita a participar activamente en el proceso, lo que motiva a los jóvenes a desarrollar esta habilidad dinámica.

## JUEGOS DINÁMICOS:

- **Globos Preguntones:** Esta actividad recreativa consiste en colocar cinco sillas en círculo y distribuir cinco globos de diferentes colores, cada uno conteniendo una pregunta en su interior. Se necesita la participación de seis personas para llevar a cabo esta entretenida dinámica.

- **Adivina su Respuesta:** Este juego dinámico está diseñado para estimular la memoria. Se forman dos grupos de tres participantes cada uno. El educador presenta de manera general el tema a tratar y luego plantea preguntas relacionadas que cada grupo deberá adivinar. El grupo que logre más respuestas correctas se proclamará ganador.

## V. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

FECHA	LUGAR	ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	TIEMPO
<b>Primer encuentro</b>	I.E.J.E.C DE SAN JACINTO	Presentación de la investigadora.	Dialogo	7 min
		Aceptación de participar según consentimiento informado	Dialogo	7 min
		Diagnostico	Cuestionario	20 min
		Coordinación de sesiones	Dialogo	7 min

1era sesión	Sesión N° 01	Exposición oral	25 min	
<b>Conociendo a tomar la presión arterial</b>	I.E.J.E.C DE SAN JACINTO	Charla educativa	Exposición oral	20 min
		Globo preguntón	Juego dinámico	15 min
		Evaluación sesión N° 01 (Post test)	Cuestionario	20 min

2da sesión	I.E.J.E.C de San Jacinto	Sesión N° 03	Foro	30 min
<b>Identificando el tratamiento Farmacológico</b>		Demostración practica	Entrenamiento demostrativo	25 min
		Adivina su respuesta	Juego dinámico	20 min
		Demostración Practica	Entrenamiento demostrativo	15 min
		Evaluación sesión N° 02 (Post test)	Cuestionario	20 min

3ra sesión	I.E.J.E.C de San Jacinto	Sesión N° 02	Foro	30 min
<b>Reconociendo los alimentos para la hipertensión</b>		Demostración practica	Entrenamiento demostrativo	25 min
		Adivina su respuesta	Juego dinámico	20 min
		Demostración Practica	Entrenamiento demostrativo	15 min
		Evaluación sesión N° 02 (Post test)	Cuestionario	20 min

4ta sesión	I.E.J.E.C de San Jacinto	Sesión N° 04	Foro	30 min
<b>Aplicando lo aprendido de la hipertensión</b>		Demostración practica	Entrenamiento demostrativo	25 min
		Adivina su respuesta	Juego dinámico	20 min
		Demostración Practica	Entrenamiento demostrativo	15 min
		Evaluación sesión N° 02 (Post test)	Cuestionario	20 min

## Anexo N° 03

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Efectividad del programa educativo para prevención y control de hipertensión arterial en adolescentes I.E. de san jacinto- Tumbes, 2025

**Nombre de la investigadora:** Vasquez Rivera, Karen Daniela.

**Celular:** 941943549.

Por medio del presente proyecto de investigación tengo bien a dirigirme a usted, para saludarlo(a) cordialmente y a la vez invitarle a participar al estudio titulado: Efectividad del programa educativo para la prevención y control de Hipertensión arterial en adolescentes de la I.E de San Jacinto -Tumbes, 2025. Este tema es muy fundamental, debido que abarca a adolescentes de la edad de 14 a 18 años y por lo cual no están bien informadas sobre cómo prevenir y controlar la Hipertensión arterial, es por eso que, con este cuestionario y programa educativo, usted analizará y sabrá si el programa fue efectivo en prevenir y controlar la hipertensión arterial.

**Objetivos:** Esta investigación tiene como principal objetivo Determinar la efectividad del programa educativo para prevención y control de Hipertensión arterial en adolescentes I.E de San Jacinto -Tumbes, 2025, este estudio incluirá el total de 60 adolescentes que pertenezcan a la I.E J.E.C de San Jacinto.

**Procedimiento:** Si usted acepta participar se le aplicará un cuestionario, lo cual será CONFIDENCIAL, que consta de 15 preguntas.

---

FIRMA DNI

## Anexo N° 04

### CONSENTIMIENTO INFORMADO DE LOS PARTICIPANTES

Yo, \_\_\_\_\_ de

\_\_\_\_\_ años de edad, con DNI N° \_\_\_\_\_, en pleno uso de mis

capacidades, otorgo mi consentimiento voluntario para participar en este estudio.

Declaro que he recibido información detallada sobre los objetivos de esta investigación y confirmo que la información que proporcionaré será completamente confidencial en relación con el estudio titulado “Efectividad del programa educativo para prevención y control de hipertensión arterial en adolescentes I.E. de san jacinto- Tumbes, 2025”

- Confirmando mi participación, la cual incluirá la respuesta a un cuestionario.
- Se me ha informado que no recibiré ningún tipo de incentivo económico por participar.
- Entiendo que tengo el derecho de retirar mi consentimiento para participar en cualquier momento, sin necesidad de justificar mi decisión, y que esto no tendrá ninguna consecuencia o repercusión.

.....

Firma del investigador

.....

Firma del adolescente autorizando

## Anexo N°05

### FORMATO DE ASENTIMIENTO INFORMADO

Te invitamos a participar en nuestro proyecto de investigación titulado “Efectividad del programa educativo para prevención y control de hipertensión arterial en adolescentes I.E. de san jacinto- Tumbes, 2025”.

La actividad consiste en completar unos cuestionarios de manera anónima y confidencial, los cuales tomarán aproximadamente veinte minutos en ser respondidos. Agradecemos que aportes tus respuestas de forma sincera, ya que esto es fundamental para que los resultados de la investigación sean válidos. La administración de los cuestionarios se llevará a cabo en tu colegio actual.

Es importante destacar que tu participación en este estudio es completamente voluntaria. Si en algún momento decides no participar o quieres retirarte, no habrá ninguna repercusión a nivel institucional, académico o social.

La información que proporciones será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados con fines académicos, pero en ningún caso se revelará tu nombre ni tus datos de identificación. Todos los cuestionarios y registros se almacenarán de forma segura, y los participantes serán identificados mediante un código en la base de datos.

Además, afirmo que he sido suficientemente informado y comprendo que tengo el derecho a plantear cualquier inquietud sobre este estudio antes, durante y después de su ejecución. También tengo el derecho a solicitar los resultados de los cuestionarios y pruebas que complete.

Considerando los derechos que me asisten como participante, de los cuales he sido informado, manifiesto mi deseo de participar libre y espontáneamente en este estudio.

En prueba de lo anterior, firmo este documento en la ciudad de \_\_\_\_\_, el día \_\_\_\_\_ del mes \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

Firma \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_

**KAREN DANIELA VASQUEZ RIVERA**

Investigadora principal de la investigación

## Anexo N° 06

### 6.1. Operacionalización de la variable

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALORACIÓN/MEDICIÓN
Efectividad del programa educativo para la prevención y control de la hipertensión	Es una intervención o proceso sistemático que pretende conocer el resultado alcanzado por la misma en condiciones habituales de uso el cual se utiliza para determinar la eficacia, o el significado de algo, el cual implica recopilar información relevante, analizarla y hacer juicios o conclusiones basadas en esa información. Por lo tanto, la hipertensión arterial es una condición médica crónica en la cual la presión ejercida por la sangre contra las paredes de las arterias está persistentemente elevada. <b>Fuente:</b> Conde ,2019.	Efectividad del programa educativo se evaluará a través de las dos dimensiones: Conocimiento sobre la prevención de la Hipertensión, Conocimiento sobre el control de la Hipertensión	1. Conocimiento sobre la prevención de la Hipertensión  2. Conocimiento sobre el control de la Hipertensión	<ul style="list-style-type: none"> <li>Definición de la Hipertensión arterial.</li> <li>Valores normales de la presión arterial.</li> <li>Síntomas de la hipertensión arterial.</li> <li>Formas de manejar la presión arterial.</li> <li>Concepto de factores de riesgo asociados de hipertensión.</li> <li>Cuáles son los factores de riesgo de la presión arterial.</li> <li>Complicaciones de la hipertensión.</li> <li>Cuáles son las medidas preventivas de la hipertensión.</li> <li>Que alimentos debe consumir un adolescente hipertenso.</li> <li>Como controlar la hipertensión arterial con medicamentos en la adolescencia.</li> </ul>	El instrumento presenta escalas diferentes y alternativas múltiples: Escala 1 (Conocimiento de la Hipertensión): Significado y valor: <ul style="list-style-type: none"> <li>Nivel Alto: 15 - 20</li> <li>Nivel Medio: 7-14</li> <li>Nivel Bajo: 0 – 6</li> </ul> Escala 2 (Control de la Hipertensión) <ul style="list-style-type: none"> <li>Nivel Alto: 15 - 20</li> <li>Nivel Medio: 7-14</li> <li>Nivel Bajo: 0 – 6</li> </ul>

**Anexo N° 07: MATRIZ DE CONSISTENCIA LOGICA**

TITULO DE LA INVESTIGACIÓN	PREGUNTA	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	VALORACION/MEDICIÓN
Efectividad del Programa educativo para la prevención y control de Hipertensión arterial en adolescentes del Club Social Deportivo Cultural Santa Fe de San Jacinto - Tumbes, 2024.	¿Cuál es la efectividad del Programa educativo para la prevención y control de Hipertensión arterial en adolescentes del Club Social Deportivo Cultural Santa Fe de San Jacinto - Tumbes, 2024?	<p><b>OBJ. General</b></p> <p>Determinar la efectividad del programa educativo para la prevención y control de Hipertensión arterial en adolescentes del Club Social Deportivo Cultural Santa Fe de San Jacinto -Tumbes, 2024.</p> <p><b>OBJ. Específicos</b></p> <p>a) Identificar la efectividad del programa educativo en el</p>	<p>➤ Efectividad del programa educativo para la prevención y control de la hipertensión Arterial</p>	<p>1) Conocimiento sobre la prevención y control de la Hipertensión</p> <p>2) Conocimientos sobre Factores de riesgo asociados a la Hipertensión</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición de la Hipertensión arterial.</li> <li>• Valores normales de la presión arterial.</li> <li>• Síntomas de la hipertensión arterial.</li> <li>• Formas de manejar la presión arterial.</li> <li>• Concepto de factores asociados de hipertensión.</li> <li>• Cuáles son los factores de riesgo de la presión arterial.</li> <li>• Complicaciones de la hipertensión.</li> </ul>	<p>El instrumento presenta escalas diferentes y alternativas múltiples:</p> <p>Escala 1 (Conocimiento de la Hipertensión):</p> <p>Significado y valor:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nivel Alto: 15 - 20</li> <li>• Nivel Medio: 7-14</li> <li>• Nivel Bajo: 0 – 6</li> </ul> <p>Escala 2 (Factores asociados a la Hipertensión arterial)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nivel Alto: 15 - 20</li> <li>• Nivel Medio: 7-14</li> <li>• Nivel Bajo: 0 – 6</li> </ul>

		<p>nivel de conocimiento para la prevención y control de Hipertensión arterial en adolescentes del Club Social Deportivo Cultural Santa Fe de San Jacinto - Tumbes, 2024.</p> <p>b) Evaluar la efectividad del programa educativo sobre los factores de riesgo asociados para la prevención y control de Hipertensión</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuáles son las medidas preventivas de la hipertensión.</li> <li>• Que alimentos debe comer un adolescente hipertenso.</li> <li>• Como controlar la hipertensión arterial con medicamentos en la adolescencia.</li> </ul>	
--	--	---	--	--	---	--

		arterial en adolescentes del Club Social Deportivo Cultural Santa Fe de San Jacinto - Tumbes, 2024.				
--	--	---	--	--	--	--

Anexo N° 08

CARTA DE AUTORIZACIÓN

**“Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana”**

**SOLICITO: AUTORIZACIÓN PARA APLICACIÓN  
DE PROYECTO DE TESIS**

**SEÑOR**

Mg. George Oswaldo Ocampos Prado

Director de la I.E.J.E.C. San Jacinto



El que suscribe, Br.Enf. Karen Daniela Vasquez Rivera a usted me presento y expongo lo siguiente:

Que, me encuentro elaborando mi proyecto de tesis de pregrado titulado **Efectividad del programa educativo para prevención y control de Hipertensión arterial en adolescentes. I.E. de San Jacinto -Tumbes, 2025**, para presentarlo a la Universidad Nacional de Tumbes, escuela de enfermería.

Por tal motivo solicito a usted autorización escrita, permitiéndome aplicar mi instrumento de recolección de datos mediante una encuesta dirigida a los adolescentes de 4to y 5to de secundaria inscritos en el padrón nominal 2025 y aplicar el taller educativo para mejorar la prevención de hipertensión arterial.

Dichos resultados servirán para la realización de mi proyecto de tesis, por lo expresado líneas arriba, ruego autorizar a quien corresponda se me extienda lo solicitado por ser de justicia.

Tumbes 15 de julio del 2025

**ATENTAMENTE**

**Br. Enf. Karen Daniela Vasquez Rivera**



PERÚ

Ministerio  
de Salud

DIRECCIÓN REGIONAL  
DE SALUD TUMBES



Universidad Nacional  
de Tumbes

**“Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana”**

## CONSTANCIA

### Autorización para la ejecución de proyecto de investigación

#### HACE CONSTATAR:

Que, mediante solicitud, la bachiller en enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, Karen Daniela Vasquez Rivera; ejecuta el proyecto titulado **“Efectividad del programa educativo para prevención y control de Hipertensión arterial en adolescentes. I.E. de San Jacinto -Tumbes, 2025”**. El director de la I.E.J.E.C. Mg. George Oswaldo Ocampos Prado, **APRUEBA Y AUTORIZA** su ejecución en la I.E.J.E.C. San Jacinto.

Se expide la presente constancia a la solicitud de la interesada para fines académicos, con el propósito de aplicar el proyecto con las exigencias éticas previo **consentimiento informado**.

Tumbes 17 de Julio del 2025



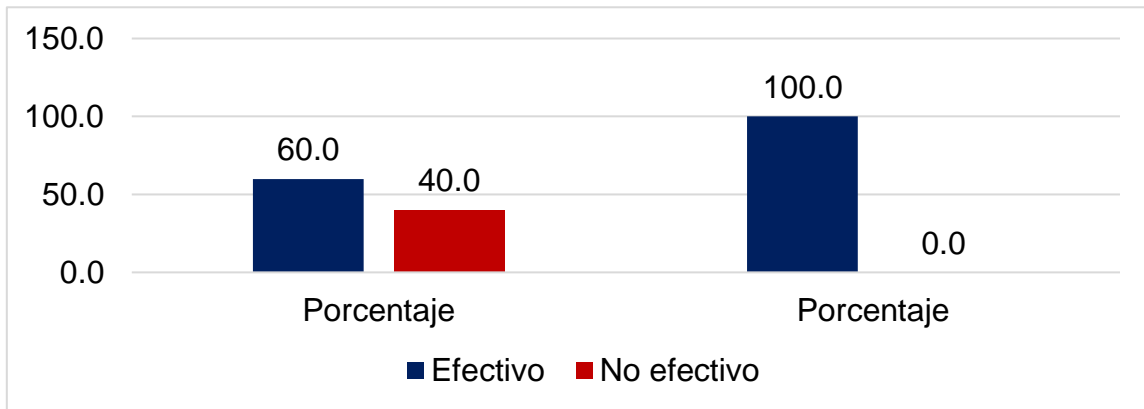
Mg. George Oswaldo Ocampos Prado

Director de la I.E.J.E.C San Jacinto

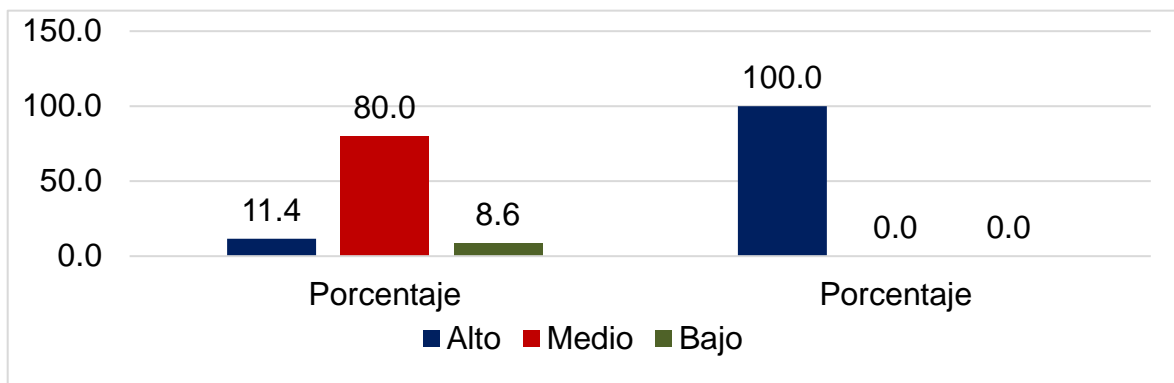
## Anexo N° 09

### GRAFICOS

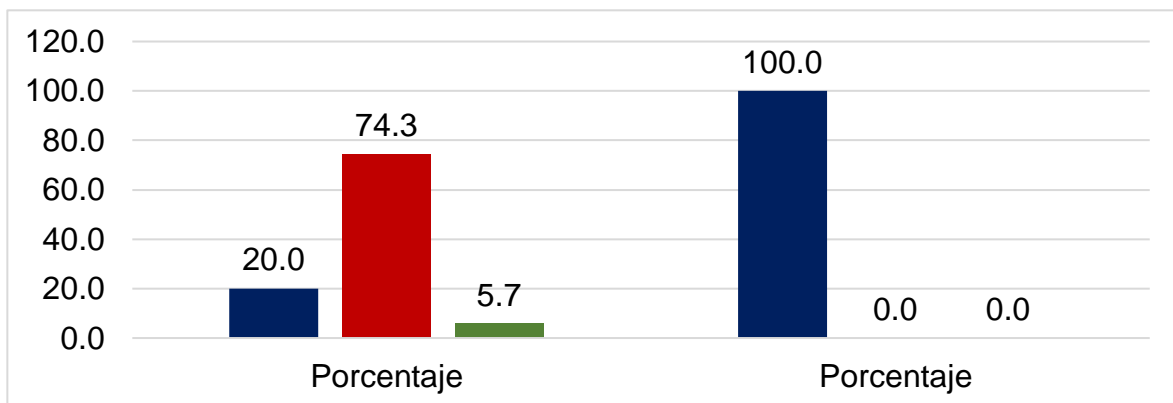
**Figura 1.** Efectividad del programa educativo.



**Figura 2.** Efectividad del programa educativo en conocimiento sobre la prevención de Hipertensión arterial.



**Figura 3.** Efectividad del programa educativo en conocimiento de los factores de riesgos asociados a la hipertensión arterial.



## Anexo N° 10

### Sesión 1



### Sesión 2



**Sesión 3**



**Sesión 4**

