

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**TESIS**

---

---

**FACTORES MODIFICABLES Y LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL EN  
TRABAJADORES ADMINISTRATIVOS DE LA UNSAAC, CUSCO – 2019.**

---

---

**TESIS PRESENTADO POR:**

Br. RIOS BORDA Sintia Milagros

Br. RIVERO SALAZAR Carmen

**Para optar al título profesional de:**

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

**Asesora:**

DRA. ROSA MARIA JAVIER RAMOS

**CUSCO – PERU**

**2021**

## RESUMEN

La Hipertensión Arterial durante la última década represento un importante problema de salud pública, en nuestro país un elevado porcentaje de la población adulta padece de Hipertensión Arterial, con el consecuente aumento de riesgo de enfermedad cardiovascular. **Objetivo:** determinar la relación que existe entre los factores modificables con la Hipertensión Arterial en los trabajadores administrativos de la UNSAAC, Cusco – 2019. **Metodología:** el tipo de estudio fue descriptivo, transversal y correlacional; con una muestra de 119 trabajadores administrativos de la UNSAAC, obtenidos mediante muestreo estratificado, el instrumento aplicado fue una encuesta validada por juicio de expertos. **Resultados:** el 52,9% de trabajadores son mayores de 51 años, el 51,3% son de sexo masculino, 52,1% casados, el 34,5% técnicos, en relación a los factores modificables: el 56,3% tenía una frecuencia de ingesta de alimentos de 3-4 veces durante el día, el 98,3% consume más de 3 veces huevo y carne por encima de otros alimentos, el 76,5% consumen mayor cantidad durante el almuerzo; en cuanto a la actividad física el 44,5% tenía frecuencia baja, un 47,9% presento duración baja y el 37% tuvo intensidad baja, el 52,1% tiene sobrepeso. El 27,7% presento prehipertensión, el 9,2% hipertensión en estado I y el 5% hipertensión en estadio II. **Conclusión:** A la aplicación de la prueba de correlación de Spearman mostro una relación significativa entre los factores modificables (Hábitos alimentarios, Actividad Física, Sobrepeso y Obesidad) con la hipertensión arterial, con lo que se prueba la hipótesis, con un p-valor 0,000 ( $p < 0,01$ ) y con una significancia de  $0,000 < que 0,05$ .

**Palabras clave:** Hipertensión Arterial, Hábitos Alimentarios, Actividad Física, Sobrepeso y Obesidad.