



## Carta al Director

### EL USO DE LAS TIC COMO HERRAMIENTAS PARA MEJORAR LA ADHERENCIA A LOS PROGRAMAS NUTRICIONALES EN PACIENTES CON HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Sr. Editor:

Leímos la revisión sistematizada realizada por Ortega Anta y colaboradores (1), donde se señala que mejorando aspectos asociados a la actividad física y a la nutrición existe un mayor beneficio en el control de la hipertensión arterial (HTA) (1), no obstante el lograr la adherencia a estos programas es un problema constante y es aquí donde la incorporación de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) sumado al apoyo social, pueden favorecer en forma efectiva a los cambios de estilos de vida y a la adherencia a los programas de alimentación saludable (2-4).

El complementar el desarrollo de los programas nutricionales y de estilo de vida con el uso de las TIC como pieza clave en el ámbito de la educación en salud facilita la promoción y prevención en el control de las enfermedades crónicas no transmisibles (2). Esto es debido a que ellas podrían favorecer una mayor participación del usuario y de sus familias en el proceso de cambios de hábitos de alimentación y estilos de vida, mediando su interacción a través de las redes social o aplicaciones. Se ha establecido que el apoyo familiar y social es un recurso para afrontar la enfermedad ya que favorece los cambios de hábitos en el estilo de vida y el seguimiento de las pautas nutricionales (4,5).

La prevalencia de las enfermedades crónicas está aumentando a nivel mundial, un 31 % de la población padece HTA (3,6), en Chile un 27,6 % de la población está diagnosticada con HTA (7). El mejorar aspectos asociados a la actividad física y la nutrición, con una dieta rica en frutas y verduras con capacidad antioxidante ayudarán al control efectivo de la HTA (1), de hecho, una dieta saludable baja el nivel de presión arterial hasta en 11 mmHg y según el tipo de actividad física entre 4 y 8 mmHg (8).

La pandemia y el confinamiento que hemos vivido nos ha mostrado la relevancia que tiene el apoyo social y familiar, y cómo las TIC nos pueden contribuir como un medio para mejorar nuestra calidad de vida. Tanto el tratamiento farmacológico como no farmacológico implica el manejo de mucha información que a través de redes sociales o diseño de aplicaciones personalizables puede ser compartidas con el entorno social y la

familia, permitiendo que, a pesar de las limitaciones físicas, el paciente se sienta acompañado, apoyado y asistido en su proceso de cambio de estilos de alimentación. El incumplimiento terapéutico debe ser abordado tanto desde el punto de vista preventivo como de intervención, buscando la colaboración familiar y los refuerzos conductuales. Lo importante no es solo fomentar los estilos de vida saludables, sino analizar qué estrategias se deben utilizar para que el usuario hipertenso se adhiera al régimen con la participación de la familia, pares y la comunidad. El innovar en el cómo se da uso a las TIC permitirá un mejor proceso educativo y de seguimiento al paciente con HTA en nuestra nueva realidad.

Natalia Rodríguez-Núñez, Ángel Roco-Videla

*Escuela de Enfermería. Facultad de Salud y Ciencias Sociales.  
Universidad de las Américas. Santiago, Chile*

### BIBLIOGRAFÍA

- Ortega Anta R, Jiménez Ortega A, Perea Sánchez J, Cuadrado Soto E, López Sobaler A. Pautas nutricionales en prevención y control de la hipertensión arterial. *Nutr Hosp* 2016;22(Suppl 4):347. DOI: 10.20960/nh.347
- Molina-De Salazar DI, Botero-Baena SM, Esparza-Albornoz AS, Barrera C, Morales N, Holguín MC, et al. Tecnologías de la información y la comunicación como herramienta educativa en pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles en una IPS de la ciudad de Manizales. *Medicas UIS* 2016;29(2):59-70. DOI: 10.18273/revmed.v29n2-2016006
- Prado-Cucho S, Bendejú-Quispe G. Uso de tecnologías de la información y comunicación (TIC) para mejorar la adherencia al tratamiento en pacientes con enfermedades crónicas. *Revista Médica Herediana* 2013;24(1):82-3. DOI: 10.20453/rmh.v24i1.739
- Almeida MA, Godoy S, Bernardi CC, Mendes IAC. Factores de no adhesión al tratamiento de la hipertensión arterial. *Enfermería Global* 2016;15(43):1-13. DOI: 10.6018/eglobal.15.3.219601
- Alpi SV, Quiceno JM, Fernández H, Gaviria AM, Chavarría F, Orozco O. Apoyo social y adherencia al tratamiento antihipertensivo en pacientes con diagnóstico de hipertensión arterial. *Inf Psicol* 2006;8:89-106.
- Mills K, Bundy J, Kelly T, Reed J, Kearney P, Reynolds K, et al. Global Disparities of Hypertension Prevalence and Control. *Circulation* 2016;134(6):441-50. DOI: 10.1161/circulationaha.115.018912
- Minsal.cl. 2022 [cited 30 May 2022]. Available from: [https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/11/ENS-2016-17\\_PRIMEROS-RESULTADOS.pdf](https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/11/ENS-2016-17_PRIMEROS-RESULTADOS.pdf)
- www.ilogica.cl I. Tratamiento no farmacológico de la hipertensión arterial esencial [Internet]. Escuela de Medicina. 2022 [cited 30 May 2022]. Available from: <https://medicina.uc.cl/publicacion/tratamiento-no-farmacologico-la-hipertension-arterial-esencial/>

*Conflicto de intereses: los autores declaran no tener conflicto de intereses.*