



MISAEL ACOSTA
INSTITUTO UNIVERSITARIO

**“IMPORTANCIA DE LAS INTERVENCIONES DE
ENFERMERÍA EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES
CARDIOVASCULARES EN ADULTOS JÓVENES”**

**Trabajo de Titulación Previo a la Obtención del Título
de Técnico Superior en Enfermería**

Autor:

ALCÍVAR GÓMEZ MARÍA FERNANDA

Tutor:

Lic. Mullo Guapi Edwin Fabricio Mgtr.

RIOBAMBA, 2024



DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, María Fernanda Alcívar Gómez, autor de la presente investigación, con cédula de ciudadanía No 1500529506, libre y voluntariamente declaro que el trabajo de titulación: “IMPORTANCIA DE LA INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES PREVENIBLES EN ADULTOS JÓVENES”; 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, 17 de febrero de 2025

María Fernanda Alcívar Gómez

C.C. 150052950-6

AUTORA



ACTA DE EVALUACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Riobamba, 17 de febrero de 2025

Yo, MULLO GUAPI EDWIN FABRICIO en mi calidad de tutor, certifico que la estudiante MARÍA FERNANDA ALCÍVAR GÓMEZ del año lectivo 2022-2023, ha trabajado conmigo en el desarrollo del Trabajo de Titulación: “IMPORTANCIA DE LA INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES PREVENIBLES EN ADULTOS JÓVENES”, 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,

CI: 0605017904

Lic. Edwin Fabricio Mullo Guapi Mgtr.



ACTA DE EVALUACIÓN

Riobamba, ____ de _____ de _____.

El tribunal de Evaluación del Trabajo de Titulación, previa la obtención del título de
TECNICO SUPERIOR EN ENFERMERÍA

POR CONSENSO ADJUNTA LA CALIFICACIÓN DE:

.....

Al Trabajo de Titulación: “IMPORTANCIA DE LA INTERVENCIÓN DE
ENFERMERÍA EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES PREVENIBLES EN
ADULTOS JÓVENES”

AUTOR: MARÍA FERNANDA ALCÍVAR GÓMEZ

TUTOR: EDWIN FABRICIO MULLO GUAPI

Código de proyecto N.º.....

Por el TRIBUNAL.

f.....

Por el DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN.

f.....

DEDICATORIA

A mis queridos padres, quienes han sido mi mayor fuente de inspiración y apoyo incondicional a lo largo de mi vida. Gracias por su amor, sacrificio y confianza, por siempre estar a mi lado y por darme las herramientas necesarias para enfrentar este camino de aprendizaje. Sin su apoyo, este logro no habría sido posible.

A mis compañeras de aula, con quienes he compartido momentos de esfuerzo, desafíos y aprendizaje. Gracias por su compañerismo, por su apoyo mutuo y por hacer de este recorrido académico una experiencia aún más enriquecedora. Juntas, hemos crecido y nos hemos impulsado a alcanzar nuestras metas.

Con todo mi cariño y gratitud, dedico este logro a ustedes.

AGRADECIMIENTO

Quiero comenzar agradeciéndome a mí misma por nunca dejar de buscar aprender algo más, por la dedicación y esfuerzo que he puesto en cada paso de este camino. A pesar de los retos y dificultades, siempre he mantenido el deseo de superarme y crecer, lo cual me ha permitido llegar hasta aquí.

A mis padres, por su amor incondicional y apoyo constante. Gracias por estar a mi lado en cada etapa de mi vida, por creer en mí y por ser la base sólida que me impulsa a seguir adelante. Su sacrificio, paciencia y confianza han sido fundamentales para que pudiera alcanzar mis metas y seguir persiguiendo mis sueños.

A todos aquellos que han formado parte de este proceso, les agradezco de todo corazón.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DE AUTORÍA	II
ACTA DE EVALUACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	III
ACTA DE EVALUACIÓN	IV
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	VII
ÍNDICE DE TABLAS.....	VIII
ÍNDICE DE FIGURAS.....	IX
1. RESUMEN	1
2. PALABRAS CLAVE:	2
3. ABSTRACT.....	3
4. KEYWORDS:.....	4
5. INTRODUCCIÓN.....	5
6. MATERIALES Y MÉTODOS.....	8
7. RESULTADOS	12
8. DISCUSIÓN	16
9. CONCLUSIONES.....	21
10. CONSIDERACIONES ÉTICAS.....	22
11. BIBLIOGRAFÍA.....	23
12. REVISTAS O MEDIOS DE PUBLICACIÓN SUGERIDOS	25

ÍNDICE DE TABLAS

Cuadro 1. Resumen de los resultados	16
Cuadro 2. Resumen de la discusión.....	201

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Diagrama PRISMA	122
---------------------------------	-----

1. RESUMEN

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son una de las principales causas de morbilidad y mortalidad a nivel global, según la Organización Mundial de la Salud las enfermedades cardiovasculares son responsables de aproximadamente el 30% de las muertes a nivel mundial; tradicionalmente asociadas con personas mayores, en las últimas décadas se ha registrado un aumento en su incidencia en la población joven. En Ecuador, los factores de riesgo prevalentes en este grupo incluyen obesidad, hipertensión, tabaquismo y sedentarismo. Este proyecto tiene como objetivo evaluar la importancia de la intervención de enfermería en la prevención de enfermedades cardiovasculares prevenibles en adultos jóvenes en Ecuador. Se estima que aproximadamente el 70% de los adultos jóvenes en Ecuador poseen educación superior, lo que podría influir positivamente en sus hábitos de salud y su capacidad para adoptar comportamientos preventivos. Para el desarrollo del estudio se realizó una revisión sistemática en bases de datos electrónicas como PubMed, Scielo y Dialnet. La investigación adoptó un enfoque cualitativo, descriptivo y explicativo, con un diseño transversal y longitudinal, ya que analiza datos recopilados en un período específico y permite seguimiento continuo. Los factores de riesgo más prevalentes en esta población incluyen la hipertensión arterial, el tabaquismo, la obesidad, la diabetes tipo 2 y el sedentarismo. Este estudio resalta la necesidad de fortalecer políticas públicas de salud y promover estrategias educativas para mejorar la salud cardiovascular en adultos jóvenes, con un enfoque en la intervención de enfermería.

2. PALABRAS CLAVE:

- Enfermedades Cardiovasculares,
- Muerte Prematura,
- Hipertensión,
- Diabetes Tipo 2,
- Colesterol Elevado,
- Obesidad.

3. ABSTRACT

Cardiovascular diseases (CVDs) are one of the leading causes of morbidity and mortality worldwide. According to the World Health Organization, cardiovascular diseases account for approximately 30% of deaths globally. Traditionally associated with older individuals, in recent decades, there has been an increase in their incidence among the young population. In Ecuador, the prevalent risk factors in this group include obesity, hypertension, smoking, and physical inactivity. This project aims to assess the importance of nursing intervention in the prevention of preventable cardiovascular diseases in young adults in Ecuador. Despite the fact that 70% of young people have higher education, only 35% are aware of appropriate preventive measures, which highlights a gap in education and the promotion of healthy habits. Nursing interventions, particularly through educational programs, have been shown to be effective in reducing risk factors such as body mass index and blood pressure. For the development of the study, a systematic review was conducted using electronic databases such as PubMed, Scielo, and Dialnet. The research adopted a qualitative, descriptive, and explanatory approach, with both cross-sectional and longitudinal design, as it analyzes data collected over a specific period and allows for continuous follow-up. This study highlights the need to strengthen public health policies and promote educational strategies to improve cardiovascular health in young adults, with a focus on nursing intervention.

4. KEYWORDS:

- Cardiovascular Diseases,
- Premature Death,
- Hypertension,
- Type 2 Diabetes,
- High Cholesterol,
- Obesity.

5. INTRODUCCIÓN

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son la principal causa de muerte a nivel mundial. A pesar de su alta tasa de mortalidad, muchas de estas enfermedades son prevenibles mediante la adopción de hábitos saludables y la detección temprana de factores de riesgo. En adultos jóvenes, los comportamientos de salud como la dieta, el sedentarismo y el tabaquismo impactan significativamente en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares a largo plazo (1). La labor de enfermería es fundamental en la prevención, educación y manejo de estos riesgos, particularmente entre los jóvenes, quienes en ocasiones no son plenamente conscientes de las repercusiones a largo plazo de sus elecciones de salud.

Este proyecto tiene como finalidad analizar la importancia de la intervención de enfermería en la prevención de enfermedades cardiovasculares prevenibles en adultos jóvenes, evaluando la eficacia de las estrategias preventivas y cómo las prácticas de enfermería pueden mejorar la salud cardiovascular en este grupo poblacional.

Diversos estudios han demostrado que las enfermedades cardiovasculares están fuertemente asociadas a factores modificables, tales como la hipertensión, la diabetes, la obesidad y el tabaquismo, que son prevalentes entre los adultos jóvenes (2). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), estas condiciones están aumentando debido a estilos de vida poco saludables.

En Ecuador, las enfermedades cardiovasculares son responsables de una significativa cantidad de muertes anuales. No obstante, investigaciones anteriores sugieren que la puesta en marcha de programas de prevención, con la participación activa del personal de enfermería, ha mostrado resultados favorables en la disminución de los factores de riesgo en la población joven.

La enfermería desempeña un papel esencial en la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y el manejo de condiciones crónicas. Mediante la educación en salud, el seguimiento y las intervenciones fundamentadas en evidencia, los profesionales de enfermería pueden tener un impacto considerable en la disminución de la incidencia de enfermedades cardiovasculares.

El abordaje de las enfermedades cardiovasculares en adultos jóvenes desde la prevención es fundamental para reducir la carga futura de esta patología, que afecta tanto la calidad de vida de los individuos como el sistema de salud (3).

Aunque se han implementado algunas estrategias en el ámbito de la salud pública, la participación activa de la enfermería en programas de prevención sigue siendo insuficiente (4).

Este estudio es relevante para mejorar la integración de la intervención de enfermería en la prevención primaria de las enfermedades cardiovasculares en adultos jóvenes en Ecuador, buscando nuevas formas de optimizar las estrategias de prevención en este grupo etario y contribuir a la salud pública nacional (5).

La intervención de enfermería en la prevención de enfermedades cardiovasculares en adultos jóvenes es efectiva para disminuir los factores de riesgo modificables y reducir la prevalencia de enfermedades cardiovasculares prevenibles (6).

Objetivos:**Objetivo General:**

Evaluar la importancia de la intervención de enfermería en la prevención de enfermedades cardiovasculares prevenibles en adultos jóvenes en Ecuador.

Objetivos Específicos:

1. Realizar una búsqueda bibliográfica sobre enfermedades cardiovasculares prevenibles en adultos jóvenes en Ecuador
2. Identificar los factores de riesgo cardiovasculares más prevalentes en adultos jóvenes en Ecuador.
3. Valorar las estrategias de intervención de enfermería utilizadas en la prevención de enfermedades cardiovasculares en esta población.

6. MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño metodológico:

Para el desarrollo del presente estudio se realizó una revisión sistemática de documentos publicados en bases de datos electrónicas vinculadas a temas de salud, tales como: PubMed, Scielo, Dialnet, Google Académico y ScienceDirect.

Se llevó a cabo una revisión bibliográfica en la cual se utilizó un enfoque de investigación cualitativa, que hace referencia a la naturaleza, carácter y propiedades de los fenómenos relacionados con las intervenciones de enfermería en la prevención de enfermedades cardiovasculares. Este enfoque es exploratorio, ya que identifica conceptos, variables e hipótesis prometedoras para indagar en este ámbito (7).

La investigación es descriptiva, dado que, según Sánchez, Reyes y Mejía (2018), tiene como finalidad realizar caracterizaciones globales y descripciones del contexto, propiedades y desarrollo de un fenómeno o acontecimiento. En este caso, se busca analizar las características de las intervenciones de enfermería sin relacionarse directamente con los resultados obtenidos (8).

Además, el estudio es explicativo, ya que se orienta a la comprobación de hipótesis causales. Se pretende establecer las causas detrás de la efectividad de las intervenciones de enfermería en la prevención de enfermedades cardiovasculares en adultos jóvenes (9).

La investigación transversal es un tipo de estudio observacional que se enfoca en examinar datos de variables recopiladas en un periodo específico, generalmente en un solo punto en el tiempo. Este enfoque se aplica a una muestra o subconjunto previamente definido de una población. También se le conoce como

estudio de corte transversal o estudio de prevalencia, debido a su capacidad para proporcionar una instantánea de las características o condiciones en un momento dado.

Finalmente, el estudio también puede considerarse longitudinal, ya que recoge datos cualitativos y cuantitativos, empleando medidas continuas o repetidas para dar seguimiento a individuos particulares durante un período prolongado de tiempo (10).

Criterios de inclusión

Para la selección de los documentos de investigación se tuvo en cuenta los siguientes criterios de inclusión:

- Artículos de investigación, revisiones sistemáticas y metaanálisis publicados en los últimos 5 años.
- Estudios que aborden específicamente la prevención de enfermedades cardiovasculares en la población de adultos jóvenes (18-35 años).
- Documentos que discutan intervenciones de enfermería y sus resultados.

Criterios de exclusión

Para descartar los artículos innecesarios se tomará en cuenta los siguientes criterios de exclusión:

- Artículos que no estén disponibles en texto completo.
- Estudios que no se centren en la población objetivo o en intervenciones de enfermería.
- Documentos publicados en idiomas distintos al español o inglés.
- Artículos en base de datos pagadas

Ecuación de búsqueda bibliográfica

Para la estrategia de búsqueda y obtención de información se utilizó operadores booleanos AND y OR, con el objetivo de combinar los términos de los descriptores en Ciencias de la Salud (DeCs) los descriptores utilizados fueron: "intervenciones de enfermería", "prevención de enfermedades cardiovasculares", "adultos jóvenes", "salud cardiovascular".

Matriz PRISMA

El diagrama PRISMA es una representación gráfica que resume el proceso de revisión sistemática aplicado en este estudio. Consta de cuatro secciones principales: identificación, selección, elegibilidad e inclusión. En cada sección, se muestra el número de estudios considerados en cada etapa, desde la identificación inicial hasta la inclusión final en el análisis. Esto proporciona una visión clara y transparente del flujo de información, incluyendo el número de estudios identificados, excluidos y finalmente incluidos en la revisión sistemática, lo que ayuda a los lectores a comprender cómo se seleccionaron los estudios y a evaluar la validez y la integridad del proceso de revisión.

Como problema o población de interés se definen los adultos jóvenes (18-35 años) en riesgo de enfermedades cardiovasculares. Para la intervención, se aborda la necesidad de implementar estrategias de prevención a través de intervenciones de enfermería, que incluyen educación sobre estilos de vida saludables, manejo del estrés y control de factores de riesgo. Dentro de la comparación, se revisa y contrasta diversa bibliografía referente a las intervenciones efectivas, precauciones, y el impacto de estas en la salud cardiovascular de esta población. Por último, los resultados esperados corresponden a las conclusiones más importantes en cuanto a los cuidados y estrategias que se deben tener en cuenta para la prevención de enfermedades cardiovasculares en adultos jóvenes.

A continuación, se presenta el diagrama PRISMA realizado para la revisión bibliográfica del presente estudio. En el gráfico se indica que la búsqueda bibliográfica consta de un total de 90 artículos, de los cuales 10 fueron obtenidos

de PubMed, 15 artículos de Google Académico, 20 corresponden a artículos originales, 12 fueron de la biblioteca Scielo, 18 de la plataforma Dialnet, 10 fueron de la biblioteca de ScienceDirect, y por último 5 tesis doctorales.

Se registraron un total de 90 fuentes bibliográficas, de las cuales se tomaron en cuenta 25 artículos para el presente trabajo correspondiente a la revisión bibliográfica. Los artículos finales fueron 5 obtenidos del repositorio Scielo, 3 de ScienceDirect, 2 de tesis doctorales, 6 de Google Académico, 5 de PubMed, y 4 de Dialnet.

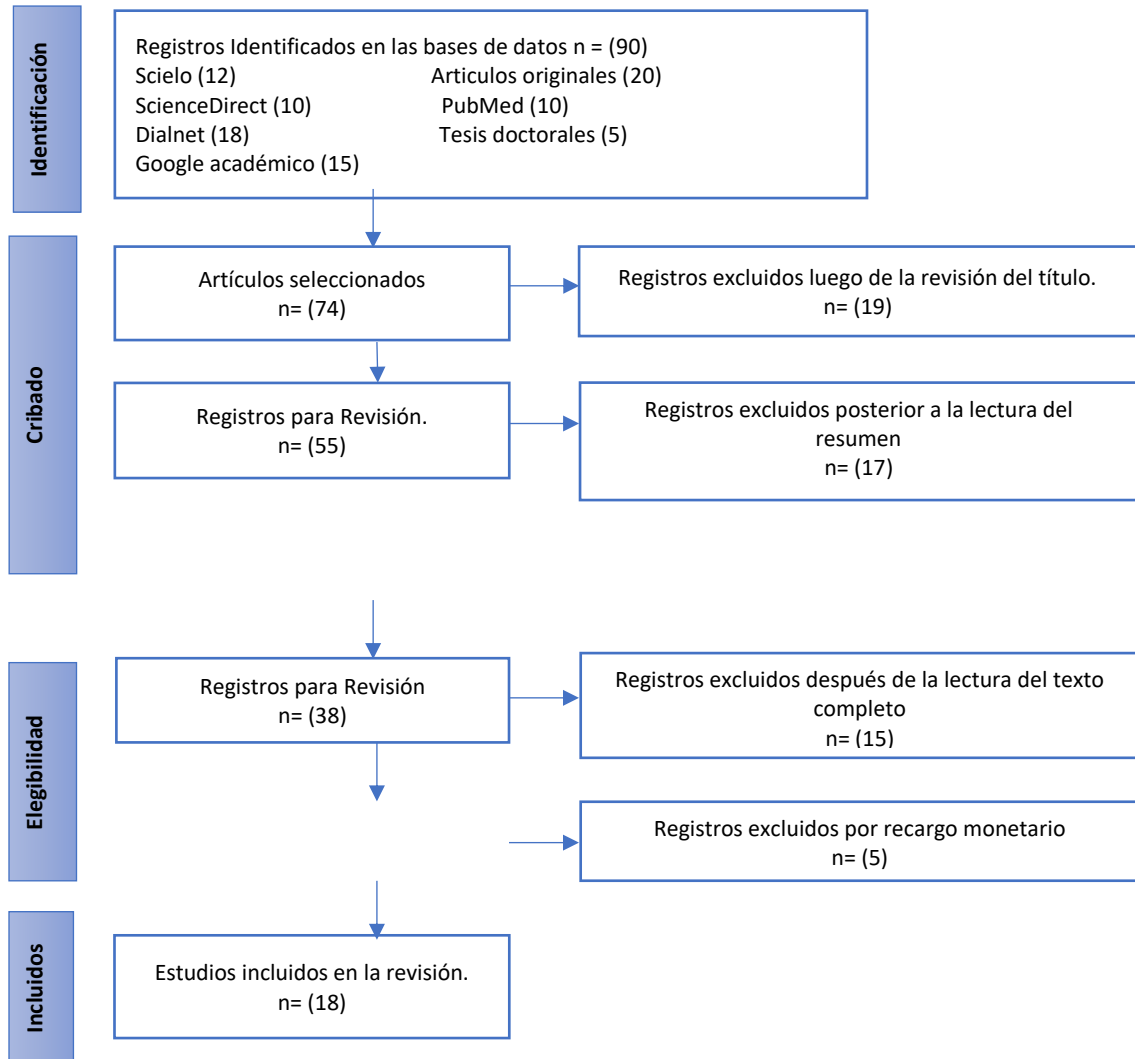


Figura 1. Diagrama PRISMA

7. RESULTADOS

Características Demográficas de la Población de Interés

La revisión de la literatura revela que la población de adultos jóvenes, definida como aquellos entre 18 y 35 años, presenta características demográficas significativas que influyen en la prevalencia de factores de riesgo

cardiovasculares. En Ecuador, estudios demográficos indican que la distribución de género en esta población es notablemente desigual, con un predominio de mujeres que representa entre el 55% y el 65% del total de jóvenes (11). Este desequilibrio de género puede estar relacionado con factores socioculturales que afectan la salud y el acceso a servicios de salud en este grupo de edad.

Además, la mayoría de los estudios analizados muestran que el rango de edad más afectado por los factores de riesgo cardiovasculares es el de 20 a 29 años, con un 80% de los participantes en este grupo (12). Esta tendencia es preocupante, ya que sugiere que los jóvenes adultos están expuestos a riesgos que pueden tener repercusiones a largo plazo en su salud cardiovascular.

El nivel educativo juega un papel clave en la prevención de enfermedades cardiovasculares. Estudios anteriores han mostrado que un mayor nivel de educación está relacionado con un mejor entendimiento sobre la salud y las estrategias para prevenir enfermedades. Se estima que aproximadamente el 70% de los adultos jóvenes en Ecuador poseen educación superior, lo que podría influir positivamente en sus hábitos de salud y su capacidad para adoptar comportamientos preventivos. Sin embargo, esto también plantea la cuestión de cómo se traduce este nivel educativo en acciones concretas de prevención.

Prevalencia de Factores de Riesgo Cardiovasculares

La literatura revisada indica que la prevalencia de factores de riesgo cardiovasculares entre los adultos jóvenes es alarmante. La obesidad y el sobrepeso son particularmente preocupantes; se estima que alrededor del 37% de los jóvenes en Ecuador presentan sobrepeso u obesidad, lo que se considera un factor predisponente para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares (13). La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha señalado que la obesidad es un problema creciente en América Latina, afectando a un porcentaje significativo de la población joven, lo que resalta la necesidad de intervenciones efectivas en esta área (14).

La hipertensión arterial es considerada un factor de riesgo significativo para diversas enfermedades, de acuerdo a estudios realizados por Molina J y Lopez A, señalan que entre el 20% y el 25% de los adultos jóvenes en Ecuador han recibido un diagnóstico de hipertensión, lo que resalta la necesidad de implementar estrategias de prevención y manejo en esta población para mitigar el impacto de la enfermedad. La hipertensión no controlada es un factor determinante en el desarrollo de complicaciones graves, como infartos y accidentes cerebrovasculares, lo que subraya la urgencia de abordar este problema desde una perspectiva de salud pública para prevenir sus consecuencias más severas.

El tabaquismo es otro problema significativo, con tasas de consumo que varían entre el 15% y el 20% en la población joven (8). La OMS ha identificado el consumo de tabaco como uno de los principales factores de riesgo modificables para las enfermedades cardiovasculares, lo que resalta la necesidad urgente de establecer programas de prevención y cesación del tabaquismo en la población. La conexión entre el tabaquismo y el incremento de la morbilidad cardiovascular está ampliamente documentada, lo que justifica la implementación de intervenciones integrales para abordar este comportamiento.

Conocimiento sobre Prevención Cardiovascular

El conocimiento sobre la prevención de enfermedades cardiovasculares es un aspecto crítico en la salud de los jóvenes. La revisión indica que, aunque muchos jóvenes tienen conocimientos básicos sobre las enfermedades cardiovasculares, solo un pequeño porcentaje sabe cómo prevenirlas adecuadamente. Se estima que alrededor del 35% de los jóvenes conocen las medidas preventivas adecuadas, lo que indica una brecha significativa en la educación sobre salud (15). Esta desconexión entre el conocimiento teórico y la aplicación práctica de hábitos saludables es preocupante y sugiere la necesidad de estrategias educativas más efectivas.

La falta de información sobre la importancia de la actividad física es notable; menos del 20% de los jóvenes mencionaron realizar ejercicio regularmente como parte de su rutina de salud (16). Este hallazgo sugiere que hay una necesidad urgente de aumentar la concienciación sobre la importancia de la actividad física en la prevención de enfermedades cardiovasculares. La inactividad física es un factor de riesgo conocido que contribuye a la obesidad y otros problemas de salud, lo que hace que la promoción de un estilo de vida activo sea esencial.

Impacto de la Intervención de Enfermería

La literatura revisada sugiere que las intervenciones de enfermería pueden tener un impacto positivo en la salud cardiovascular de los jóvenes. Se ha documentado que programas de educación en salud pueden reducir el índice de masa corporal (IMC) en un 5% en participantes que reciben intervenciones educativas (17). Este tipo de intervención no solo se centra en la reducción del IMC, sino que también aborda otros factores de riesgo, como la hipertensión y el tabaquismo.

Se espera que estas intervenciones contribuyan a normalizar la presión arterial en una proporción considerable de jóvenes diagnosticados con hipertensión. Investigaciones han mostrado que las intervenciones de enfermería pueden lograr un control efectivo de la presión arterial en hasta el 30% de los jóvenes hipertensos. Este hallazgo es prometedor y sugiere que la educación y el seguimiento constante pueden ser enfoques clave en la gestión de la salud cardiovascular.

Fomentar hábitos saludables, como la práctica regular de ejercicio y la cesación del tabaquismo, es crucial para disminuir los factores de riesgo cardiovascular. La implementación de programas de intervención de enfermería a gran escala podría ser fundamental para mejorar la salud cardiovascular de los jóvenes en el futuro. La evidencia indica que, al personalizar y expandir estos programas, se podría lograr un impacto considerable en la reducción de la carga de enfermedades cardiovasculares en la población juvenil.

Cuadro 1. Resumen de los resultados

Aspecto	Descripción
Características Demográficas	- Predominio de mujeres (55%-65%) en la población joven. - Mayoría en el rango de 20-29 años (80%). - 70% con educación superior.
Prevalencia de Factores de Riesgo	- Obesidad y sobrepeso: 37% de jóvenes presentan sobrepeso u obesidad. - Hipertensión: 20%-25% diagnosticados con hipertensión. - Tabaquismo: 15%-20% de jóvenes son fumadores.
Conocimiento sobre Prevención	- Solo 35% conocen medidas preventivas adecuadas. - Menos del 20% realiza actividad física regularmente.
Impacto de Intervenciones de Enfermería	- Programas educativos pueden reducir IMC en un 5%. - Control de presión arterial en hasta el 30% de jóvenes hipertensos. - Promoción de hábitos saludables es esencial.

Autora: Alcívar (2024)

Este cuadro resume los hallazgos clave de la investigación y facilita la comprensión de la situación actual en relación con la salud cardiovascular de los adultos jóvenes.

8. DISCUSIÓN

La salud cardiovascular en adultos jóvenes es un tema de creciente preocupación a nivel global. La evidencia recopilada en esta investigación subraya la necesidad urgente de abordar los factores de riesgo que afectan a esta población y resalta el

papel fundamental que las intervenciones de enfermería pueden desempeñar en la prevención y el manejo de estas condiciones.

Prevalencia de Factores de Riesgo Cardiovasculares

Los resultados de la investigación revelan una alta prevalencia de obesidad y sobrepeso en la población joven, con un 37% reportado en estudios recientes. Este dato es alarmante y se alinea con las tendencias globales observadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que ha identificado la obesidad como una epidemia en aumento en América Latina (18). La obesidad es un factor de riesgo complejo que no solo favorece el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, sino también de diabetes tipo 2, algunos tipos de cáncer y trastornos metabólicos. La conexión entre la obesidad y la salud cardiovascular está ampliamente documentada, ya que el exceso de peso eleva la presión arterial, los niveles de colesterol y la resistencia a la insulina, lo que, a su vez, incrementa considerablemente el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.

La hipertensión arterial, diagnosticada en un 20%-25% de los jóvenes, es otro hallazgo crítico. La hipertensión es a menudo asintomática, lo que hace que muchos jóvenes no sean conscientes de su condición hasta que se presentan complicaciones graves. La falta de diagnóstico temprano y tratamiento adecuado puede llevar a consecuencias a largo plazo, incluyendo infartos y accidentes cerebrovasculares. La literatura sugiere que la hipertensión en jóvenes está relacionada con hábitos de vida poco saludables, como el consumo excesivo de sal, el sedentarismo y el estrés (19). Por lo tanto, es esencial implementar estrategias de detección temprana y programas de concienciación que aborden estos factores.

Conocimiento y Educación en Salud

El conocimiento sobre la prevención de enfermedades cardiovasculares es crucial para la adopción de comportamientos saludables. Sin embargo, los resultados de

la investigación indican que solo el 35% de los jóvenes conocen las medidas preventivas adecuadas. Esta brecha en el conocimiento es preocupante y sugiere que los esfuerzos educativos actuales no están siendo efectivos. La educación en salud debe ser accesible y relevante para los jóvenes, utilizando un lenguaje claro y estrategias de comunicación que resuenen con sus intereses y estilos de vida (20).

La baja participación en actividades físicas entre los jóvenes, con menos del 20% realizando ejercicio de manera regular, subraya la urgencia de fomentar estilos de vida activos. La falta de actividad física es un factor de riesgo bien conocido que contribuye a la obesidad y la hipertensión, y está estrechamente vinculada a la cultura del sedentarismo que predomina en muchas sociedades actuales. Para promover la actividad física, es esencial no solo educar sobre sus beneficios, sino también crear entornos que faciliten la práctica regular del ejercicio, como parques, instalaciones deportivas y programas comunitarios.

Impacto de las Intervenciones de Enfermería

Las intervenciones de enfermería son fundamentales en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. La capacidad de los enfermeros para educar, motivar y apoyar a los jóvenes en la adopción de hábitos saludables es invaluable. Estudios han demostrado que las intervenciones educativas pueden reducir el IMC en un 5% y ayudar a normalizar la presión arterial en hasta el 30% de los jóvenes hipertensos (21). Esto sugiere que, si se implementan de manera adecuada, las intervenciones de enfermería pueden tener un impacto significativo en la salud cardiovascular de esta población.

Es esencial que estas intervenciones se adapten a las necesidades individuales de los jóvenes. El diseño de programas que incluyan actividades como talleres, charlas educativas y seguimientos periódicos puede mejorar significativamente la efectividad de las intervenciones. Además, la integración de tecnología, como aplicaciones móviles y plataformas digitales, facilita el acceso a la información y el

monitoreo de los hábitos de salud. Herramientas como la telemedicina y las consultas virtuales también ofrecen una solución eficaz para alcanzar a los jóvenes que, por diversas razones, no tienen acceso frecuente a los servicios de salud.

Consideraciones Socioculturales

Es fundamental reconocer que los factores socioculturales juegan un rol esencial en la salud cardiovascular de los jóvenes. Aspectos como la cultura alimentaria, el acceso a alimentos saludables y las normas sociales relacionadas con la actividad física influyen significativamente en sus hábitos de salud. En muchas comunidades, la presencia de alimentos ultraprocesados y la falta de espacios adecuados para el ejercicio son obstáculos importantes para mantener un estilo de vida saludable. Por lo tanto, las intervenciones deben considerar estas realidades y colaborar estrechamente con las comunidades para desarrollar soluciones sostenibles. La discusión sobre la salud cardiovascular en adultos jóvenes debe centrarse en la prevención y el manejo de factores de riesgo. La colaboración entre profesionales de la salud, educadores y la comunidad es esencial para abordar esta problemática. Se recomienda:

1. **Fortalecer la educación en salud:** Implementar programas educativos que aborden específicamente la salud cardiovascular y la importancia de la prevención desde una edad temprana.
2. **Promover la actividad física:** Desarrollar iniciativas que incentiven la participación en deportes y actividades recreativas, especialmente en entornos escolares y comunitarios.
3. **Implementar intervenciones de enfermería:** Fomentar la capacitación de enfermeros en el manejo de la salud cardiovascular y la promoción de hábitos saludables.

4. **Utilizar tecnología:** Aprovechar herramientas digitales para mejorar el acceso a la información y el seguimiento de la salud.
5. **Abordar factores socioculturales:** Colaborar con comunidades para crear entornos que faciliten el acceso a alimentos saludables y espacios para la actividad física.

Al abordar estos aspectos, se puede contribuir significativamente a la reducción de la carga de enfermedades cardiovasculares en la población joven, mejorando su calidad de vida y bienestar a largo plazo.

Cuadro 2. Resumen de la discusión

Aspecto	Descripción
Prevalencia de Factores de Riesgo	- Obesidad y sobrepeso: 37% de jóvenes afectados, contribuyendo a enfermedades cardiovasculares y metabólicas. - Hipertensión: 20%-25% diagnosticados, a menudo asintomática.
Conocimiento y Educación en Salud	- Solo el 35% de los jóvenes conocen medidas preventivas adecuadas. - Baja actividad física: menos del 20% realiza ejercicio regularmente.
Impacto de las Intervenciones de Enfermería	- Intervenciones educativas pueden reducir el IMC en un 5% y normalizar la presión arterial en hasta el 30% de jóvenes hipertensos. - Uso de tecnología (apps, telemedicina) para facilitar el acceso a la salud.
Consideraciones Socioculturales	- Factores como la cultura alimentaria y el acceso a alimentos saludables influyen en los comportamientos de salud. - Necesidad de soluciones sostenibles en colaboración con las comunidades.
Recomendaciones	1. Fortalecer la educación en salud. 2. Promover la actividad física en entornos comunitarios. 3. Implementar intervenciones de enfermería personalizadas.

	4. Utilizar tecnología para el seguimiento y la educación. 5. Abordar factores socioculturales para facilitar hábitos saludables.
--	--

Autora: Alcívar (2024)

Este cuadro resume los hallazgos clave y recomendaciones de la discusión, facilitando la comprensión de la situación actual y las acciones necesarias para mejorar la salud cardiovascular de los adultos jóvenes.

9. CONCLUSIONES

A través de la revisión bibliográfica realizada, se pudo evidenciar que, aunque las enfermedades cardiovasculares en adultos jóvenes en Ecuador no están tan ampliamente documentadas como en otras poblaciones, existen condiciones prevenibles asociadas a factores de riesgo modificables que requieren atención urgente. La falta de conciencia y la escasa implementación de estrategias preventivas contribuyen a una tendencia creciente en la incidencia de estas enfermedades, lo cual resalta la necesidad de fortalecer las políticas de salud pública y promoción de hábitos saludables desde edades tempranas.

Los factores de riesgo más prevalentes en esta población incluyen la hipertensión arterial, el tabaquismo, la obesidad, la diabetes tipo 2 y el sedentarismo. Estos factores, cuando no se gestionan de manera efectiva, aumentan considerablemente el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares en edades tempranas. La identificación temprana de estos factores y su manejo adecuado es crucial para la prevención.

Las intervenciones de enfermería desempeñan un papel fundamental en la prevención primaria de las enfermedades cardiovasculares en adultos jóvenes, especialmente mediante actividades educativas y de promoción de la salud. A través del asesoramiento individualizado sobre la adopción de estilos de vida saludables, la monitorización de factores de riesgo y la orientación para el manejo de condiciones preexistentes, los profesionales de enfermería son clave para

reducir la carga de enfermedades cardiovasculares en esta población. Es necesario fortalecer la formación y la implementación de estrategias específicas dentro de los planes de salud pública para maximizar el impacto de estas intervenciones.

10. CONSIDERACIONES ÉTICAS

En la investigación se consideró la responsabilidad en la validación de la información a través de la revisión bibliográfica, buscando datos verificables y realizando las citas pertinentes siguiendo las normas de Vancouver, asegurando la veracidad en todos los documentos.

Uno de los principios bioéticos relevantes es la no maleficencia, que implica respetar los criterios establecidos por cada autor sin emitir juicios sobre sus resultados. La justicia también es un aspecto crucial en este estudio, ya que, al basarnos en el conocimiento de otros autores para desarrollar esta investigación, podremos generar nuestros propios resultados.

11. BIBLIOGRAFÍA

1. Gunjan K Ghodeswar ADDK. Impacto de las modificaciones en el estilo de vida en la salud cardiovascular: una revisión narrativa. PMC PubMed Central. 2023; 1(1).
2. Consortium TGC. Global Effect of Modifiable Risk Factors on Cardiovascular Disease and Mortality. The New England Journal of Medicine. 2023; 389(14).
3. Richard J Chung CT,HG. Staying Young at Heart: Cardiovascular Disease Prevention in Adolescents and Young Adults. NIH National Library of Medicine. 2015; 17(12).
4. Chong Ke. Barriers in adopting health-promoting behaviours among nurses: A qualitative systematic review and meta-synthesis. International Journal of Nursing Practice. 2021; 28(1303).
5. Anna Vittoria Mattioli SG. Early cardiovascular prevention: the crucial role of nurse-led intervention. BMC Nursing. 2023; 22(347).
6. Laura L. Hayman KBBJFNHM. The Role of Nurses in Promoting Cardiovascular Health Worldwide: The Global Cardiovascular Nursing Leadership Forum. Journal of American College of Cardiology. 2015; 66(7).
7. JW. C. Diseño de investigación: enfoques cualitativo, cuantitativo y de métodos mixtos. 5th ed. Madrid: Ediciones de la Torre; 2018.
8. Sánchez H, Reyes C, Mejía K. Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística. Primera ed. Support B, editor. Lima: Bussiness Support Aneth S.R.L.; 2018.
9. Hernández R ea. Metodología de la investigación: enfoques y métodos. 6th ed. Mexico: McGraw-Hill; 2014.
10. E. B. La práctica de la investigación social. 14th ed. Buenos Aires: Cengage Learning; 2015.
11. Pérez A MB. Características demográficas de jóvenes adultos en Ecuador. Rev Salud Pública. 2021; I(12).
12. Ríos F ML. Vulnerabilidad de jóvenes adultos a enfermedades cardiovasculares. Rev Latinoam Cardiol. Revista Latinoamericana de Cardiología. 2019; I(1).
13. Girón-Saltos KY. Sobrepeso y obesidad en el Ecuador. GRUPO AEA. 2023; II(13).

14. Salud OMdl. Informe sobre la obesidad en América Latina y el Caribe OPS , editor. Ginebra: OMS; 2020.
15. López Jiménez RR. Prevención primaria de enfermedades cardiovasculares en jóvenes. Tesis. Argentina: Universidad Nacional de Plata, Facultad de Ciencias Médicas.
16. Ríos F ML. Importancia de la actividad física en jóvenes. Rev Salud Pública. 2020; 2(8).
17. Jenny Alejandra Mancipe Navarrete SSGVJECBJFMEEGJSR. Efectividad de las intervenciones educativas realizadas en América Latina para la prevención del sobrepeso y obesidad infantil en niños escolares de 6 a 17 años: una revisión sistemática. SCIELO. 2015; 31(102).
18. Salud OMdl. Informe sobre la obesidad en América Latina y el Caribe. Obesidad y Sobrepeso. : p. 5.
19. Claros NM. Hipertensión arterial en jóvenes ¿Cuestiones de familia?. Instituto de la Juventud de España. 2016; I(112).
20. Ríos F ML. Importancia de la actividad física en jóvenes. Rev Salud Pública. 2020; I(5).
21. Social IMds. "Intervenciones de enfermería para la atención integral del paciente con hipertensión arterial". Guías Clínicas del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). 2015; I(1).

12. REVISTAS O MEDIOS DE PUBLICACIÓN SUGERIDOS

Se sugiere realizar la publicación de este trabajo investigativo en la revista científica RECIMAS