

**Conoce tus números, controla tu salud: una estrategia de promoción en salud en el
manejo de la hipertensión, en la población de San Andrés Islas**

Pasantía Isla de San Andrés

Julie Adriana Castañeda Camargo

**Proyecto para optar por el título de
Magíster en Actividad Física para la Salud**

Dirigido por

Ph. D (Cdta) Gaviota Conde

Universidad Santo Tomás

División de Ciencias de la Salud

Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación

Maestría en Actividad Física para la Salud

Bogotá, D.C.

2026

Tabla de Contenido

Introducción

Referentes teóricos

Metodología

Recomendaciones

Conclusiones

Referencias

Introducción

Esta propuesta en salud Conoce tus números, controla tu salud: Una estrategia de promoción en salud en el manejo de la hipertensión, en la población de San Andrés Islas; surge después de la pasantía realizada en el pasado mes de julio del año 2025, en el marco de la *Brigada de Evaluación Integral de la Salud en la Isla de San Andrés*, en la cual la Universidad Santo Tomás lideró un proceso de caracterización con la población de la Isla de San Andrés en tres grupos: niños, adulto joven y adulto mayor.

Particularmente mi pasantía se enfocó en el grupo de adulto mayor compuesto por 193 personas, con quienes se evaluó la toma de tensión arterial, circunferencia de cuello y perímetro de cintura, generando como productos resultados, retroalimentación y recomendaciones a la comunidad.

La pasantía se desarrolló en la Isla de San Andrés, parte del Departamento de San Andrés, Providencia y Santa Catalina, ubicada a 619.6 km de la costa atlántica colombiana. Esta isla alberga una comunidad ancestral reconocida como el pueblo Raizal, un grupo étnico afro caribeño con una identidad cultural y lingüística propia, que ha sido protegida y reconocida formalmente por la Constitución Política de Colombia desde 1991.

La población Raizal representa una parte importante de los habitantes de la isla y mantiene tradiciones, idioma criollo sanandresano y una organización social particular. Esta singularidad constituye un contexto clave para diseñar y aplicar estrategias de promoción en salud como la propuesta, considerando las características y necesidades específicas de esta comunidad para garantizar su efectividad y pertinencia. La relación con el entorno geográfico y social de San Andrés también influye en los factores de salud y bienestar de sus habitantes, haciendo fundamental un abordaje contextualizado.

El desarrollo del proyecto de investigación financiado por la Universidad Santo denominado “*Pilotaje en evaluación de la Condición física y nivel de actividad física en adulto mayor como determinantes de riesgo cardiovascular de la Isla de San Andrés*” el cual sugiere aumentar la cobertura de la evaluación realizada, por lo que se plantea el *Diplomado en Evaluación Integral de la Salud en Poblaciones Especiales* y, a partir de la formación recibida, desarrollar la aplicación de protocolos de evaluación durante la *Brigada de Evaluación Integral de la Salud*, jornada en la que se articula la pasantía a partir del objetivo de evaluar la tensión arterial, circunferencia de cuello y perímetro de cintura.

La hipertensión arterial es una condición crónica que afecta a un gran porcentaje de la población adulta y constituye uno de los principales factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares, que son la principal causa de mortalidad a nivel mundial. En respuesta a esta problemática, la estrategia de la cartilla digital “Conoce tus números, controla tu salud” se presenta como una intervención de promoción y prevención enfocada en el manejo adecuado de la hipertensión en la población de San Andrés Islas. Esta iniciativa, fundamentada en la detección temprana y el seguimiento continuo de indicadores clave como la presión arterial, la circunferencia de cuello y el perímetro de cintura, busca fomentar en la comunidad el conocimiento y la autogestión de su salud.

A partir de una brigada integral liderada por la Universidad Santo Tomás y dirigida especialmente a grupos vulnerables como los adultos mayores, se promueve un enfoque educativo y preventivo que pretende reducir la incidencia y las complicaciones asociadas a esta enfermedad mediante la adopción de estilos de vida saludables y el control médico oportuno. De esta manera, se apuesta por fortalecer la capacidad de la población para controlar su salud y evitar el impacto sanitario y socioeconómico de la hipertensión.

Referentes teóricos

La Secretaría de Salud de San Andrés Isla (2023) identifica la hipertensión arterial como la patología con mayor mortalidad en enfermedades del sistema circulatorio, siendo esto una problemática de salud pública; atribuyendo esto a una situación de bajo nivel de conciencia y conocimiento en la población sobre la enfermedad y sus factores de riesgo.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), la promoción es la principal herramienta de difusión para una correcta educación en salud en toda la población; al no generarse una buena promoción de esta, desencadenará un problema de salud pública que afecta a toda la sociedad. La educación en salud busca ser la principal estrategia autónoma para toda la población que pueda ser orientada de una manera educacional y que busque un alivio de patologías específicas que a futuro ayudarán a una mejora global de su componente físico. (Hernández-Sarmiento et al., 2020).

Durante la pasantía se evaluó la tensión arterial, la cual es una medida que indica “la presión que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias mientras el corazón bombea sangre al resto del cuerpo”. (Clínica Universidad de Navarra, 2023).

Estos valores sirven para evaluar el riesgo cardiovascular y decidir la necesidad de tratamiento o control médico.

Tabla # 1

Definiciones y Clasificación de las Cifras de Tensión Arterial

CATEGORÍA	SISTÓLICA (mmHg)	DIASTÓLICA (mmHg)
Óptima	<120	<80
Normal	<130	<85
Normal – Alta	130-139	85-89

Hipertensión Grado 1 ("leve")	140-159	90-99
Subgrupo: Límite	140-149	90-94
Hipertensión Grado 2 ("moderada")	160-179	100-109
Hipertensión Grado 3 ("grave")	≥ 180	≥ 110
Hipertensión sistólica Aislada	≥ 140	<90
Subgrupo: Límite	140-149	<90

Nota 1: Cuando la tensión arterial sistólica y diastólica de un paciente se hallan en diferentes categorías, se le aplicará la categoría mayor.

Nota 2: La tabla ha sido extraída de: Chalmers et al. WHO-ISH Hypertension Guidelines Committee. 1999 World Health Organization-International Society of Hypertension Guidelines for the Management of Hypertension. J Hypertens, 1999, 17:151-185.

Medir la presión arterial de manera regular permite detectar la hipertensión arterial, que es una condición muy común pero frecuentemente asintomática, y que representa uno de los principales factores de riesgo para enfermedades graves como infarto de miocardio, accidente cerebrovascular, insuficiencia renal y otros daños en órganos vitales. El control adecuado de la presión arterial posibilita la prevención de estas complicaciones mediante intervenciones tempranas, ya sean cambios en el estilo de vida o tratamientos farmacológicos (OMS, 2021).

Así mismo, durante la pasantía se evaluó la toma del perímetro de cuello, acuerdo investigaciones y revisiones que citan puntos de corte recomendados para el perímetro de cuello según la OMS y estudios relacionados, los valores indicativos son aproximadamente.

- Mujeres: circunferencia de cuello igual o mayor a 34.9 cm se considera punto de corte para sobrepeso u obesidad.

- Hombres: circunferencia de cuello igual o mayor a 38.9 cm se considera punto de corte para sobrepeso u obesidad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), enfatiza, aunque no existe una recomendación específica única sobre el perímetro de cuello (PC) como parámetro estándar para la evaluación de hipertensión, esta medida ha ganado importancia como una herramienta antropométrica sencilla y práctica para la valoración del riesgo cardiometabólico, incluida la hipertensión. La OMS (2023) y estudios como el de Jafari et al., (2018), vinculan el perímetro de cuello con el riesgo, debido a que la acumulación de grasa en la región cervical está asociada con obesidad visceral, síndrome metabólico y factores de riesgo cardiovascular como dislipidemia, hipertensión arterial y resistencia a la insulina.

De otra parte, para la evaluación del perímetro de cintura se tuvo en cuenta la tabla donde se sintetiza el método estandarizado recomendado por la OMS (2023) para asegurar mediciones confiables y comparables del perímetro de cintura, que permiten evaluar riesgos asociados a la obesidad abdominal y enfermedades cardiometabólicas incluyendo la hipertensión arterial. El objetivo principal de la toma del perímetro de cintura es evaluar la cantidad de grasa abdominal (OMS, 2008), especialmente la grasa visceral, que está altamente relacionada con un mayor riesgo de enfermedades. Según la OMS (2023), los valores de perímetro de cintura que se consideran factores de riesgo cardiovascular son mayores a 88 cm en mujeres y superiores a 102 cm en hombres. Esta medida es un indicador útil para identificar obesidad abdominal, que está relacionada con mayor riesgo de hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

El control periódico del perímetro de cintura, junto con otros indicadores de salud, es recomendado para la prevención y manejo de la hipertensión, promoviendo intervenciones tempranas para modificar estilos de vida y reducir riesgos. Como propuesta a partir de la aplicación, toma de medidas y resultados se lanza la promoción con el lema “Conoce tus números, controla tu salud” con el diseño a través de una cartilla digital herramienta educativa accesible y actualizada que facilite el conocimiento, prevención, diagnóstico y control de la enfermedad, que cumple con el objetivo de promover una mejor educación y concientización en la comunidad sobre la importancia del control de la presión arterial y hábitos saludables que reduzcan el riesgo de complicaciones en salud.

Metodología

La pasantía en la Isla de San Andrés tuvo como objetivo la evaluación de la tensión arterial, perímetro de cuello y perímetro de cintura en adultos mayores. Esta iniciativa, alineada con el interés de promover estilos de vida saludables y mejorar la condición física desde edades tempranas, buscó incorporar las prácticas culturales y recreativas propias de la comunidad Raizal. Estas acciones fortalecieron la identidad cultural mientras se contribuye a la prevención de enfermedades crónicas en la población mayor, estableciendo un vínculo entre la evaluación realizada en adultos mayores y la promoción de salud.

Para lograr el objetivo se establecieron las siguientes cuatro fases, a continuación se describe el objetivo particular de cada una:

Fase 1. Formación en Evaluación Integral de la Salud

Participar del Diplomado en Evaluación Integral de la Salud en Poblaciones Especiales para aprender la aplicación de protocolos de evaluación para la salud en poblaciones especiales.

Fase 2. Desarrollo de la pasantía

Durante la Brigada de Evaluación Integral de la Salud en la Isla de San Andrés, se aplicaron protocolos rigurosos (Tabla # 2) para la evaluación de la tensión arterial, perímetro de cuello y perímetro de cintura en adultos jóvenes y adultos mayores en distintas instalaciones de la isla. Estas evaluaciones se realizaron siguiendo estrictamente los protocolos establecidos en el estudio aprobado como Pilotaje en evaluación de la condición física y nivel de actividad física en adulto mayor como determinantes de riesgo cardiovascular de la Isla de San Andrés, con el aval del Comité de Ética Institucional.

Este marco garantiza el respeto por las normas éticas y los principios en el manejo e intervención con personas, asegurando un proceso confiable, sistemático y respetuoso para la obtención de datos que permitan identificar factores de riesgo cardiovascular. Además, estas acciones se enmarcan en un análisis integral de la situación de salud territorial, utilizando metodologías estandarizadas que permiten priorizar problemas de salud pública y orientar intervenciones pertinentes, basadas en evidencia local y compromisos institucionales de salud pública.

Tabla # 2

Protocolos y elementos para la evaluación de medidas

Variable	Descripción del Protocolo	Instrumento de Medición	Unidades
-----------------	----------------------------------	--------------------------------	-----------------

Tensión Arterial	La toma de tensión arterial se realiza con el siguiente protocolo:	Tensiómetro Riester 1725	Milímetros de mercurio (mm Hg).
	1. Reposo de 5 minutos. 2. Sentar al paciente con la espalda apoyada y los pies firmes sin cruzar las piernas. 3. Recomendar evitar hablar durante la toma. 4. Iniciar toma Con el brazo derecho, con el brazo apoyado a la altura del corazón y descubierto para colocar el manguito correctamente sobre la arteria braquial. 5. Se inflará el manguito hasta 30-40 mmHg por encima de la presión sistólica estimada, y se desinflará lentamente mientras se escuchan los sonidos de Korotkoff para registrar las presiones sistólica y diastólica. 6. Lectura del resultado. 7. Interpretación.		



Perímetro de Cuello	El perímetro de cuello se mide con el siguiente protocolo: 1. Participante en posición de pie, con la cabeza en posición neutral, mirando al frente, y con la espalda recta. 2. Tomar la medida de la circunferencia alrededor del cuello en el punto medio, justo debajo de la laringe (manzana de Adán en hombres), y en la parte más prominente del cuello en mujeres. 3. Realizar lectura de la medida. 4. Interpretación.	Cinta métrica metálica Lukfin. 	Centímetros (cm).
Perímetro de Cintura	El perímetro de cintura se mide en el punto medio entre de la última costilla y la cresta iliaca en espiración (Buendía et al., 2016), el protocolo establecido es el siguiente: 1. Indicar al participante que suba su camisa para evitar el contacto. 2. Solicitar que realice una respiración profunda. 3. Tomar la medida en el momento de la espiración. 4. Realizar lectura de la medida.	Cinta métrica metálica Lukfin. 	Centímetros (cm).

Nota: La tabla presentada ha sido una elaboración propia.

Fase 3. Diseño de la cartilla educativa enfocada en la hipertensión, dirigida a la población de San Andrés Islas.

La hipertensión, o presión arterial alta, es una condición común que puede afectar a cualquier persona, sin que se manifiesten síntomas claros. En San Andrés Islas, conocer qué es la hipertensión, cómo prevenirla y cómo manejarla adecuadamente es fundamental para mantener a la población saludable y disfrutar plenamente de una calidad de vida.

Esta cartilla está diseñada con información sencilla, consejos prácticos y recomendaciones que ayudarán a controlar la presión arterial y a disminuir los riesgos asociados. Con el lema “Conoce tus números, controla tu salud”, podemos fortalecer el bienestar de nuestra comunidad.

Fase 4. Diseño de la cartilla.

El objetivo es presentar una cartilla didáctica digital adaptada al contexto sociocultural de San Andrés Islas para la promoción del autocuidado en hipertensión un insumo para la segunda brigada a realizarse en el año 2025, tiene una intención de generar la facilidad en el conocimiento, la prevención y el control efectivo de la hipertensión arterial, contribuyendo a mejorar la calidad de vida, de esta manera disminuir complicaciones asociadas.

Por lo anterior, de acuerdo con las definiciones por parte de la Organización Mundial de la Salud (OMS) el diseño de la cartilla se estructura en las siguientes fases.

Fase uno (cartilla): Introducción y clasificación de la hipertensión, "Conoce tus números, Controla tu Salud" Una Estrategia educativa de promoción en Salud en el manejo de la Hipertensión, en la población de San Andrés Islas. En ella se explica brevemente el concepto de la hipertensión.

Contenido de la cartilla

- ¿Qué es hipertensión arterial? (Presión arterial alta)

Se llama presión alta o hipertensión arterial a la elevación de uno de los dos componentes de la presión sanguínea, la sistólica o la diastólica. La hipertensión arterial se produce cuando la sangre presiona contra las paredes arteriales con demasiada fuerza en

forma irregular y de manera constante, y expresándose en cifras iguales o mayores de 140/90mmHg.

- **¿Cómo se mide?**

La presión arterial se mide en mmHg (milímetros de mercurio), por ejemplo: 120/80 mmHg (Tabla # 3), concepto que se facilita a todo adulto mayor, es de fácil contexto y comprensión.

Tabla # 3

Clasificación de la presión arterial (PA)

CATEGORÍA DE PA	PAS	PAD
PA normal	< 120 mmHg	> 80 mmHg
PA elevada	120-129 mmHg	> 80 mmHg
Hipertensión		
HTA estadio 1	130-139 mmHg	80-89 mmHg
HTA estadio 2	≥ 140 mmHg	≥ 90 mmHg

Nota: Información al 10 de abril de 2026. Tomado de: Whelton, P. et al. (2017). **Guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults.** <https://doi.org/10.1161/HYP.0000000000000065>

Fase dos (cartilla): Identificación de factores de riesgo y complicaciones. Nos permite orientar la detección temprana de riesgos clave como obesidad, sedentarismo, dieta alta en sal, tabaquismo, alcoholismo, además de factores genéticos y socioeconómicos, con el propósito de prevenir complicaciones y mejorar el autocuidado en pacientes hipertensos.

IDENTIFICACIÓN DE FACTORES DE RIESGO

NO MODIFICABLES

- Edad: >40 años GPC/ 50 años
- Raza
- Antecedentes familiares
- Sexo: mujeres (postmenopáusicas-estrógenos)

MODIFICABLES

- Obesidad
- Dieta alta en sodio
- Consumo excesivo de alcohol
- Inactividad física
- Estrés psicológico
- Tabaquismo

SÍNTOMAS

- Dolor de cabeza
- Mareos
- Alteración de la visión
- Zumbidos en los oídos
- Dolor de pecho
- Hinchazón en las piernas

CRISIS HIPERTENSIVA

Elevación aguda de la presión arterial = 180/120 mm Hg que puede derivar o no en daño de órgano blanco.

TIPOS DE CRISIS HTA

- **URGENCIA HTA** -Elevación importante de la PA, sin disfunción ni empeoramiento de los órganos.
- **EMERGENCIA HTA** Elevación grave de la PA + síntomas + daño en órganos

COMPLICACIONES

DERRAME CEREBRAL Primera causa de discapacidad en el mundo

INFARTO CARDÍACO Primera causa de mortalidad

DAÑO OCULAR Lleva a la ceguera

INSUFICIENCIA RENAL Lleva a la hemodiálisis

Fase tres (cartilla): les brinda información de la prevención a la enfermedad, como se realiza la toma de tensión arterial, hábitos saludables, tabla de registro de cifras tensionales y juegos didácticos, con ello se recalca la importancia de educar para la prevención, el monitoreo adecuado y la motivación mediante métodos interactivos y adaptados culturalmente para fomentar la adherencia al autocuidado.

Recomendaciones

La pasantía en el marco de la *Brigada de Evaluación Integral de la Salud en la Isla de San Andrés*, estuvo enfocada en la comunidad, basada en la caracterización previa realizada por la Universidad Santo Tomás, nos permitió identificar factores de riesgo y diseñar acciones adaptadas a las necesidades específicas de la población, por tal motivo se

recomienda fortalecer el trabajo interdisciplinario y comunitario para asegurar la continuidad y efectividad de la estrategia "Conoce tus números, controla tu salud"

Adaptar los contenidos de la cartilla educativa y métodos propuestos a las características específicas de cada grupo poblacional (niños, adultos jóvenes y adultos mayores) para maximizar el impacto y la adherencia a prácticas saludables y al desarrollo de la actividad física como hábito del diario vivir.

Promover una participación activa de la comunidad en la brigada y en actividades posteriores, fomenta el empoderamiento por el autocuidado y vigilancia de la presión arterial, lograr monitorear está de manera continua es de vital importancia ya que con ello se minimiza el riesgo de síntomas silenciosos, además de crear conciencia de las visitas regulares con profesionales de la salud, comentando sobre las alteraciones que se pueden evidenciar en la toma de la presión arterial.

El lograr incorporar actividades lúdicas y herramientas digitales propuestas en la cartilla digital que faciliten la comprensión y seguimiento de la hipertensión, como juegos didácticos y tablas para registro de cifras tensionales facilita e incentiva al usuario a tener más acceso con los medios digitales de esta forma poder acceder a plataformas que puedan orientar al conocimiento e información para identificar los riesgos. El garantizar el acceso continuo a servicios básicos de salud y seguimiento permitirá una intervención oportuna en la prevención y control de la hipertensión.

Conclusiones

La estrategia "Conoce tus números, controla tu salud" surge como una respuesta pertinente y necesaria a las necesidades de salud identificadas en la caracterización poblacional realizada en San Andrés Islas durante la brigada de salud. Al focalizarse en

grupos etarios distintos y adaptarse a su contexto sociocultural, esta propuesta contribuye significativamente a la promoción del autocuidado, a la prevención de la hipertensión y sus complicaciones.

El éxito de la propuesta depende del compromiso multisectorial y la continuidad en el acompañamiento de la comunidad para lograr una mejora real en los indicadores de salud cardiovascular en la isla. Esta experiencia reafirma la importancia de intervenciones locales basadas en evidencia y adaptadas culturalmente para lograr un impacto sostenible en salud pública.

Referencias

Clínica Universidad de Navarra. (2023). *¿Qué es la tensión arterial?*

<https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/tension-arterial>

Gobernación Departamento Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina.

(2025). *El Archipiélago AVANZA. Plan de Desarrollo Territorial 2025- 2027.*

<https://sanandres.gov.co/index.php/gestion/planeacion/plan-de-desarrollo/plan-de-desarrollo-anuales/22124-ordenanza-no-005-de-2024-pdt-el-archipie-lago-avanza-1/file>

Hernández-Sarmiento, J. M., Jaramillo-Jaramillo, L. I., Villegas-Alzate, J. D.,

Álvarez-Hernández, L. F., Roldan-Tabares, M. D., Ruiz-Mejía, C., Calle-Estrada, M.

C., Ospina-Jiménez, M. C., & Martínez-Sánchez, L. M. (2020). La educación en

salud como una importante estrategia de promoción y prevención. Archivos de

Medicina (Col), 20(2), 490-504. <https://doi.org/10.30554/archmed.20.2.3487.2020>

Jafari, A., et al. (2018). Neck circumference and its association with cardiometabolic risk

factors: A systematic review and meta-analysis. Diabetology & Metabolic Syndrome.

<https://doi.org/10.1186/s13098-018-0373-y>

Organización Mundial de la Salud. (2023). La OMS detalla el impacto devastador de la hipertensión y las formas de detenerlo.

<https://www.who.int/es/news/item/19-09-2023-first-who-report-details-devastating-impact-of-hypertension-and-ways-to-stop-it>

Organización Mundial de la Salud. (2021). Directriz para el tratamiento farmacológico de la hipertensión en adultos. OMS. <https://iris.who.int/handle/10665/344424>

Secretaría de Salud de San Andrés. (2023). Análisis de situación de salud (ASIS) San Andrés, Providencia y Santa Catalina. Gobernación de San Andrés.

<https://ceopruebas.sispropreprod.gov.co/DocumentosASIS2024/ASIS%20SAN%20ANDRES%202023%20OK.pdf>

Whelton, P., Carey, R., Aronow, W., Casey, D., Collins, K., Dennison, C., DePalma, S., Gidding, S., Jamerson, K., Jones, D., MacLaughlin, E., Muntner, P., Ovbiagele, B., Smith, S., Spencer, C., Stafford, R., Taler, S., Thomas, R., Williams, K., Williamson, J. & Wright, J. (2018). Guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults. Journal of the American College of Cardiology, 71(19), e127–e248. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2017.11.006>

World Health Organization. (2008). Waist circumference and waist–hip ratio: Report of a WHO expert consultation.

<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/ca408ade-05c9-4b7c-8967-6ee5b5e0ccd8/content>

Anexos

A continuación, se presentan algunas evidencias audiovisuales de la pasantía:

Imagen 1

Diplomado en Evaluación Integral de la Salud en Poblaciones Especiales



Nota. La fotografía presenta el momento en el cual se realizan las prácticas de lo aprendido en el diplomado.

Imagen 2

Estación para toma de tensión arterial



Nota. La fotografía presenta el momento en el cual se toma la tensión arterial durante las jornadas de evaluación.

Imagen 3

Estación para toma de perímetro de cintura



Nota. La fotografía presenta la toma del perímetro de cintura.

Imagen 4

Estación para toma de del perímetro de cuello



Nota. La fotografía presenta el momento en el cual se perforó el perímetro de cuello.

Imagen 5

Estación lúdica



Nota. La fotografía presenta el momento de realizar actividad lúdica en estilos de vida saludable.

Imagen 6

Estación de alfabetización en salud y retroalimentación.



Nota. La fotografía presenta el momento en el cual se realiza charla sobre hábitos de vida saludable, retroalimentación final.

Producto final Link de la Cartilla Educativa Digital.

<https://drive.google.com/file/d/1izxKYL2qOGgPYXj9vVpIkq3475T-x6gw/view?usp=sharing>

Conoce tus números, controla tu salud: Una estrategia de promoción en salud en el manejo de la hipertensión, en la población de San Andrés Islas.