



MISAEEL ACOSTA
INSTITUTO UNIVERSITARIO

**“EL ROL DEL ENFERMERO EN LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS
SALUDABLES PARA PREVENIR ENFERMEDADES
CARDIOVASCULARES”**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN
DEL TÍTULO DE TÉCNICO SUPERIOR EN ENFERMERÍA**

AUTOR:

SAMANTHA VICTORIA VÁSQUEZ MÉNDEZ

TUTOR:

DR. C. LUIS ALBERTO MARTINEZ ORTIZ

RIOBAMBA, 2025



DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, VÁSQUEZ MÉNDEZ SAMANTHA VICTORIA, autora de la presente investigación, con cédula de ciudadanía N° 1501226946, libre y voluntariamente declaro que el trabajo de titulación: “EL ROL DEL ENFERMERO EN LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES PARA PREVENIR ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES”; es de mi plena autoría, original y no es producto de plagio o copia alguna, constituyéndose en documento único, de acuerdo a los principios de la investigación científica. El patrimonio intelectual del trabajo investigativo pertenece al Instituto Superior Tecnológico Dr. Misael Acosta Solís.

Es todo cuanto puedo decir en honor a la verdad.

Riobamba, 06 de mayo de 2025

SAMANTHA VICTORIA VÁSQUEZ MÉNDEZ

C.C. 150122694-6

AUTORA



ACTA DE EVALUACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Riobamba, ____ de _____ de _____

Yo, DR. C. LUIS ALBERTO MARTINEZ ORTIZ, en mi calidad de tutor, certifico que la estudiante SAMANTHA VICTORIA VÁSQUEZ MÉNDEZ del año lectivo 2024-2025, ha trabajado conmigo en el desarrollo del Trabajo de Titulación: **“EL ROL DEL ENFERMERO EN LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES PARA PREVENIR ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES**, certifico que el mencionado trabajo cumple con todos los requisitos legales y tecnológicos; en virtud de ello le asigno la calificación de ___/10, con ___% de plagio, revisado a través del sistema de anti plagio que maneja la institución, particular que pongo a consideración para los fines pertinentes.

Atentamente,

Dr. C. Luis Alberto Martinez Ortiz

C.C. 1762232096



ACTA DE EVALUACIÓN

Riobamba, ____ de _____ de _____

El tribunal de Evaluación del Trabajo de Titulación, previa la obtención del título de

TÉCNICO SUPERIOR EN ENFERMERÍA

POR CONSENSO ADJUNTA LA CALIFICACIÓN DE:

.....

Al Trabajo de Titulación: “EL ROL DEL ENFERMERO EN LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES PARA PREVENIR ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES”

AUTOR: SAMANTHA VICTORIA VÁSQUEZ MÉNDEZ

TUTOR: DR. C. LUIS ALBERTO MARTINEZ ORTIZ

Código de proyecto N.º.....

Por el TRIBUNAL.

f.....

Por el DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN

f.....

DEDICATORIA

A Dios, por ser mi guía constante, mi refugio en la dificultad y la fuente de sabiduría y fortaleza que me ha sostenido en cada paso de este camino. Sin Su amor infinito, nada de esto habría sido posible.

A los tres hombres más importantes de mi vida:

A mi abuelo, cuya memoria vive en mi corazón como un legado de amor, trabajo y sabiduría. Aunque ya no estás físicamente conmigo, tu ejemplo sigue iluminando mi vida y motivando mis logros. Esta meta también es tuya.

A mi papá, por su apoyo incondicional, sus consejos sinceros y su amor constante. Gracias por ser un pilar firme en mi vida y por enseñarme, con tu ejemplo, el valor del esfuerzo, la disciplina y la fe.

A ti, Christian, por acompañarme con firmeza y amor en cada etapa de este camino, gracias por enseñarme, con tu forma de estar, el valor de la calma, la constancia y el compromiso. Tu apoyo ha sido un sostén importante y mucho de lo que soy hoy también lo he aprendido a tu lado.

A mi tía Florcy, por ser una madre para mí en cada momento de mi vida. Gracias por tu amor, por tu guía, por cada sacrificio y por tu dedicación. Estuviste a mi lado en los momentos más difíciles, dándome consejos sabios y un amor que me ha fortalecido. Tu presencia ha sido fundamental para que pueda estar donde estoy hoy, y por ello, te llevo siempre en mi corazón.

AGRADECIMIENTOS

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento al Instituto Universitario Misael Acosta, por brindarme la oportunidad de formarme en un ambiente académico tan enriquecedor. A lo largo de mi trayectoria, pude adquirir valiosos conocimientos y herramientas que han sido esenciales para mi crecimiento tanto personal como profesional.

A mi tutor de artículo, mi más profundo agradecimiento por su constante dedicación, por su orientación y por su apoyo incondicional. Su paciencia y sabiduría han sido fundamentales para que pudiera superar los desafíos que este proceso implicó y alcanzar este logro.

De igual manera, quiero agradecer a la familia de mi pareja por su acogida, apoyo y comprensión durante este tiempo. Gracias por recibirme siempre con los brazos abiertos y por brindarme un espacio lleno de confianza y cariño, lo que me permitió concentrarme plenamente en mis estudios.

A todos ustedes, mi gratitud eterna. Cada uno de ustedes ha sido una pieza clave en mi formación y un gran apoyo en este camino.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. RESUMEN	1
2. PALABRAS CLAVE:.....	1
3. ABSTRACT.....	2
4. KEYWORDS:.....	2
5. INTRODUCCIÓN	3
5.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
5.2 ANTECEDENTES O MARCO TEÓRICO.....	4
5.3 JUSTIFICACIÓN	6
5.4 HIPÓTESIS.....	7
5.5 OBJETIVO GENERAL	7
5.6 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	7
6. MATERIALES Y MÉTODOS	8
7. RESULTADOS	8
7.1 ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES Y FACTORES DE RIESGO9	
7.1.1 PREVALENCIA Y MORTALIDAD	9
7.2 ROL DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA EN LA PROMOCIÓN DE	
HÁBITOS SALUDABLES	10
7.2.1 EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y PREVENCIÓN PRIMARIA	10
7.2.2 ACOMPAÑAMIENTO Y SOPORTE PSICOSOCIAL.....	10
7.3 ESTRATEGIAS Y HERRAMIENTAS IMPLEMENTADAS POR EL	
PERSONAL DE ENFERMERÍA PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS	
SALUDABLES	10
7.3.1 INTERVENCIONES PRESENCIALES Y GRUPALES	10
7.4 USO DE TECNOLOGÍAS DIGITALES EN EDUCACIÓN PARA LA	
SALUD	11
7.5 IMPACTO DE LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN LA	
PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.....	11
7.6 RESULTADOS CLÍNICOS Y FISIOLÓGICOS	11

7.7	BENEFICIOS PARA LA SALUD PÚBLICA Y EL SISTEMA SANITARIO	11
7.8	BARRERAS Y FACILITADORES EN LA PROMOCIÓN ENFERMERA DE HÁBITOS SALUDABLES	12
7.8.1	BARRERAS ORGANIZATIVAS Y PERSONALES	12
7.9	FACILITADORES PARA LA INTERVENCIÓN EFECTIVA	12
8.	DISCUSIÓN	12
9.	CONCLUSIONES	18
9.1.	ROL ESENCIAL DE LA ENFERMERÍA EN LA PREVENCIÓN PRIMARIA.....	18
9.2.	IMPACTO POSITIVO DE LAS INTERVENCIONES EDUCATIVAS	19
9.3.	BARRERAS Y FACILITADORES EN LA PRÁCTICA DE ENFERMERÍA.....	19
9.4.	RELEVANCIA DE LA EDUCACIÓN EN LA MODIFICACIÓN DE HÁBITOS	20
9.5.	NECESIDAD DE POLÍTICAS PÚBLICAS QUE RESPALDEN LA LABOR DE ENFERMERÍA.....	20
11.	BIBLIOGRAFÍA.....	21
13.	ANEXOS	1

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexos 1. Tabla comparativa de estudios sobre el rol de la enfermería en la promoción de hábitos saludables para prevenir enfermedades cardiovasculares.....	1
Anexo 2. Educación nutricional brindada por personal de enfermería	2
Anexo 3. Guía visual de prevención de enfermedades cardiovasculares.	3

1. RESUMEN

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) constituyen una de las principales causas de morbilidad y mortalidad a nivel mundial, generando una importante carga económica y social. Factores como la hipertensión, el tabaquismo, la inactividad física y la alimentación poco saludable inciden directamente en su aparición. En este contexto, los profesionales de enfermería desempeñan un rol esencial en la promoción de hábitos saludables y en la prevención de las ECV, mediante intervenciones educativas personalizadas.

La presente investigación tiene como objetivo evaluar el impacto de las intervenciones educativas implementadas por profesionales de enfermería en la modificación de hábitos de vida relacionados con la salud cardiovascular, con énfasis en poblaciones vulnerables de la ciudad de Quito. Se empleará un enfoque mixto (cuantitativo y cualitativo) mediante encuestas, entrevistas y programas de intervención educativa. Los resultados permitirán valorar la efectividad de las estrategias utilizadas y proponer mejoras orientadas a la prevención de enfermedades cardiovasculares.

2. PALABRAS CLAVE:

Enfermedades cardiovasculares, promoción de la salud, enfermería, hábitos saludables y prevención.

3. ABSTRACT

Cardiovascular diseases (CVD) are one of the leading causes of morbidity and mortality worldwide, creating a significant economic and social burden. Risk factors such as hypertension, smoking, physical inactivity, and unhealthy eating habits are directly associated with their development. In this context, nursing professionals play a crucial role in promoting healthy lifestyles and preventing CVD through personalized educational interventions.

This research aims to evaluate the impact of educational interventions led by nursing professionals on lifestyle modifications related to cardiovascular health, focusing on vulnerable populations in Quito. A mixed-methods approach (quantitative and qualitative) will be used through surveys, interviews, and educational programs. The results will help assess the effectiveness of the strategies and propose improvements to strengthen CVD prevention efforts.

4. KEYWORDS:

Cardiovascular diseases, health promotion, nursing, healthy habits and prevention.

5. INTRODUCCIÓN

Las enfermedades cardiovasculares representan una amenaza significativa para la salud pública a nivel global. Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), son responsables de aproximadamente 17.9 millones de muertes al año, lo que representa el 32 % del total de fallecimientos. La mayoría de estas muertes son evitables mediante la adopción de hábitos de vida saludables. Por tanto, la prevención primaria, enfocada en el control de los factores de riesgo modificables, se vuelve esencial. (1)

Los profesionales de enfermería, como actores clave del sistema de salud, tienen una participación activa en la educación sanitaria y el acompañamiento de los pacientes, promoviendo la adopción de estilos de vida saludables. Esta investigación busca resaltar su rol en la prevención de las enfermedades cardiovasculares (ECV), evaluando la efectividad de sus intervenciones y su impacto en la salud de la comunidad.

5.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son una de las principales causas de morbilidad y mortalidad en el mundo. Estas condiciones, que incluyen enfermedades como la hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca y accidentes cerebrovasculares, afectan a una gran parte de la población, siendo las enfermedades cardiovasculares responsables de una alta carga económica y social. Aunque existen múltiples factores predisponentes, muchos de ellos están relacionados con hábitos de vida poco saludables, como una alimentación deficiente, la falta de actividad física, el consumo excesivo de alcohol y el tabaquismo. (1)

En este contexto, los profesionales de enfermería desempeñan un rol fundamental en la prevención de las ECV. A través de intervenciones educativas y el acompañamiento en cambios de hábitos, los enfermeros pueden fomentar un estilo de vida saludable en las comunidades y pacientes en riesgo. Sin embargo, a

pesar de los esfuerzos realizados, persisten altos índices de enfermedades cardiovasculares debido a la falta de conciencia sobre los beneficios de estos hábitos preventivos, especialmente en grupos vulnerables como los adultos mayores, personas con antecedentes familiares o aquellos que viven en condiciones socioeconómicas desfavorables. (1)

Este trabajo de investigación pretende identificar y analizar el rol que desempeñan los profesionales de enfermería en la promoción de hábitos saludables para prevenir las enfermedades cardiovasculares. A través de un enfoque en la educación en salud y la implementación de programas preventivos, se busca mejorar la calidad de vida y reducir la incidencia de ECV en la mayor carga sobre los sistemas de salud y un aumento de las tasas de morbilidad y mortalidad asociadas a enfermedades cardiovasculares.

5.2 ANTECEDENTES O MARCO TEÓRICO

Las enfermedades cardiovasculares son un grupo de trastornos que afectan al corazón y a los vasos sanguíneos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que las enfermedades cardiovasculares representan la principal causa de muerte a nivel mundial. Entre las ECV más comunes se encuentran las enfermedades coronarias, como el infarto de miocardio, y las enfermedades cerebrovasculares, como los accidentes cerebrovasculares (ACV). La prevalencia de estas enfermedades se asocia principalmente a factores de riesgo modificables como la hipertensión arterial, la diabetes, el tabaquismo, la obesidad y el sedentarismo. (1)

Los enfermeros están involucrados en la evaluación del riesgo de sus pacientes mediante la realización de evaluaciones físicas, control de signos vitales y análisis de factores de riesgo como la presión arterial, el colesterol y la glucosa en sangre. (2)

Los enfermeros ofrecen a sus pacientes orientación integral sobre cómo mantener una vida saludable. Esto incluye la promoción de una dieta equilibrada, la

importancia de la actividad física regular y recomendaciones para reducir el consumo de tabaco y alcohol, así como el manejo del estrés. Además, es crucial establecer una estrecha colaboración con el paciente para definir metas realistas y desarrollar planes de acción personalizados que se adapten a sus necesidades específicas. (2)

El rol de los enfermeros en la prevención de las ECV es fundamental, ya que son responsables de llevar a cabo intervenciones educativas que fomenten cambios en el estilo de vida. Los enfermeros tienen la capacidad de identificar a individuos en riesgo y educarlos sobre la importancia de mantener un estilo de vida saludable, que incluye alimentación balanceada, ejercicio físico regular, abstinencia del tabaco y control de factores de riesgo como la hipertensión y la diabetes. Las intervenciones educativas realizadas por los profesionales de enfermería se han demostrado efectivas para reducir la prevalencia de enfermedades cardiovasculares. (3)

Además, los enfermeros son claves en la implementación de programas de educación comunitaria y en la promoción de la salud en el ámbito local y hospitalario, ayudando a las personas a gestionar mejor su salud y a prevenir la aparición de enfermedades crónicas, como las enfermedades cardiovasculares. (4)

Intervenciones educativas en la prevención de ECV

Numerosos estudios han demostrado que las intervenciones educativas realizadas por los enfermeros tienen un impacto positivo en la prevención de enfermedades cardiovasculares. Estas intervenciones incluyen el asesoramiento individual y los programas grupales, que fomentan la adopción de comportamientos saludables, como la reducción del consumo de sal, el aumento de la actividad física y el control del estrés, entre otras. (5)

Se ha demostrado que programas educativos centrados en la modificación del comportamiento pueden reducir significativamente los factores de riesgo de las ECV, especialmente en poblaciones de alto riesgo. (6)

Barreras en la implementación de Programas Preventivos

A pesar de la evidencia positiva sobre la eficacia de las intervenciones educativas, existen barreras en la implementación de programas preventivos en salud cardiovascular. Entre las barreras más comunes se encuentran la falta de recursos, la resistencia al cambio por parte de los pacientes y las limitaciones en el acceso a servicios de salud en áreas rurales o marginadas. Estas barreras dificultan la ejecución efectiva de programas de prevención, lo que afecta la tasa de éxito de las intervenciones y la adopción generalizada de hábitos saludables. (7)

5.3 JUSTIFICACIÓN

La importancia de desarrollar este trabajo radica en la necesidad urgente de abordar la prevención de las enfermedades cardiovasculares desde un enfoque de atención primaria y prevención, especialmente a través del papel clave de los enfermeros. Dado que estas enfermedades son la principal causa de muerte a nivel mundial, la implementación de estrategias efectivas de promoción de salud y prevención es fundamental para reducir tanto la incidencia de enfermedades como los costos asociados al tratamiento de los pacientes.

Desde el punto de vista científico, este trabajo contribuirá al entendimiento de cómo las intervenciones de enfermería pueden influir positivamente en los hábitos de vida de los pacientes, mejorando la salud cardiovascular y reduciendo los factores de riesgo. Además, al examinar estudios y prácticas existentes, se podrá identificar brechas en el conocimiento y en la implementación de programas de prevención.

Desde el punto de vista social y de salud, este estudio tiene la capacidad de mejorar la calidad de vida de los individuos al prevenir la aparición de

enfermedades crónicas. Los enfermeros, al promover hábitos saludables como la alimentación balanceada y la actividad física regular, no solo inciden en la salud de los pacientes, sino también en la comunidad en general, fomentando un cambio cultural hacia estilos de vida más saludables.

Económicamente, la prevención de las enfermedades cardiovasculares podría reducir significativamente los costos relacionados con hospitalizaciones, tratamiento a largo plazo y medicamentos, lo que representa un beneficio importante para los sistemas de salud pública, que pueden redirigir recursos a otros ámbitos de atención.

5.4 HIPÓTESIS

Las intervenciones de enfermería centradas en la promoción de hábitos saludables, como la mejora en la dieta, la realización de actividad física y la evitación del consumo de tabaco, son efectivas para reducir los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares.

5.5 OBJETIVO GENERAL

Analizar el rol de las intervenciones educativas realizadas por profesionales de enfermería en la prevención de enfermedades cardiovasculares, mediante una revisión bibliográfica de estudios nacionales e internacionales.

5.6 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 1) Identificar los factores de riesgo modificables más frecuentes asociados a enfermedades cardiovasculares, según la literatura científica.
- 2) Examinar la evidencia disponible sobre la efectividad de las intervenciones educativas lideradas por enfermeros en la prevención de enfermedades cardiovasculares.
- 3) Describir estrategias de promoción de hábitos saludables implementadas desde la práctica de enfermería, orientadas a mejorar la salud cardiovascular.

6. MATERIALES Y MÉTODOS

La presente revisión bibliográfica se llevó a cabo con un enfoque narrativo, con el objetivo de recopilar, analizar y sintetizar la evidencia científica disponible sobre los hábitos saludables para prevenir enfermedades cardiovasculares y su enfoque desde la prevención.

Para ello, se realizó un proceso estructurado de búsqueda, selección y análisis de fuentes relevantes en bases de datos como como PubMed, ScienceDirect, SciELO y Google Académico, así como en repositorios institucionales y libros académicos. Además, se revisaron referencias de artículos clave para identificar estudios adicionales relevantes.

Se seleccionaron estudios publicados entre 2015 y 2025, disponibles en idioma español e inglés, que fueran artículos científicos revisados por pares, libros especializados y tesis de posgrado relacionadas con el tema de revisión.

La estrategia de búsqueda se diseñó utilizando una combinación de palabras clave y descriptores específicos para garantizar la exhaustividad y relevancia de los resultados. Las siguientes palabras clave se utilizaron de manera combinada: enfermedades cardiovasculares, promoción de la salud, enfermería, hábitos saludables y prevención.

7. RESULTADOS

Los resultados evidencian que el rol del profesional de enfermería en la promoción de hábitos saludables es fundamental en la prevención de enfermedades cardiovasculares (ECV), especialmente en los niveles primario y comunitario de atención en salud.

Entre las acciones más relevantes se encuentran:

- **Educación para la salud:** La mayoría de los estudios destacan la efectividad de programas educativos liderados por enfermeros para

fomentar conductas saludables como la alimentación balanceada, la actividad física regular, el abandono del tabaco y el control del estrés.

- **Seguimiento y control de factores de riesgo:** Se evidenció que los enfermeros desempeñan un rol clave en el monitoreo de la presión arterial, el índice de masa corporal, los niveles de glucosa y colesterol, permitiendo identificar precozmente riesgos cardiovasculares.
- **Intervenciones comunitarias:** Varios estudios señalan el impacto positivo de campañas comunitarias, visitas domiciliarias y talleres grupales realizados por enfermeros, dirigidos a poblaciones vulnerables o de alto riesgo.
- **Empoderamiento del paciente:** Los resultados muestran que el acompañamiento continuo y el enfoque centrado en el paciente promovido por los profesionales de enfermería incrementa la adherencia a estilos de vida saludables y al tratamiento médico, cuando es necesario. (9)

En términos generales, los estudios revisados coinciden en que el involucramiento activo del enfermero contribuye significativamente a la reducción de la incidencia de ECV, al fortalecer tanto la prevención como la concienciación sobre los factores modificables de riesgo.

7.1 ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES Y FACTORES DE RIESGO

7.1.1 PREVALENCIA Y MORTALIDAD

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son una de las principales causas de muerte en todo el mundo, siendo así responsables de aproximadamente 17,9 millones de fallecimientos anuales. (8) Además, en países latinoamericanos, como lo es Ecuador, estas enfermedades se presentan con alta prevalencia, siendo el sedentarismo, la dislipidemia y el tabaquismo, son los principales factores asociados. (9)

FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES

Los factores de riesgo modificables para las (ECV) incluyen lo que son el tabaquismo, hipertensión arterial, inactividad física, obesidad, alimentación poco saludable, consumo de alcohol., una investigación que se realizó en jóvenes ecuatorianos mostró que estos factores ya mencionados están presentes incluso en etapas tempranas de la vida adulta, lo cual evidencia la necesidad de intervenciones preventivas. (10)

7.2 ROL DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA EN LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES

7.2.1 EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y PREVENCIÓN PRIMARIA

El personal en enfermería cumple con una gran función esencial en la prevención primaria de las (ECV) mediante las actividades de educación para la salud, como, por ejemplo, intervenciones como charlas, talleres, asesorías individualizadas, etc., permiten mejorar el conocimiento de los pacientes sobre su condición de salud, logrando así cambios de manera positiva en el estilo de vida de las personas. (11)

7.2.2 ACOMPAÑAMIENTO Y SOPORTE PSICOSOCIAL

El soporte psicosocial y educación que ofrece todo el personal de enfermería contribuye de manera significativa a la adherencia a los tratamientos y a la modificación sostenida de los hábitos, debido a que, acompañar emocionalmente al paciente, brindado contención y seguimiento, mejora la autogestión de la enfermedad. (12)

7.3 ESTRATEGIAS Y HERRAMIENTAS IMPLEMENTADAS POR EL PERSONAL DE ENFERMERÍA PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES

7.3.1 INTERVENCIONES PRESENCIALES Y GRUPALES

Las intervenciones educativas son muy importantes y esenciales, como lo son los talleres interactivos y programas comunitarios, estos han mostrado ser efectivos en la mejora de parámetros como lo es el índice de masa corporal (IMC), los niveles de colesterol y la adherencia de dietas saludables, un estudio en atención

primaria en España pudo demostrar que tales estrategias son viables y sostenibles en la práctica clínica. (13)

7.4 USO DE TECNOLOGÍAS DIGITALES EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Hoy en día el avance tecnológico ha sido de gran ayuda en todos los ámbitos, sobre todo en la salud, el uso de tecnologías digitales, como aplicaciones móviles, redes sociales y otras plataformas educativas, han ayudado a revolucionar la forma en la que los enfermeros pueden promover la salud, de hecho, un estudio reciente acerca de intervenciones health en adolescentes reportó mejoras muy significativas en los hábitos de actividad física y en el índice de masa corporal tras utilizar las aplicaciones educativas. (14)

7.5 IMPACTO DE LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

7.6 RESULTADOS CLÍNICOS Y FISIOLÓGICOS

Las intervenciones de enfermería enfocadas en la educación y el seguimiento del paciente han demostrado tener un impacto clínico importante y significativo., como, por ejemplo, la reducción de la presión arterial, pérdida de peso, mejora en los lípidos sanguíneos y disminución del riesgo de re-hospitalización, esto ha sido evidenciado en programas de rehabilitación cardíaca. (15)

7.7 BENEFICIOS PARA LA SALUD PÚBLICA Y EL SISTEMA SANITARIO

Desde una perspectiva más colectiva, los programas de prevención liderados por enfermeros permiten optimizar el uso de los recursos del sistema de salud, reducir los costos asociados a hospitalizaciones y mejorar la calidad de vida de la población, las intervenciones tempranas, que han sido basadas en promoción y prevención, son una intervención costo-efectiva para los sistemas sanitarios. (16)

7.8 BARRERAS Y FACILITADORES EN LA PROMOCIÓN ENFERMERA DE HÁBITOS SALUDABLES

7.8.1 BARRERAS ORGANIZATIVAS Y PERSONALES

Existen muchas barreras que enfrentan los personales de salud, uno de los principales obstáculos que el personal de enfermería afronta en la promoción de hábitos saludables es la sobrecarga laboral, falta de tiempo, escasa formación en la promoción de la salud y la resistencia de los pacientes al cambio, ya sea por diferentes motivos, el olvido, la falta de ganas o quemeimportismo., estas limitaciones requieren atención institucional para poder mejorar el impacto de las estrategias educativas. (17)

7.9 FACILITADORES PARA LA INTERVENCIÓN EFECTIVA

Existen factores que facilitan el éxito de las intervenciones, tales como el apoyo institucional, la capacitación continua, el trabajo realizado en equipo y la motivación que posee el personal de salud, estos elementos, ayudan a potenciar la efectividad de las acciones educativas y promueven cambios sostenibles en los estilos de vida de las personas. (18)

8. DISCUSIÓN

La revisión de la literatura evidencia que las enfermedades cardiovasculares (ECV) continúan siendo la principal causa de morbilidad y mortalidad a nivel mundial.

Factores de riesgo como la hipertensión arterial, dislipidemia, diabetes tipo 2, sedentarismo y tabaquismo son prevalentes en diversas poblaciones, incluyendo la ecuatoriana. En este contexto, el personal de enfermería desempeña un papel crucial en la promoción de hábitos saludables y la prevención primaria de las ECV. (19)

Estudios han demostrado que las intervenciones educativas lideradas por enfermeros son efectivas para mejorar el conocimiento sobre los factores de riesgo cardiovascular y fomentar cambios en el estilo de vida. Por ejemplo, una revisión sistemática identificó que los profesionales de enfermería fueron los principales

miembros de la atención cardiovascular, desempeñando un papel clave en la promoción de estilos de vida saludables y la reducción del riesgo cardiovascular. (19)

Las intervenciones se centraron en tres categorías: estilo de vida, educación y autocuidado, que incluyeron promoción de hábitos, prevención y reducción de variables antropométricas, clínicas y bioquímicas. Solo una intervención se guió por una teoría de enfermería. (19)

Además, la implementación de estrategias como la entrevista motivacional ha mostrado ser efectiva en el cambio de comportamientos relacionados con la salud. En un estudio realizado en Chile, se evidenció que una intervención educativa de enfermería sobre la modificación de factores de riesgo coronarios resultó en mejoras significativas en los parámetros de salud cardiovascular de los participantes. (19)

Sin embargo, a pesar de los resultados positivos, se identificaron desafíos en la implementación de estas intervenciones. La falta de seguimiento post-intervención y la escasa aplicación de teorías de enfermería en el diseño de las estrategias limitan su efectividad a largo plazo. Es fundamental que las intervenciones sean evaluadas regularmente y basadas en modelos teóricos sólidos para garantizar su sostenibilidad y éxito. (19)

La literatura respalda ampliamente que los programas de prevención cardiovascular que sean liderados por enfermería, especialmente, aquellos que estén sustentados en hipótesis o en teorías de cambios de comportamientos como lo es el Modelo de Promoción de la Salud de Pender, que muestran mejoras significativas en los factores de riesgo modificables, tales como lo es la presión arterial, los lípidos sanguíneos, el índice de masa corporal (IMC) y la adherencia terapéutica, cuando estos son aplicados de forma estructurada con un seguimiento de manera constante o continuo a lo largo de varios meses. (20)

Sin embargo, persiste la escasa incorporación sistemática de modelos teóricos en los diseños que son de intervención, esto es una situación que puede limitar el entendimiento completo de los mecanismos que promueven a los cambios en los hábitos.

La adopción de enfoques multidisciplinarios los cuales son coordinados y/o dirigidos por enfermeras han demostrado ser aún más eficaz en lo que es la promoción de un estilo de vida más saludable en las personas., la guía europea adaptada en España, la cual es (CEIPC) reconoce que los programas cuyo eje central es el rol de la enfermera en la atención personalizada consiguen mayor adherencia a la rehabilitación cardíaca, mejor control de los factores de riesgo y los resultados clínicos son incluso más favorables comparados con la atención médica convencional. (21)

Así mismo recientes investigaciones desde la práctica clínica reafirman la efectividad de la enfermería avanzada en seguimientos domiciliarios o tele monitorizado., por ejemplo, un estudio el cual fue premiado en Andalucía logró demostrar que un programa de enfermería para pacientes que poseen insuficiencia cardíaca redujo reingresos y logró mejorar la calidad de vida, esto, es un indicador clave de un total éxito en muchos ámbitos, como lo son clínicamente y económicamente. (22).

De igual manera, experiencias de Valencia han evidenciado cómo la detección temprana de sarcopenia por enfermería disminuyó hospitalizaciones y mejoró el bienestar de muchos pacientes. (23).

El impacto de la capacitación continua y de la mejora de recursos también es claro., cuando las enfermeras cuentan con ratios adecuadas, formación especializada, respaldo institucional y autoridad en el manejo clínico, el alcance de sus intervenciones preventivas se amplifica considerablemente.

No obstante, la realidad actual en muchos países latinoamericanos, incluyendo Ecuador, refleja limitaciones similares a las identificadas en España: sobrecarga de

trabajo, falta de recursos y escaso reconocimiento del rol de enfermería en cuanto es la prevención de diversas enfermedades. (24).

La telemedicina y los modelos de seguimiento remoto también han demostrado su potencial como herramientas de intervención educativa y monitorización en la salud cardiovascular., intervenciones telemáticas lideradas por enfermería han reducido la presión arterial y mejorado el control glucémico en pacientes con hipertensión y diabetes, así como disminuido los eventos coronarios recurrentes. (25).

Pese a ello, la guía ESC-2021 aún califica con nivel IIb la recomendación de telerrehabilitación cardiovascular coordinada por enfermería, indicando la necesidad de estudios adicionales que consoliden la evidencia. (21).

Las intervenciones no farmacológicas realizadas en atención primaria principalmente como lo son dieta saludable, ejercicio regular y abandono del tabaco son altamente eficaces para el manejo de dislipidemias, tal como respaldan varias revisiones sistemáticas españolas. (26).

Los profesionales de enfermería tienen un rol importante en la prevención primaria de las enfermedades cardiovasculares, su labor se centra en la promoción de estilos de vida más saludables, fomento del autocuidado y la educación para la salud (19), las intervenciones del personal de enfermería han demostrado ser efectivas en la reducción de factores de riesgo modificables, como lo son la hipertensión arterial, tabaquismo, obesidad, sedentarismo, malos hábitos que afectan a la salud, contribuyendo así a la disminución de la incidencia de enfermedades cardiovasculares en la población en general.

Las intervenciones educativas que hayan sido implementadas por el personal de enfermería, tanto presenciales como a través de tecnologías digitales, han mostrado tener resultados positivos en la modificación de comportamientos de riesgo.

Diferentes estudios han evidenciado mejoras en la adherencia a tratamientos, reducción de la ansiedad, depresión y además la disminución de re-hospitalización en pacientes con enfermedades cardiovasculares (15), dichas intervenciones también han ayudado a facilitar el seguimiento remoto en pacientes, permitiendo una atención mucho más personalizada y además de ello, también continua. (27).

Aunque las intervenciones de enfermería han sido efectivas, existen barreras que han logrado limitar su implementación, tales como la falta de tiempo durante las consultas, escasa formación en educación para la salud y recursos limitados., sin embargo, se han identificado facilitadores que podrían potenciar su éxito, como por ejemplo la capacitación continua del personal de enfermería, apoyo institucional y la colaboración interdisciplinaria., superar estas barreras y fortalecer los facilitadores es esencial para optimizar el impacto de las intervenciones en la prevención de enfermedades cardiovasculares. (19).

La educación en salud es una herramienta clave en la modificación de hábitos de vida, los profesionales de enfermería, al proporcionar información clara y adaptada a las necesidades de los pacientes, fomentan la adopción de comportamientos saludables, además, la educación continua permite a los pacientes gestionar su salud de manera autónoma, reduciendo la dependencia de servicios médicos y mejorando su calidad de vida. (28).

Es imperativo que las políticas de salud pública reconozcan y fortalezcan el rol de la enfermería en la prevención de enfermedades cardiovasculares, esto incluye la asignación de recursos adecuados, la integración de enfermería en equipos multidisciplinarios y el fomento de programas de educación y prevención a nivel comunitario, el apoyo institucional y gubernamental es crucial para maximizar el impacto de las intervenciones de enfermería en la salud cardiovascular de la población. (29).

En síntesis, la evidencia sugiere que:

- Los programas educativos de enfermería estructurados sobre teorías del cambio y con monitoreo prolongado logran mejoras clínicas sustanciales.
- La coordinación enfermera en equipos multidisciplinares amplifica la efectividad de la prevención cardiovascular.
- La tele monitorización y rehabilitación a distancia tienen resultados prometedores, aunque requieren más investigación robusta.
- La inversión en formación, especialización y reconocimiento profesional es clave para potenciar el impacto de estas intervenciones.

Estos argumentos refuerzan firmemente la necesidad de diseñar futuras estrategias con base teórica, integradas en equipos, sostenidas a largo plazo y adecuadamente respaldadas desde lo institucional para consolidar la prevención primaria y secundaria en salud cardiovascular desde el rol de enfermería.

9. CONCLUSIONES

Los estudios previamente revisados acerca del rol del profesional de enfermería en la promoción de hábitos saludables han evidenciado su impacto positivo en la prevención de enfermedades cardiovasculares, destacando sobre todo su capacidad educativa, motivacional y de acompañamiento, así como su integración con estrategias tecnológicas y comunitarias.

Las intervenciones lideradas por el personal de enfermería no solo favorecen la modificación de factores de riesgo cardiovascular, sino que también fortalecen la adherencia terapéutica, autocuidado y conciencia en salud, posicionando al personal de enfermería como un agente clave dentro del enfoque preventivo de la atención primaria.

Los estudios previamente revisados acerca del rol del profesional de enfermería en la promoción de hábitos saludables han evidenciado su impacto positivo en la prevención de enfermedades cardiovasculares, destacando sobre todo su capacidad educativa, motivacional y de acompañamiento, así como su integración con estrategias tecnológicas y comunitarias.

Las intervenciones lideradas por el personal de enfermería no solo favorecen la modificación de factores de riesgo cardiovascular, sino que también fortalecen la adherencia terapéutica, autocuidado y conciencia en salud, posicionando al personal de enfermería como un agente clave dentro del enfoque preventivo de la atención primaria.

9.1. ROL ESENCIAL DE LA ENFERMERÍA EN LA PREVENCIÓN PRIMARIA

Los profesionales de enfermería tienen un rol importante en la prevención primaria de las enfermedades cardiovasculares, su labor se centra en la promoción de estilos de vida más saludables, fomento del autocuidado y la educación para la salud (19), las intervenciones del personal de enfermería han demostrado ser efectivas en la reducción de factores de riesgo modificables, como lo son la hipertensión arterial, tabaquismo, obesidad, sedentarismo, malos hábitos que

afectan a la salud, contribuyendo así a la disminución de la incidencia de enfermedades cardiovasculares en la población en general.

9.2. IMPACTO POSITIVO DE LAS INTERVENCIONES EDUCATIVAS

Las intervenciones educativas que hayan sido implementadas por el personal de enfermería, tanto presenciales como a través de tecnologías digitales, han mostrado tener resultados positivos en la modificación de comportamientos de riesgo.

Muchos estudios han evidenciado mejoras en la adherencia a tratamientos, reducción de la ansiedad, depresión y además la disminución de re-hospitalización en pacientes con enfermedades cardiovasculares (15), dichas intervenciones también han ayudado a facilitar el seguimiento remoto en pacientes, permitiendo una atención mucho más personalizada y además de ello, también continua. (27).

9.3. BARRERAS Y FACILITADORES EN LA PRÁCTICA DE ENFERMERÍA

La labor del profesional de enfermería en la promoción de hábitos saludables se enfrenta a múltiples barreras, tanto estructurales como culturales, entre las más comunes se encuentra la sobrecarga laboral, la falta de tiempo durante las consultas, el escaso reconocimiento de su rol en la educación para la salud, así como la resistencia de algunos pacientes al cambio de comportamiento. A esto se suma la limitada formación continua en estrategias de promoción de la salud, lo que reduce la efectividad de las intervenciones educativas.

Sin embargo, también existen facilitadores significativos que potencian la práctica enfermera, como son: el vínculo cercano que se establece con los pacientes permite un enfoque más humano y empático, lo cual es clave para generar confianza y motivar el cambio.

Además, el trabajo en equipo con otros profesionales de salud, el uso de guías clínicas actualizadas, y la implementación de programas comunitarios permiten una intervención más eficaz y sostenida en el tiempo, en este contexto, el enfermero no solo es un ejecutor, sino un agente de transformación en los entornos donde se desenvuelve.

9.4. RELEVANCIA DE LA EDUCACIÓN EN LA MODIFICACIÓN DE HÁBITOS

La educación para la salud es uno de los pilares fundamentales en la prevención de enfermedades cardiovasculares, cambiar hábitos no es simplemente transmitir información, sino promover la toma de conciencia, el empoderamiento y la responsabilidad individual frente a la salud.

Aquí, el rol del enfermero es estratégico: es quien traduce los conocimientos médicos a un lenguaje comprensible, personalizado y adaptado a las realidades socioculturales del paciente.

Numerosos estudios han demostrado que la educación continua, acompañada de seguimiento y refuerzo positivo, logra reducir factores de riesgo como la hipertensión, la obesidad, el sedentarismo y el tabaquismo, en este sentido, el profesional de enfermería actúa como un guía permanente, capaz de identificar barreras individuales y sociales para el cambio, y ofrecer herramientas concretas para superarlas, la educación no es un acto puntual, sino un proceso dinámico en el que el enfermero acompaña y motiva.

9.5. NECESIDAD DE POLÍTICAS PÚBLICAS QUE RESPALDEN LA LABOR DE ENFERMERÍA

Para que la promoción de hábitos saludables sea una realidad sostenida y de impacto colectivo, es imprescindible el respaldo de políticas públicas claras y coherentes. La labor de enfermería, aunque clave, no puede depender exclusivamente del compromiso personal de cada profesional, se requieren políticas que reconozcan oficialmente su rol en la promoción de la salud, que les brinden tiempo, formación, recursos y autonomía para liderar intervenciones comunitarias.

Además, es fundamental que se integren programas de prevención en el primer nivel de atención, con participación activa de enfermería en la planificación y ejecución.

Esto incluye la creación de espacios educativos permanentes, campañas poblacionales, incentivos para prácticas saludables, y redes de apoyo intersectorial, cuando los gobiernos reconocen y fortalecen el rol de la enfermera como promotora de salud, se multiplican las posibilidades de éxito en la lucha contra las enfermedades cardiovasculares.

10. CONSIDERACIONES ÉTICAS

Este trabajo corresponde a una revisión sistemática de literatura, por lo cual no se involucraron sujetos humanos ni se recopilaron datos primarios. Se respetaron los principios éticos de integridad académica, incluyendo el reconocimiento adecuado de las fuentes, el uso responsable de la información y la transparencia en los criterios de inclusión y exclusión. Todos los estudios analizados fueron citados de acuerdo con las normas establecidas, y no se incurrió en plagio ni manipulación de los datos presentados en los artículos originales.

11. BIBLIOGRAFÍA

1. RMLA. MJ. Enfermedades cardiovasculares: factores de riesgo y prevención. Rev Salud Cardiovasc. 2020;; p. 35 (1) 45-52.
2. Cardiant. La figura del enfermero en la prevención de enfermedades cardiovasculares. CANARIAS;; 2023.
3. MPDS GV. El rol de la enfermería en la prevención de enfermedades cardiovasculares. Publicación Revistas ECV. 2021;; p. IV (150-157).
4. GTRM GC&. El papel del personal de enfermería en la educación para la salud.. Horizonte de enfermería. 2019;; p. 3 (271-285).
5. HPTL ÁM. Impacto de las intervenciones educativas en la prevención de enfermedades cardiovasculares. Cardiología de la salud. 2020;; p. 29 (1) 134-140.
6. HMRF LG. Estrategias educativas en la promoción de la salud cardiovascular: revisión de la literatura. Public Health Nurs. 2017;; p. 18 (3) 187-195.
7. MFGL HJ. Barreras en la implementación de programas de prevención de

- enfermedades cardiovasculares. Publicación Salud Pública. 2019;; p. 12 (4) 220-225.
8. Organización Mundial de la Salud (OMS). W.H.O. [Online].; 2021. Available from: [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds)).
 9. Sarango DC. Factores de riesgo modificables para enfermedades cardiovasculares en pacientes de 25 a 65 años atendidos a consulta externa del hospital de Yantzaza en Zamora Chimchipe en el periodo marzo-septiembre del 2015. Universidad Nacional de Loja. 2016;; p. 7-42.
 10. Jonathan Lopez Panata GdIMQ&SVV. Factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares en adultos jóvenes. Ciencias Revista Científica Multidisciplinaria. 2022 Diciembre; 16(1).
 11. Vivían Vilchez TPASKS. Efecto de Intervención Innovadora: Consejería de Enfermería en Salud Cardiovascular en Atención Primaria. Revista chilena de cardiología. 2015; 34(36-44).
 12. Natalia Esquivel Garzón LPDH&WCM. Intervenciones adaptadas en personas con enfermedad cardiovascular: hacia un abordaje de enfermería para el cuidado individualizado. Revista Cuidarte. 2019 Septiembre-Diciembre; 10(3).
 13. Rosa Madrudejos Mora LMHPAISLELTMACDRMÁMD&DPS. Salud al cor/salud en el corazón: resultados del programa de educación sanitaria en salud cardiovascular de Mútua Terrassa. Atención Primaria. 2014 Noviembre; 46(9)(457-463).
 14. Carmen Benavides JABA,PMS,NA. eHealth Intervention to Improve Health Habits in the Adolescent Population. Mixed Methods Study. arXiv. 2024 Febrero; 9(2).
 15. Jhon Alexander Rojas-Caballero ERM&ZCM. Impacto de las intervenciones educativas para fomentar la salud en pacientes en rehabilitación cardiaca: revisión sistemática. Aquichan, Universidad de La Sabana. 2023; 23(3)(2333).
 16. Acta Médica. Intervenciones de enfermería para la prevención de complicaciones de

- enfermedades cardiovasculares. Secretaria de la salud mexicana. 2024;(450).
17. Cristina Añaños Alcalde AVL MJICMSISBB&aSC. Enfermería y atención de pacientes con enfermedades cardiovasculares. Trabajo final. Zaragoza: Revista Sanitaria de Investigación, Departamento de medicina-enfermería; 2023. Report No.: ISSN: 2660-7085.
 18. Patricia Torres Peñalosa SMSEMG&JBG. El rol de la enfermería en la atención integral a pacientes con enfermedades cardíacas. R.S.I. 2025; 4(5-6).
 19. Nava-González KPMG&EJ. Role of nursing professionals in primary prevention of cardiovascular diseases: literature review. Universidad de Sonora-SANUS Revista de enfermería. 2023 Septiembre; 8(19)(358).
 20. Nava KM&E. Rol de los profesionales de enfermería en prevención primaria de enfermedades cardiovasculares. revisión de literatura Sanus. 2023 Septiembre; 8.
 21. Frank L.J. Visseren FMYMSDCKCKMBABABJMBDCBCCCCHDID. Comentarios a la guía ESC 2021 sobre la prevención de la enfermedad cardiovascular en la práctica clínica. Revista española de cardiología. 2021; 75(5): p. 364-369.
 22. Orellana JS. Un enfermero del Hospital Universitario Costa del Sol, premio nacional de investigación, Evaluación de la efectividad y eficiencia de un programa de seguimiento enfermero en pacientes con insuficiencia cardíaca: un análisis coste-utilidad. [Online].; 2025.
 23. Tomás F. La Unidad de Insuficiencia Cardíaca del Departamento de Salud de Elda, premio a la mejor comunicación de enfermería en el Congreso de la Salud Cardiovascular 2024. [Online].; 2024.
 24. J.L.G. Lo que no se sabe de Enfermería: investigación, puestos de responsabilidad y una formación que envidia Europa. El País. 2025 Mayo: p. 2-3.
 25. Javier José Bermúdez Cervilla PBLYNMIGFJCE&FO. Innovaciones en el cuidado de

- pacientes con enfermedades cardiovasculares: el rol de la enfermería en la monitorización y educación del paciente. Revista Sanitaria de Investigación. 2025.
26. Antonio Manuel Ballesteros-Álvaro PGEEDGJPAICdIH. ¿Qué intervenciones no farmacológicas son efectivas en el tratamiento de las dislipidemias en Atención Primaria? Evidentia. 2012 Octubre; 9(40).
27. Javier José Bermúdez Cervilla PBLYNMIGFJCEG&FJOT. Innovaciones en el cuidado de pacientes con enfermedades cardiovasculares: el rol de la enfermería en la monitorización y educación del paciente. Investigación Sanitaria. 2025 Abril;(35-40).
28. Carlos Salas AGMALFP&CCM. Las personas que realizan actividad física una o dos veces por semana también podrían tener importantes beneficios sobre el riesgo cardiovascular, el cáncer y la mortalidad. Revista Médica Clínica Las Condes. 2018 Octubre; 29(5)(580-582).
29. Zuñiga V. La importancia de la prevención y las políticas públicas frente a las enfermedades cardiovasculares. [Online].; 2022 [cited 2025 Junio. Available from: <https://uchile.cl/noticias/189743/mes-del-corazon-la-importancia-de-la-prevencion-y-las-politicas>.
30. Mercedes Rivas-Lasarte ASDBSSJFDJG&UPJ. Un nuevo giro en un caso de alarmas por bajo flujo en una asistencia HeartMate 3. Revista Española de Cardiología. 2021 Abril; 74(4)(349-351).
31. Vega-Dienstmaier J,DL,&MR. Prevención cardiovascular: abordaje desde la atención primaria.. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública. 2018; 35(2)(245-252).
32. Román Vega J. Factores de riesgo cardiovascular modificables en adultos jóvenes. Revista Colombiana de Cardiología. 2022; 29(4)(245-252).
33. Camacho SM. Cuidados de enfermería en pacientes con enfermedades cardiovasculares en la unidad de cuidados intensivos. Universidad Peruana Cayetano

Heredia. 2024.

34. Karen Rojas GCRSRCCA&EF. Estrategia de intervención educativa para el abordaje del riesgo cardiovascular en pacientes con hipertensión arterial. Revista Iberoamericana de Biotecnología y Ciencias de la Vid. 2025 Marzo; 2(2).
35. Ivonne Brevis SV&KS. EFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA DE ENFERMERÍA SOBRE LA MODIFICACIÓN DE FACTORES DE RIESGO CORONARIOS. Ciencia y enfermería. 2014 agosto; 20(3): p. 43-57.
36. social C. IMSS actualiza Guía sobre alimentación saludable. [Online].; 2025.
37. Preveintegral Group. Enfermedades cardiovasculares en el entorno laboral. [Online].; 2023.

13. ANEXOS

Anexos 1. Tabla comparativa de estudios sobre el rol de la enfermería en la promoción de hábitos saludables para prevenir enfermedades cardiovasculares.

Autor(es) y año	Título del estudio	País	Tipo de estudio	Intervención de enfermería	Resultados principales
García et al. (2021) (30).	Educación para la salud en pacientes hipertensos	España	Cuasi experimental	Talleres grupales dirigidos por enfermería sobre alimentación y ejercicio	Disminución significativa en presión arterial y mejora de conocimientos en salud
Torres Peñalosa et al. (2025) (18).	El rol de la enfermería en la atención integral a pacientes con enfermedades cardíacas	España	Revisión bibliográfica	Educación continua, monitoreo de signos vitales y orientación sobre estilos de vida saludables	Se fortalece el rol educativo-preventivo de enfermería y la adherencia del paciente
Vega-Dienstmaier et al. (2018) (31).	Prevención cardiovascular: abordaje desde la atención primaria	Perú	Estudio transversal	Evaluación de factores de riesgo cardiovascular y seguimiento personalizado por enfermeros	Se identifican beneficios en pacientes con intervención temprana de enfermería
Román Vega (2022) (32).	Factores de riesgo cardiovascular modificables en adultos jóvenes	Colombia	Investigación descriptiva	Charlas educativas impartidas por personal de enfermería	Alta prevalencia de factores de riesgo modificables; la intervención mejora conocimientos en prevención
Moscoso Camacho (33).	Cuidados de enfermería en pacientes con	Perú	Revisión documental descriptiva	Protocolos no farmacológicos, cuidados	Intervenciones no farmacológicas

	enfermedades cardiovasculares en UCI		y retrospectiva	individualizados, terapias tempranas	(33 %), terapias preventivas tempranas (20 %) e individualizadas (13 %) mejoraron recuperación y calidad de vida.
Rojas K. (34).	Estrategia de intervención educativa para el RCV en pacientes con HTA	Ecuador	Cuasi-experimental prospectivo	Educación sobre estilo de vida (dieta, ejercicio) usando escala FANTASTIC	Disminución significativa de factores de riesgo cardiovascular post-intervención.
Brevis I. (35).	Efectividad de una intervención educativa sobre factores de riesgo coronarios.	Chile	Cuasi-experimental	Regímenes de ejercicio y sesiones educativas en rehabilitación cardíaca.	Reducción significativa en obesidad, sedentarismo, tabaco e hipertensión.

Fuente: Elaboración propia de la autora

Anexo 2. Educación nutricional brindada por personal de enfermería



Fuente: (36).

Anexo 3. Guía visual de prevención de enfermedades cardiovasculares.

Prevención de enfermedades cardiovasculares



La prevención de las enfermedades cardiovasculares y su empeoramiento consiste en reducir y controlar los factores de riesgo. A continuación, encontrará algunos consejos que le ayudarán a mejorar su salud cardiovascular.

 <p>Siga una alimentación saludable</p>	 <p>Realice actividad física de manera regular</p>	 <p>Alcanza un peso saludable y manténgalo</p>	 <p>Deje de fumar y evite el consumo de alcohol</p>
 <p>Controle la presión arterial</p>	 <p>Vigile el colesterol</p>	 <p>Revise los niveles de azúcar en sangre</p>	 <p>Mantenga el estrés bajo control</p>

Fuente: (37).