

Educación en Salud: Día Nacional de Prevención y Combate a la Hipertensión Arterial

Educação em Saúde: Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial

Education in Health: National day for preventing and combating arterial hypertension

Eduarda Moioli Henriques¹
Lara Monteiro de Castro²
Raissa Pereira Dutra³
Veronika Luisa Amaral Ferreira⁴
Patricia Magnabosco⁵

RESUMEN

La hipertensión arterial es el principal factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares, presenta una alta prevalencia, baja adherencia y control, y muchas veces asintomática, convirtiéndose en un grave problema de salud pública. Este relato tiene como objetivo describir una actividad de extensión desarrollada por la Liga Académica de Enfermedades Cardiovasculares del Curso de Enfermería de la Universidad Federal de Uberlândia, en abril de 2023. En esta acción, se llevaron a cabo actividades en las áreas de educación en salud, así como el rastreo de los valores de presión arterial, medición del peso y la altura corporal, identificación de factores de riesgo cardiovascular. Las actividades se desarrollaron de manera que favorecieran la participación de la población en la adopción de comportamientos saludables, como la medición frecuente de la presión arterial, una alimentación saludable y la práctica de actividad física, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de la comunidad. El rastreo de factores de riesgo y la educación en salud en espacios públicos son fundamentales para aumentar el conocimiento de la población sobre su estado de salud y involucrar a las personas en el autocuidado, con el fin de minimizar agravos y complicaciones relacionadas con las enfermedades cardiovasculares.

Palabras clave: Hipertensión Arterial. Educación en Salud. Enfermedades Cardiovasculares. Calidad de vida.

RESUMO

A hipertensão arterial é o principal fator de risco para as doenças cardiovasculares, possui alta prevalência, baixa adesão e controle e, muitas vezes, é assintomática, tornando-se um grande problema de saúde pública. Este relato tem como objetivo descrever a experiência de uma atividade de extensão desenvolvida pela Liga Acadêmica de Doenças Cardiovasculares do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Uberlândia, em abril de 2023, na cidade de Uberlândia, Minas Gerais. Nessa ação, foram realizadas atividades nas áreas de educação em saúde, bem como o rastreamento dos valores pressóricos, medida do peso e altura

¹ Estudiante de Enfermería en la Universidad Federal de Uberlândia, Uberlândia, Brasil.
(eduardamoioli@gmail.com).

² Estudiante de Enfermería en la Universidad Federal de Uberlândia, Uberlândia, Brasil.
(laramonteirodecastro@gmail.com).

³ Estudiante de Enfermería en la Universidad Federal de Uberlândia, Uberlândia, Brasil; miembro de la Liga Académica de Enfermedades Cardiovasculares en la misma institución. (raissa.dutra@ufu.br).

⁴ Estudiante de Enfermería en la Universidad Federal de Uberlândia, Uberlândia, Brasil; miembro de la Liga Académica de Enfermedades Cardiovasculares en la misma institución. (veronika.ferreira@ufu.br).

⁵ Doctora en Enfermería Fundamental por la Universidad de São Paulo, São Paulo, Brasil; profesora en la Universidad Federal de Uberlândia, Uberlândia, Brasil; líder del Grupo de Investigación en Salud Cardiovascular en la misma institución. (magnabosco@ufu.br).

corporal e identificação de fatores de risco cardiovasculares. As atividades foram desenvolvidas de forma a favorecer a participação popular para a adoção de comportamentos saudáveis, como a medida frequente da pressão arterial, uma alimentação saudável e a prática de atividades físicas, visando a uma melhor qualidade de vida da comunidade. Concluimos que o rastreamento de fatores de risco e a educação em saúde em ambientes públicos e de grande circulação são importantes para o conhecimento da população quanto ao estado de saúde, e para o envolvimento no autocuidado, a fim de minimizar agravos e complicações relacionados às doenças cardiovasculares.

Palavras-chave: Hipertensão Arterial. Educação em Saúde. Doenças Cardiovasculares. Qualidade de vida.

ABSTRACT

Arterial hypertension is the main risk factor for cardiovascular diseases, it has a high prevalence, low adherence, and control, and it is often asymptomatic, becoming a major public health problem. This report aims to describe the experience of an extension activity developed by the Academic League of Cardiovascular Diseases of the Undergraduate Nursing Course at the Federal University of Uberlândia in April 2023, in the city of Uberlândia, Minas Gerais. In this action, activities were carried out in the areas of health education, as well as the tracking of blood pressure values, measurement of body weight and height, and identification of cardiovascular risk factors. The activities were developed in such a way as to favor popular participation in taking measures to adopt healthy behaviors, such as frequent blood pressure measurement, adoption of a healthy diet, and practice of physical activities, aiming at a better quality of life for the community. We conclude that risk factor screening and health education activities in public and high circulated environments are important for the population's knowledge of their health status, and for their involvement in self-care to minimize injuries and complications related to cardiovascular diseases.

Keywords: Hypertension. Health Education. Cardiovascular Diseases. Quality of life.

INTRODUCCIÓN

La hipertensión arterial (HTA) es una enfermedad crónica no transmisible definida por niveles de presión arterial y es una condición multifactorial que depende de factores genéticos, ambientales y sociales. La enfermedad se caracteriza por la elevación persistente de la presión arterial (PA), es decir, se puede identificar cuando la PA sistólica es mayor o igual a 140 mmHg y la PA diastólica es mayor o igual a 90 mmHg (Barroso *et al.*, 2021). Debido a su incidencia, el 26 de abril se celebra el Día Nacional de Prevención y Combate a la Hipertensión Arterial, cuyo objetivo es concienciar a la población sobre la importancia del diagnóstico preventivo y su tratamiento, y fue establecido por la Ley n. 10.439/2002 (Brasil, 2002).

En Brasil, aproximadamente el 30% de la población se ve afectada por la enfermedad, cuyos principales factores de riesgo son la edad, etnia, sobrepeso, consumo de sodio, alcoholismo, comportamiento sedentario, factores socioeconómicos y factores genéticos

(Menezes *et al.*, 2020). Además, puede estar asociada a dislipidemia, obesidad abdominal, intolerancia a la glucosa y diabetes mellitus como factores de riesgo metabólicos. La hipertensión arterial suele evolucionar con alteraciones estructurales y funcionales en órganos como el corazón, riñones, cerebro y vasos sanguíneos, dado que es una condición con pocos o ningún síntoma. El diagnóstico puede ir acompañado de alguna consecuencia de la enfermedad, debido a su naturaleza silenciosa. Sin embargo, es el principal factor de riesgo modificable para complicaciones cardiovasculares, renales y muerte prematura (Barroso *et al.*, 2021).

Entre los hipertensos brasileños, solo un tercio presenta un manejo adecuado de su condición de salud. La complejidad del control de la enfermedad se debe al costo de los medicamentos, a la necesidad de combinar fármacos, a los efectos secundarios, a la baja adherencia al tratamiento y a las dificultades de acceso a los servicios de salud disponibles (Menezes *et al.*, 2020). La hipertensión arterial tiene una alta prevalencia y morbilidad, ya que constituye uno de los principales factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares y renales; por lo tanto, es necesario utilizar estrategias terapéuticas no medicamentosas y/o medicamentosas, dado que la mayoría de los hipertensos requiere fármacos además de modificaciones en el estilo de vida para alcanzar la meta de presión arterial (Barroso *et al.*, 2021).

Dado que la hipertensión tiene un importante impacto en los costos médicos y socioeconómicos, derivados de complicaciones a niveles microvasculares y macrovasculares, la prevención continua se presenta como la mejor alternativa (Barroso *et al.*, 2021). Así, el cambio de comportamiento en salud desempeña un papel significativo y se recomienda en la prevención y control de la presión arterial, reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares y promoviendo una mejor salud y bienestar poblacional (Rabi *et al.*, 2020).

Ante lo expuesto, se requieren estrategias e intervenciones eficaces que incluyan: control del peso, dieta saludable, ingesta limitada de sodio, suplementación de potasio, actividad física, consumo limitado de alcohol, control de factores psicosociales y cesación del tabaquismo. Sin embargo, los cambios en el estilo de vida son difíciles y requieren esfuerzos para su implementación. Para que este cambio ocurra, son fundamentales los programas de educación en salud para la comunidad, campañas temáticas periódicas, y la incorporación de acciones de prevención y control de la hipertensión, entre otras intervenciones (Barroso *et al.*, 2021).

La educación en salud se considera un área de la salud pública que tiene como objetivo actuar en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. Además, es un componente en el cuidado que se brinda a la población y está presente en diversas políticas públicas, garantizando su atributo de servicio en salud previsto por ley. Por lo tanto, es un instrumento de construcción dialógica del conocimiento, de fomento a la autonomía, estímulo a la participación

ciudadana y al protagonismo en el propio cuidado, siendo así esencial para comprender las causas de las enfermedades, su prevención y los modos de superarlas (Fittipaldi; O'dwyer; Henriques, 2021).

A partir de lo expuesto, se deben aplicar nuevos métodos de abordaje por parte de los profesionales de salud ya activos y, principalmente, por aquellos que están en formación. Una de las estrategias utilizadas en el ámbito de la salud para estimular la aplicabilidad del conocimiento del estudiante, así como para constituir una comunicación con la sociedad con el fin de divulgar temas relacionados con la promoción de la salud, es la extensión universitaria. Las actividades de extensión son realizadas por diversas áreas del conocimiento con distintas estrategias. En salud, la tríada enseñanza-investigación-extensión, como base de estas actividades, facilita el desarrollo de habilidades, competencias y actitud crítica-reflexiva para la interacción con la sociedad, tanto para los estudiantes como para los docentes. Así, cuando se habla de acciones orientadas a la promoción de la salud, la actividad extensionista y su vivencia permiten: interacción sociocultural, difusión de conocimientos relacionados con el proceso salud-enfermedad, fortalecimiento de la autonomía, transformación social y buenas prácticas en salud (Santana *et al.*, 2021).

Está científicamente comprobado que, entre las enfermedades crónicas no transmisibles, la Hipertensión Arterial se destaca como uno de los principales factores de riesgo para las enfermedades cardiovasculares. Por ello, es de suma importancia llevar a cabo el rastreo, que consiste en la prevención de daños a la salud, recordando que, cuando no se diagnostica ni se trata adecuadamente, la enfermedad puede progresar y causar lesiones en órganos como el corazón, los riñones, los vasos sanguíneos y el encéfalo, con consecuencias que pueden ser temporales o permanentes.

Además, es esencial el desarrollo y la actualización de estudios epidemiológicos, especialmente de base poblacional, para comprender cómo se distribuye la exposición y la enfermedad causada por esta patología en la región donde se realiza la investigación, así como los factores y condiciones que influyen en la dinámica de estos patrones de riesgo en la comunidad participante (Fonseca, 2019).

Es necesario entender que el cuidado se brinda a individuos con intereses y sentimientos individualizados y, por lo tanto, es preciso comprometerse con la calidad de vida de estas personas, buscando estrategias que favorezcan un estilo de vida más saludable. Asimismo, se evidencia que la educación en salud representa una práctica social que contribuye a la formación de la conciencia crítica de las personas sobre sus problemas y crea un estímulo para que cada individuo busque soluciones para su estado de salud (Clemente *et al.*, 2011).

Por lo tanto, considerando lo expuesto, se entiende que es importante llevar a cabo actividades de extensión que ofrezcan a la comunidad estrategias orientadas a enfrentar la problemática en la que se encuentran los individuos, con la aspiración de que al final se promuevan enseñanzas que permitan a la comunidad participante alcanzar una mejor calidad de vida. El estudio en cuestión consiste en un relato de experiencia cuyo propósito fue evaluar la presión arterial de la comunidad y concienciarla acerca de la relevancia de la medición regular, además de proporcionar directrices sobre prácticas saludables, incluyendo la adopción de buenos hábitos alimentarios, la práctica regular de ejercicios físicos y la gestión del peso corporal.

METODOLOGIA

Este estudio se realizó a través de acciones educativas con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los hipertensos en el municipio de Uberlândia. La iniciativa surgió para enseñar formas de prevención y promoción de la salud, sin fines de investigación científica. El evento tuvo lugar el 29 de abril de 2023, entre las 8h y las 12h, en el Espacio Salud del Parque Sabiá, de la Prefeitura Municipal de Uberlândia. Antes del inicio del evento, se envió un oficio al director general de la FUTEL, responsable del parque, quien autorizó el uso del espacio.

El Parque Sabiá surgió como resultado de la unión de dos personas que deseaban traer a Uberlândia un espacio al que la población pudiera acceder de forma gratuita. Así, el parque se convirtió en un lugar que ofrece diversas actividades de ocio y deporte. Abierto todos los días de 5h a 22h, es visitado diariamente por más de 10 mil personas de todas las edades, que buscan actividades al aire libre y mayor calidad de vida. Además de la pista para correr, caminar y andar en bicicleta, la comunidad puede utilizar canchas, piscinas, campos, parque infantil, represa, zoológico, acuario y una extensa área verde (Uberlândia, 2023).

La data escogida para la realización de la actividad se basó en referencia al Día Nacional de Prevención y Combate a la Hipertensión Arterial. El evento promovió la medición de la presión arterial y utilizó esfigmomanómetros para efectuar la medición, siguiendo las pautas y las orientaciones recomendadas por las Guías Brasileñas de Hipertensión (2020). Se utilizaron folletos y carteles con contenido sobre alimentación, ejercicio físico y control del peso corporal para promover orientaciones sobre hábitos de vida saludables.

La participación en el evento contó con el apoyo de siete académicos y profesores del Grupo de Estudios sobre Enfermedades Cardiovasculares (LADOC) del Curso de Grado en Enfermería de la Facultad de Medicina.

Las etapas del proyecto consistieron en la elaboración de carteles, folletos y tarjetas de control de la presión arterial; clases sobre hipertensión arterial y la técnica de medición de la

presión arterial para los estudiantes de enfermería; preparación de materiales para la Educación en Salud, medición de la presión arterial y, en el día del evento, atención a la población para la medición de la presión arterial y orientaciones sobre hábitos de vida saludables, así como el análisis de la recopilación de datos.

En el día del evento, se invitó a las personas que transitaban por el Parque do Sabiá a participar en la actividad de extensión. Se colocaron carteles en los árboles y señales en la pista de caminata con los mensajes “26 de Abril: Día Nacional de Prevención y Combate a la Hipertensión Arterial”, “Venga a medir su Presión Arterial”. Las personas interesadas en participar eran conducidas a los bancos en el área externa del Espaço Salud, donde respondían preguntas sobre factores de riesgo cardiovascular, como edad, sexo, raza, presencia de comorbilidades y uso de medicamentos para la hipertensión arterial. Posteriormente, se realizaban las mediciones del peso, altura y de la presión arterial. Tras la medición de la presión arterial, los participantes recibían una tarjeta de control de la presión arterial, tal como se muestra en la Figura 1, para que la llevaran a casa, así como orientaciones sobre la importancia de medir y anotar frecuentemente la presión arterial, adoptar una alimentación saludable, realizar actividades físicas y adoptar medidas para dejar el consumo de tabaco y alcohol, así como reducir la ingesta de sal con miras a la prevención y control de la hipertensión arterial.

La tarjeta entregada a los participantes tenía como objetivo orientar sobre una alimentación saludable, presentando una receta de sal de hierbas cuyo propósito es la disminución del sodio en la alimentación (Sociedade Brasileira de Hipertensão).

Figura 1 – Receta para reducir la sal y ayudar a prevenir la hipertensión, así como el control de la Hipertensión Arterial (Sociedad Brasileña de Hipertensión, 2020)

Universidade Federal de Uberlândia
 Curso de Graduação em Enfermagem
 Liga Acadêmica de Doenças Cardiovasculares - LADOC

Cartão de Controle da Pressão Arterial
 Nome: _____
 End.: _____
 Tel.: () _____ - _____

Data	Hora	P.A	Data	Hora	P.A.

Fuente: Los autores (2023).

En cuanto a la evaluación de la actividad, se llevó a cabo de manera cualitativa. Es decir, se preguntó a la población participante sobre la importancia de realizar eventos relacionados con la temática abordada y si las actividades fueron útiles para ellos. Además, al final del evento, se realizó un feedback entre académicos y profesores sobre las actividades y la organización del evento.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Participaron en el evento 67 personas, de las cuales 37 (55,2%) eran del sexo femenino y 30 (44,8%) del sexo masculino. El rango de edad de los participantes varió entre 18 y 78 años. Con el envejecimiento, la presión arterial sistólica (PAS) se convierte en un problema más significativo, resultante del endurecimiento progresivo y la pérdida de complacencia de las grandes arterias. Aproximadamente el 65% de los individuos mayores de 60 años presentan hipertensión arterial (HA) (Barroso *et al.*, 2021).

De acuerdo con las Guías Brazilianas de Hipertensión Arterial, la HA se diagnostica cuando se encuentran valores de presión arterial sistólica superiores a 140 mmHg y presión

arterial diastólica superiores a 90 mmHg. Los individuos con PAS entre 120 y 139 mmHg y PAD entre 80 y 89 mmHg son clasificados como portadores de presión arterial normal o prehipertensos, siendo que estas personas presentan un mayor riesgo cardiovascular en comparación con la presión arterial óptima o normal (Barroso *et al.*, 2021).

La media de la presión arterial fue de 122/97 mmHg, con una presión sistólica mínima de 89 mmHg y máxima de 160 mmHg, y una presión diastólica mínima de 68 mmHg y máxima de 128 mmHg. Además, la tasa de valores pressóricos alterados fue de 52 (77,6%), mientras que 15 (22,4%) fueron considerados normales. Estos resultados indican una alta prevalencia de valores pressóricos por encima de lo ideal en el grupo estudiado. Asimismo, el número de personas con diagnóstico médico de hipertensión y en uso de medicación específica para la enfermedad fue de 19 (28,4%).

Dado que se trata de una enfermedad que, en la mayoría de los casos, es asintomática, la práctica de medir regularmente la presión arterial contribuye al diagnóstico precoz de la hipertensión arterial (HA). En personas con diagnóstico ya confirmado, esta práctica regular es crucial para el manejo del tratamiento, control y prevención de lesiones en ciertos órganos (Barroso *et al.*, 2021).

En individuos mayores de 18 años, la presión arterial debe ser medida en todas las consultas por médicos de cualquier especialidad y por otros profesionales de la salud debidamente capacitados. Se recomienda, al menos, la medición de la presión arterial cada dos años para adultos con $PA \leq 120/80$ mmHg, y anualmente para aquellos con $PA > 120/80$ mmHg y $< 140/90$ mmHg. La medición de la PA puede realizarse con esfigmomanómetros manuales, semiautomáticos o automáticos. Estos equipos deben estar validados y su calibración debe ser verificada anualmente (Campos *et al.*, 2020).

En este estudio, seis (9%) personas declararon ser fumadores, mientras que diez (14,9%) afirmaron ser ex-fumadores. Las directrices cardiovasculares recomiendan encarecidamente la cesación del tabaquismo como medida prioritaria en la prevención secundaria de las enfermedades cardiovasculares y de otras enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). El tabaquismo incrementa la presión arterial, duplica el riesgo de desarrollar hipertensión arterial sistémica (HAS) y provoca una mayor variabilidad en los niveles de presión, lo que puede causar lesiones en los órganos. Además, un estudio sobre la carga global de la enfermedad indicó que el tabaquismo es responsable del 45% y el 25% de los fallecimientos por infarto agudo de miocardio y por enfermedades cerebrovasculares, respectivamente (Marques *et al.*, 2020).

De la misma manera, según las Guías Brasileñas de Hipertensión Arterial, el impacto de la ingestión de alcohol ha sido evaluado en diversos estudios epidemiológicos. Existe una mayor prevalencia de hipertensión arterial (HA) o elevación de los niveles de presión arterial en aquellos que consumen seis o más dosis al día, equivalente a 30 g de alcohol/día = una botella de cerveza (5% de alcohol, 600 mL); = dos copas de vino (12% de alcohol, 250 mL); = una dosis (42% de alcohol, 60 mL) de licores (whisky, vodka, aguardiente). Este límite debe reducirse a la mitad para hombres de bajo peso y para mujeres (Barroso et al., 2021). Durante la entrevista, se constató que 27 (37,3%) de los participantes consumían alcohol diariamente o semanalmente, lo que se considera una cifra preocupante, especialmente en relación con la hipertensión.

En concordancia con la Guía de Prevención Cardiovascular de la Sociedad Brasileña de Cardiología - 2019, el exceso de peso es reconocidamente un factor relacionado con la elevación de la presión arterial, y cuanto mayor es el IMC, mayor es el riesgo de HA. La obesidad central y el aumento de peso a lo largo del tiempo se han destacado como factores importantes en el desarrollo de HA. Un metaanálisis de estudios controlados con 4.184 individuos mostró una reducción de la presión arterial sistólica (PAS) y diastólica (PAD) de 1,05 y 0,92 mmHg, respectivamente, por cada kilogramo de peso perdido. En obesos saludables, la asociación de una dieta hipocalórica y la reducción del IMC se relacionó, respectivamente, con una disminución promedio de 4,73/2,75 mmHg para PAS y PAD (Précuma et al., 2019). Los resultados de la acción de extensión mostraron que 21 (31,3%) de los participantes presentaban sobrepeso y 14 (20,9%) presentaban obesidad, lo que refuerza la necesidad de medidas de combate y prevención a la obesidad, mediante la implementación de la Estrategia Salud de la Familia, para reducir la morbilidad y la mortalidad por enfermedades cardiovasculares.

Aún, ocho (11,9%) de los individuos informaron que estaban recibiendo tratamiento para la diabetes mellitus tipo 2, y 17 (25,4%) informaron tener dislipidemia. Las tres enfermedades mencionadas, incluida la hipertensión arterial sistémica (HAS), son condiciones perjudiciales para la salud, ya que están asociadas a la morbilidad y mortalidad en los pacientes.

Un estudio observó una asociación estadísticamente significativa entre la hipertensión arterial sistémica y la dislipidemia, posiblemente debido a que la hipertensión arterial sistémica acelera el desarrollo de la aterosclerosis, mientras que la dislipidemia incrementa la presión arterial por disfunción endotelial (Fonseca *et al.*, 2002; Salomão *et al.*, 2013; Santos *et al.*, 2022). En el caso de la diabetes mellitus tipo 2, esta relación también fue significativa, ya que la resistencia a la insulina provocada por esta condición conduce al aumento de la producción de hipertrigliceridemia, lipoproteína de muy baja densidad (VLDL-c) y LDL-c, además de una reducción de la lipoproteína de alta densidad (HDL-c), lo cual incrementa el riesgo de

dislipidemia (Pereira, 2011; Santos *et al.*, 2022).

La mayoría, 40 (59,7%) de las personas que participaron en el evento de extensión informaron realizar, al menos, 150 minutos de actividad física semanalmente, cantidad recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para ser considerada una persona activa (Alves, 2023). Se sabe que la práctica regular de ejercicio físico aporta numerosos beneficios al cuerpo humano, entre ellos el control o incluso la reversión de un cuadro de hipertensión. Estudios epidemiológicos y clínicos han demostrado efectos beneficiosos de la actividad física sobre la presión arterial en individuos de todas las edades. Un alto nivel de actividad física diaria se asocia con niveles de presión arterial en reposo mejor controlados en hipertensos, ya que se produce un aumento en la sensibilidad del control barorreceptor, cardiopulmonar y quimiorreflejo central y periférico, lo que mejora el sistema parasimpático. La práctica regular de ejercicios ha demostrado prevenir el aumento de la presión arterial asociado a la edad, incluso en individuos con un riesgo aumentado de desarrollarla (Godinho, 2021).

A través del proyecto de extensión desarrollado en la Liga Académica de Enfermedades Cardiovasculares (LADOC), se evidenció una clara mejora en los estudios que fueron previamente planificados y aplicados de manera cada vez más eficiente, tras las reuniones quincenales con el grupo. Comprendemos la importancia de realizar estudios adicionales sobre el monitoreo de la presión arterial y la determinación de la frecuencia de la hipertensión arterial sistémica (HAS) en la población en general. Esto es fundamental para el desarrollo de programas de concienciación en salud en las comunidades investigadas.

La opinión de la población en relación al proyecto fue extremadamente favorable. Fue notable el reconocimiento y la valoración de la iniciativa, ya que muchas personas elogiaron la disposición de los estudiantes para ofrecer este servicio de manera gratuita y accesible. La población expresó su gratitud por la oportunidad que les permitió una mayor conciencia sobre su salud cardiovascular. Además, muchos individuos destacaron el hecho de que el proyecto contribuyó a la prevención y detección temprana de la hipertensión arterial, ayudándoles a adoptar medidas de estilo de vida más saludables.

Las limitaciones encontradas en este estudio están relacionadas con la población y el lugar de estudio (Parque del Sabiá), que es un sitio propicio para la práctica de actividades físicas, lo que puede llevar a inferencias de que la población es afecha a este estilo de vida.

CONSIDERACIONES FINALES

Se considera que esta acción de extensión ha alcanzado los objetivos propuestos al orientar y sensibilizar a la población acerca de la importancia de la medición frecuente de la

pressão arterial y la adopción de hábitos de vida saludables, que contribuyen a la prevención y control de las enfermedades cardiovasculares, en especial de la hipertensión arterial. Orientaciones sobre el conocimiento de la propia salud y, en consecuencia, del autocuidado, también fueron temas centrales de las actividades educativas realizadas en esta celebración del Día Nacional de Combate y Prevención de la Hipertensión Arterial en el Parque Sabiá.

Hemos observado cuán relevante es planificar y fomentar proyectos de extensión que contribuyan a la educación en salud, resultando en la prevención y promoción de la salud, así como en la mejora de la calidad de vida de las personas con hipertensión arterial y, con ello, en la reducción de la morbilidad y mortalidad relacionada con las enfermedades cardiovasculares.

Esperamos que las orientaciones e incentivos para la adopción del autocuidado en la prevención y control de la hipertensión arterial resaltados durante las actividades de esta acción extensionista hayan contribuido al aumento de la adherencia de la población al tratamiento y a los cambios hacia un estilo de vida saludable, contribuyendo así a la mejora de las condiciones de salud y calidad de vida de la población.

REFERENCIAS

BARROSO, W. K. S. *et al.* Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020. **Arq. Bras. Cardiol.**, Rio de Janeiro, v. 116, n. 3, p. 516-658, mar. 2021. DOI 10.36660/abc.20201238. Disponível em: <http://departamentos.cardiol.br/sbc-dha/profissional/pdf/Diretriz-HAS-2020.pdf>. Acesso em: 9 jun. 2023.

BRASIL. Lei nº 10.439, de 30 de abril de 2002. Institui o Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial e dá outras providências. **Diário Oficial da União**, Brasília, 29 abr. 2002. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2002/110439.htm. Acesso em: 5 jun. 2023.

CAMPOS, J. L. O. *et al.* **Medicina em desenho**: hipertensão arterial sistêmica. Belo Horizonte: Editora da Autora, 2020. Acesso em: 9 jun. 2023.

CLEMENTE, C. C. *et al.* Projeto Rondon: relato de experiência na cidade de Murici, Alagoas. **Em Extensão**, Uberlândia, v. 10, n. 1, p. 167-178, 2011. DOI 10.14393/REE-v10n12011-20619. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/revextensao/article/view/20619/10982>. Acesso em: 9 jun. 2023.

FITTIPALDI, A. L. M. *et al.* Educação em saúde na atenção primária: as abordagens e estratégias contempladas nas políticas públicas de saúde. **Interface**, Botucatu, v. 25, 2021. DOI 10.1590/interface.200806. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/t5MyrjCKp93sxZhmKTKDsbd/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 9 jun. 2023.

FONSECA, F. A. H. *et al.* Hipertensão e dislipidemias. **Revista Brasileira de Hipertensão**,

São Paulo, v. 9, n. 3, p. 268-272, jul./set. 2002. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/268248356_Hipertensao_e_dislipidemias. Acesso em: 9 jun. 2023.

GODINHO, A. S. *et al.* A prática regular de exercício físico no controle da hipertensão arterial. **CPAQV**, São Paulo, v. 13, n. 3, 2021. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/354805820_A_PRATICA_REGULAR_DE_EXERCICIO_FISICO_NO_CONTROLE_DA_HIPERTENSAO_ARTERIAL. Acesso em: 9 jun. 2023.

MALTA, D. C. *et al.* Prevalência da hipertensão arterial segundo diferentes critérios diagnósticos, Pesquisa Nacional de Saúde. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 21, n. 1, jan. 2018. DOI 10.1590/1980-549720180021.supl.1. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/3YPnszP7L6kvWJpwg444mdj/>. Acesso em: 9 jun. 2023.

MARQUES, A. P. *et al.* Fatores associados à hipertensão arterial: uma revisão sistemática. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 6, p. 2271-2282, jun. 2020. DOI 10.1590/1413-81232020256.26972018 Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/S3rGV7YyJgStLFgcBQxjfkK/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 9 jun. 2023.

MARTINEZ, L. R. C.; MURAD, N. Hipertensão, diabetes e dislipidemia: mecanismos envolvidos. **Revista Brasileira de Hipertensão**, São Paulo, v. 21, n. 2, p. 92-97, 2014. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/03/881418/rbh-v21n2_92-97.pdf. Acesso em: 9 jun. 2023.

MENEZES, T. C. *et al.* Prevalência, tratamento e controle da hipertensão arterial com método diferenciado de busca ativa. **Cadernos Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 28, n. 3, jul. 2020. DOI 10.1590/1414-462X202028030357. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/sMYRsx5Lrh8KZvpn3QqzwxK/?lang=pt>. Acesso em: 9 jun. 2023.

PEREIRA, R. A relação entre Dislipidemia e *Diabetes Mellitus* tipo 2. **Cadernos UniFOA**, Volta Redonda, v. 6, n. 17, p. 89-94, 2017. DOI 10.47385/cadunifoa.v6.n17.1087. Disponível em: <https://revistas.unifoa.edu.br/cadernos/article/view/1087/938>. Acesso em: 9 jun. 2023.

PRÉCOMA, D. B. *et al.* Atualização da diretriz de prevenção cardiovascular da Sociedade Brasileira de Cardiologia – 2019. **Arq. Bras. Cardiol.**, Rio de Janeiro, v. 113, n. 4, p. 787-891, 2019. DOI 10.5935/abc.20190204. Disponível em: <http://publicacoes.cardiol.br/portal/abc/portugues/2019/v11304/pdf/11304022.pdf>. Acesso em: 9 jun. 2023.

RABI, D. M. *et al.* Hypertension Canada's 2020 comprehensive guidelines for the prevention, diagnosis, risk assessment, and treatment of hypertension in adults and children. **The Canadian Journal of Cardiology**, Canadá, v. 36, n. 5, p. 596-624, 2020. DOI 10.1016/j.cjca.2020.02.086. Disponível em: [https://www.onlinecjc.ca/article/S0828-282X\(20\)30191-4/fulltext](https://www.onlinecjc.ca/article/S0828-282X(20)30191-4/fulltext). Acesso em: 9 jun. 2023.

RADOVANOVIC, C. A. T. *et al.* Hipertensão arterial e outros fatores de risco associados a doenças cardiovasculares em adultos. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 22, n. 4, p. 547-553, 2014. DOI 10.1590/0104-1169.3345.2450. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/98MYtgmbnDsm5rR4pGMgcRk/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 9 jun. 2023.

SALOMÃO, C. B. *et al.* Fatores associados à hipertensão arterial em usuários de serviço de promoção à saúde. **Revista Mineira de Enfermagem**, Belo Horizonte, v. 17, n. 1, p. 32-38, 2013. DOI 10.5935/1415-2762.20130004. Disponível em: <http://www.revenf.bvs.br/pdf/reme/v17n1/v17n1a04.pdf>. Acesso em: 9 jun. 2023.

SANTANA, R. R. *et al.* Extensão universitária como prática educativa na promoção da saúde. **Educação & Realidade**, Porto Alegre, v. 46, n. 2, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/edreal/a/qX3KBJghtJpHQrDZzG4b8XB/?lang=pt>. Acesso em: 9 jun. 2023.

SANTOS, R. M. *et al.* Prevalência de Dislipidemia e sua relação com condições sociodemográficas, de saúde e de comportamento entre usuários da atenção primária à saúde. **Brazilian Journal of Health Review**, São José dos Pinhais, v. 5, n. 2, p. 7.353-7.370, 2022. DOI 10.34119/bjhrv5n2-295. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/46898/pdf>. Acesso em: 9 jun. 2023.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO. **Sal de ervas**: uma alternativa para refeições chinesas com menos sal. 2020. Disponível em: <https://www.sbh.org.br/arquivos/artigos/sal-de-ervas-uma-alternativa-para-refeicoes-saboros-as-com-menos-sal/>. Acesso em: 25 nov. 2023.

UBERLÂNDIA. Portal da Prefeitura Municipal de Uberlândia. **Complexo Esportivo Parque do Sabiá**. 2023. Disponível em: <https://www.uberlandia.mg.gov.br/parque-do-sabia/>. Acesso em: 24 jun. 2023.

Sometido a 14 de agosto de 2023.

Aprobado el 28 de noviembre de 2023.