

**ESTRATEGIAS EDUCATIVAS DE AUTOCUIDADO EN ADULTOS
CON FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR. REVISIÓN NARRATIVA DE
LITERATURA**

ANGIE TATIANA DÍAZ RODRÍGUEZ

**UNIVERSIDAD DE BOYACÁ
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE ENFERMERÍA
TUNJA
2023**

**ESTRATEGIAS EDUCATIVAS DE AUTOCUIDADO EN ADULTOS
CON FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR. REVISIÓN NARRATIVA DE
LITERATURA**

ANGIE TATIANA DÍAZ RODRÍGUEZ

**Trabajo de grado para optar al título de
Enfermera**

**Director
MÓNICA PAOLA QUEMBA MESA
Enfermera**

**Codirector
ISABEL CRISTINA FLÓREZ ESCOBAR
Enfermera**

**UNIVERSIDAD DE BOYACÁ
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE ENFERMERÍA
TUNJA
2023**

Nota de aceptación:

Firma presidente del Jurado

Firma del Jurado

Firma del Jurado

Tunja, 2 de junio del 2023

Únicamente el graduando es responsable de las ideas expuestas en el presente trabajo. (Lineamientos constitucionales, legales e institucionales que rigen la propiedad intelectual).

Dedico mi tesis principalmente a Dios, por darme la fuerza y el valor necesario para culminar esta meta que le pedía cada noche que se hiciera realidad, a mis padres que me apoyaron y contuvieron los momentos malos y en los menos malos. Gracias por enseñarme a afrontar las dificultades, sin perder nunca la cabeza ni morir en el intento, por su confianza y sus palabras de aliento “ya casi lo logramos hija, ya falta poco”. Me han enseñado a ser la persona que soy hoy, mis principios, mis valores, mi perseverancia y mi empeño. Todo esto con una enorme dosis de amor y sin pedir nada a cambio. Siempre me han brindado su apoyo incondicional para poder cumplir todos mis objetivos personales y académicos. Ellos son los que con su cariño me han impulsado siempre a perseguir mis metas y nunca abandonarlas frente a las adversidades, ha sido un orgullo y un privilegio ser su hija, son los mejores padres.

AGRADECIMIENTOS

Le agradezco muy profundamente a mis tutoras, directora Mónica Paola Quemba Mesa y codirectora Isabel Cristina Flórez Escobar por su dedicación y paciencia, sin sus palabras y correcciones precisas no hubiese podido lograr llegar a esta instancia tan anhelada. Gracias por su guía y todos sus consejos, los llevaré grabados para siempre en la memoria en mi futuro profesional.

También son muchos los docentes que han sido parte de mi camino universitario, y a todos ellos les quiero agradecer por transmitirme los conocimientos necesarios para hoy poder estar aquí. Sin ustedes los conceptos serían sólo palabras, y las palabras ya sabemos quién se las lleva, el viento.

Por último, agradecer a la Universidad de Boyacá que me ha exigido tanto, pero al mismo tiempo me ha permitido obtener mi tan ansiado título. Agradezco a cada directivo por su trabajo y por su gestión, sin lo cual no estarían las bases ni las condiciones para aprender conocimientos.

CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCION	
1. IDENTIFICACIÓN DE ESTUDIOS PUBLICADOS RELACIONADOS CON LAS ESTRATEGIAS EDUCATIVAS DE AUTOCUIDADO EN ADULTOS CON FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR	19
1.1 SELECCIÓN DE ESTUDIOS DEFINITIVOS Y SU APORTE A LA REVISIÓN	19
1.2 SELECCIÓN DE ESTUDIOS DEFINITIVOS Y SU APORTE A LA REVISIÓN	20
2. CARACTERÍSTICAS DE LAS ESTRATEGIAS EDUCATIVAS PARA EL FOMENTO DEL AUTOCUIDADO EN EL ADULTO CON FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR	22
3. EFECTOS DE LA APLICACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS EDUCATIVAS PARA EL FOMENTO DEL AUTOCUIDADO EN EL ADULTO CON FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR	26
4. ESTRATEGIAS EDUCATIVAS DESDE EL CUIDADO DE ENFERMERÍA PARA EL FOMENTO DEL AUTOCUIDADO EN EL ADULTO CON FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR	30
5. CONCLUSIONES	38
6. RECOMENDACIONES	40
BIBLIOGRAFIA	42
ANEXOS	53

LISTA CUADROS

	Pág.
Cuadro 1. Selección de estudios	20
Cuadro 2. Efectos de la aplicación de las estrategias educativas.	29
Cuadro 3. Teoría de los sistemas según Orem	31

LISTA DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1. Diagrama de flujo de la selección de estudios.	21
Figura 2. Características de las estrategias educativas para el fomento del autocuidado en el adulto con factores de riesgo cardiovascular.	24
Figura 3. Características de las estrategias educativas para el fomento del autocuidado en el adulto con factores de riesgo cardiovascular. Con base en Orem, Dorothea E. Teoría de Autocuidado	25
Figura 4. Estrategias Educativas desde el Cuidado de Enfermería	34
Figura 5. Estrategias para mejorar el autocuidado en personas con factores de riesgo coronario.	36

LISTA DE ANEXOS

	Pág.
Anexo A. Anteproyecto	53
Anexo B. Selección estudios	141

GLOSARIO

ANTECEDENTES FAMILIARES: hace referencia al registro de enfermedades y afecciones de salud de una persona y sus familiares; permitiendo que con este historial se determine el riesgo que posee el paciente con respecto a algunas enfermedades, trastornos o afecciones (1).

AUTOCUIDADO: conducta dirigida por personas para regular factores que tengan incidencia en su desarrollo y funcionamiento en las áreas de salud, bienestar y vida (2).

CONSUMO DE ALCOHOL: hace referencia a la ingesta de productos que contienen algún porcentaje de alcohol (3).

DIABETES: enfermedad crónica que afecta la manera en la que el cuerpo convierte los alimentos en energía, provocando que los niveles de glucosa se alteren y afecten la insulina en los distintos órganos del cuerpo (4).

EDAD: es una variable cuantitativa en la que se analiza el lapso de tiempo que vive una persona; cuenta con distintas características en las que se enfoca en infancia, juventud, adultez y vejez (5).

ESTRATEGIAS EDUCATIVAS: se define como el conjunto de recursos que utilizan los docentes o profesionales para promover los aprendizajes relevantes en el área en cuestión; utilizando ayudas interactivas que faciliten el aprendizaje de los contenidos (6).

FACTOR DE RIESGO: conjunto de características o circunstancias detectables en las personas que poseen alta probabilidad de padecer una enfermedad que ponga en riesgo su salud y su calidad de vida (7).

FACTOR DE RIESGO CARDIOVASCULAR: son signos biológicos y hábitos adquiridos en el que se encuentran las personas que tienen la posibilidad de sufrir enfermedades cardiovasculares en un tiempo estimado (8).

FALTA ACTIVIDAD FÍSICA: término utilizado para describir una vida quieta o con poco movimiento, en donde las personas a mayor edad comienzan a tomar relevancia de acuerdo con las ocupaciones o el estilo de vida de los adultos (9).

HIPERTENSIÓN: trastorno grave que incrementa los riesgos de sufrir cardiopatías, nefropatías u otras enfermedades a causa de la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias y la cantidad de sangre que recibe el organismo (10).

MALA ALIMENTACIÓN: condición fisiológica anormal causada por el consumo insuficiente o excesivo de macronutrientes que aportan energía al cuerpo humano, estos son esenciales para el crecimiento y el desarrollo físico y cognitivo (11).

OBESIDAD: enfermedad crónica multifactorial caracterizada por la acumulación excesiva de tejido adiposo (12).

SEXO: hace referencia a las características biológicas y fisiológicas que poseen las personas al momento de nacer, esto los identifica como hombre y mujer (13).

TABAQUISMO: es una adicción crónica generada por la nicotina, produce dependencia física y psicológica, así como un gran número de enfermedades (14).

RESUMEN

Estrategias educativas de autocuidado en adultos con factores de riesgo cardiovascular. Revisión narrativa de literatura:

La presente investigación es una revisión narrativa de literatura, enfocada en analizar las estrategias educativas para el fomento del autocuidado en el adulto con factores de riesgo cardiovascular, el primer objetivo describe las características de las estrategias educativas para el fomento del autocuidado en el adulto con factores de riesgo cardiovascular; el segundo permite comprender los efectos de la aplicación de las estrategias educativas para el fomento del autocuidado en el adulto con factores de riesgo cardiovascular y el tercero menciona las estrategias educativas desde el cuidado de Enfermería para el fomento del autocuidado en el adulto con factores de riesgo cardiovascular.

De igual forma el objetivo general es la base y finalidad que representa el logro por alcanzar para dar respuesta a la pregunta de investigación es, analizar las estrategias educativas para el fomento del autocuidado en el adulto con factores de riesgo cardiovascular.

La metodología abordada es una revisión narrativa de literatura mediante la selección de documentos no mayores a quince años de publicación a través de las siguientes bases de datos: Library (6), OVID (20), LILACS (13), Google Scholar (151), Redalyc (36), Pubmed (12), Scopus (8) y ProQuest (4) para posteriormente realizar una selección y análisis de 50 estudios relacionados con los factores de riesgo cardiovascular; estrategias educativas para el fomento de autocuidado, prevención de la enfermedad cardiovascular, teoría de Dorothea Orem basado en el autocuidado, efectos de las estrategias de autocuidado en adultos con factores de riesgo cardiovascular. Se obtuvo en total 250 documentos en los que se encontraban cuatro tipos de categorías, el primero, relacionado con el impacto de la enfermedad cardiovascular en América Latina; el problema de los riesgos cardiovasculares en la salud pública; el autocuidado y el manejo de estrategias para el autocuidado por parte del profesional de Enfermería. Además, cabe mencionar que 41 documentos hicieron parte fundamental del desarrollo de la presente investigación.

Según los resultados de la investigación, una de las razones para que el adulto con factores de riesgo cardiovascular comience a adherir las estrategias educativas para el fomento de autocuidado es con el apoyo de la familia y el profesional de Enfermería brindando un acompañamiento continuo y una orientación, a través de estrategias educativas como actividad física, dieta balanceada, atención psicosocial, talleres que despejen dudas con respecto a los factores de riesgo cardiovascular. Se pudo concluir que para mejorar la calidad de vida del adulto con

factor de riesgo cardiovascular; las estrategias para el fomento del autocuidado están relacionadas directamente con la creación de escenarios lúdicos y dinámicos, que permitan comprender los riesgos cardiovasculares enfatizando en la pertinencia del autocuidado de manera temprana y los efectos positivos que puede generar en el adulto con riesgo cardiovascular.

Palabras clave: Adulto, Autocuidado, Estilos de vida saludable, Factores de riesgo de enfermedad cardíaca.

ABSTRACT

Self-care educational strategies in adults with cardiovascular risk factors. Narrative literature review:

The present investigation is a narrative review of literature; focused on analyzing educational strategies for the promotion of self-care in adults with cardiovascular risk factors the first objective describes the characteristics of educational strategies for the promotion of self-care in adults with cardiovascular risk factors. Of cardiovascular risk; the second allows us to understand the effects of applying educational strategies to promote self-care in adults with cardiovascular risk factors and the third mentions educational strategies from Nursing care to promote self-care in adults with risk factors cardiovascular.

In the same way, the general objective is the basis and purpose that represents the achievement to be achieved in order to answer the research question, to analyze educational strategies for the promotion of self-care in adults with cardiovascular risk factors.

The approached methodology is a narrative review of literature through the selection of documents not older than fifteen years of publication through the following databases: Library (6), OVID (20), LILACS (13), Google Scholar (151) , Redalyc (36), Pubmed (12), Scopus (8) and ProQuest (4) to subsequently carry out a selection and analysis of 50 studies related to cardiovascular risk factors; educational strategies for the promotion of self-care, prevention of cardiovascular disease, Dorothea Orem's theory based on self-care, effects of self-care strategies in adults with cardiovascular risk factors. A total of 250 documents were obtained in which four types of categories were found: the first, related to the impact of cardiovascular disease in Latin America; the problem of cardiovascular risks in public health; self-care and management of strategies for self-care by the Nursing professional. In addition, it is worth mentioning that 41 documents were a fundamental part of the development of this investigation.

According to the results of the research, one of the reasons for adults with cardiovascular risk factors to start adhering to educational strategies to promote self-care is with the support of the family and the Nursing professional, providing continuous monitoring and guidance, through educational strategies such as physical activity, balanced diet, psychosocial care, workshops that clear up doubts regarding cardiovascular risk factors. It was possible to conclude that to improve the quality of life of adults with a cardiovascular risk factor; Strategies for promoting self-care are directly related to the creation of playful and dynamic scenarios that allow understanding cardiovascular risks, emphasizing the relevance of early self-care and the positive effects it can generate in adults with cardiovascular risk.

Keywords: Adult, Self-care, Healthy lifestyles, Heart disease risk factors.

INTRODUCCIÓN

Los factores de riesgo cardiovasculares son una dificultad del sistema de salud por su prominente incidencia, componen el primordial motivo de mortalidad de los individuos adultos, en la pluralidad de los países de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), en resultado porcentual diecisiete millones de individuos mueren anualmente por Enfermedades de tipo cardiovascular, lo que figura como la tercera parte de mortalidad a nivel mundial (15).

La Organización Mundial de la Salud asegura que la cantidad de muertes a causa de este problema de tipo cardiovascular, puede disminuir en un cincuenta por ciento en la conjugación de trabajo costo eficaces como medida individuales encaminadas a la reducción de los esenciales factores de riesgo (FR) cardiovascular como hipercolesterolemia, Hipertensión Arterial (HTA) la cual representa un cincuenta por ciento de las enfermedades cardiovasculares a nivel mundial; al colesterol se le atribuye una tercera parte de esas enfermedades y la inactividad física, en conjunto con el índice de masa corporal elevado u obesidad de veinte por ciento cada uno (16).

De igual forma las Enfermedades Cardiovasculares (ECV) las cuales hacen parte de la patología que son prevenibles, así como la morbimortalidad, lo que se predice un incremento en los posteriores años. En el año 2015 ocurrieron dieciocho millones de fallecimientos por enfermedades cardiovasculares a nivel mundial; es de sopesar que pueda aumentar a veinticinco millones para el año 2020. Las muertes por ECV aumentaron unos doce puntos cinco por ciento y entre los años 2005 y 2015 las cifras de mortalidad disminuyeron en unos quince puntos seis por ciento (17).

Así mismo, es pertinente mencionar que a nivel mundial la Organización Mundial de la Salud junto con Naciones Unidas han establecido unas metas para el año 2030 en el que los países deben realizar acciones para fomentar la salud y el bienestar de la población a partir del autocuidado, puesto que preserva, mantiene y recupera la salud de los individuos; se requiere para su aplicación de una educación sanitaria de esta manera cobrar conciencia de los riesgos cardiovasculares, las instrucciones para mantener la salud tiene como fin fomentar el autocuidado por medio de estrategias educativas en la población adulta el incremento de buenas posturas y comportamientos que permitan la participación tanto individual y colectiva para protegerse de los riesgos coronarios que coloquen en riesgo la vida, a través de los años la profesión de Enfermería ha evolucionado no únicamente para presentar los nuevos conceptos en los cuidados, sino para ir a la par con la enseñanza, investigación y la práctica de los conocimientos (18).

Teniendo en cuenta lo anterior, la presente investigación pretende analizar las estrategias educativas para el fomento del autocuidado en el adulto con factores de riesgo cardiovascular, asumiéndolo mancomunadamente con la familia, comunidad y el propio individuo, tomando la salud de forma íntegra viendo personas responsables asumiendo el papel de su autocuidado de salud, independiente manteniendo un nivel bueno de calidad de vida (19).

Por esta razón la investigación cuenta con tres capítulos que abordan distintas perspectivas para el fomento del autocuidado. En el primer capítulo se realiza una presentación de los estudios relacionados con las estrategias educativas de autocuidado en el adulto con factor de riesgo coronario; posteriormente, se describen las características de las estrategias educativas para el fomento del autocuidado enfocándose en un problema de salud pública, dado que se hace necesario la importancia de modificar hábitos inadecuados relacionados con la alimentación, el ejercicio físico y la salud mental para mitigar el riesgo cardiovascular.

Por otra parte, el tercer capítulo se centra en los efectos de las estrategias educativas basándose en la teoría del autocuidado de Dorothea Orem y como desde el profesional de Enfermería se han adelantado labores y metodologías para mejorar la calidad de vida del paciente adulto con factor de riesgo cardiovascular en el aspecto físico, emocional y psicológico.

El último capítulo se refiere a las estrategias educativas en el adulto con factor de riesgo cardiovascular, con el fin que el adulto con factor de riesgo coronario adhiera estas estrategias de autocuidado en su diario vivir e incorpore nuevos estilos de vida saludables para disminuir el riesgo cardiovascular, en este sentido, se ha creado la necesidad de incorporar en la vida del paciente prácticas de estrategias educativas que cuenten con un estado de salud, bienestar diferente y se reconozca la importancia del autocuidado por medio de las estrategias por parte del adulto con factores de riesgo cardiovascular.

1. IDENTIFICACIÓN DE ESTUDIOS PUBLICADOS RELACIONADOS CON LAS ESTRATEGIAS EDUCATIVAS DE AUTOCUIDADO EN ADULTOS CON FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR

En este apartado se utilizan bases de datos como Pubmed, Redalyc, Proquest, Library, Lilacs, Ovid y Scopus para la revisión de literatura mediante la siguiente estrategia de búsqueda [Adulto AND Autocuidado AND estilos de vida saludable AND Factores de riesgo de enfermedad cardiaca]; [Adult AND Self-Care AND Healthy Lifestyle AND Heart Disease Risk Factor]; [Adulto AND Autocuidado Y Estilo de vida saludable AND Factores de riesgo de enfermedad cardiaca] y; [Adulte ET soins personnels Y Mode de vie sain ET facteurs de risque d'Enfermedad Cardiaca], con el objetivo de identificar estudios relacionados con “estrategias educativas de autocuidado en los adultos con factores de riesgo cardiovasculares”.

Se emplean los siguientes criterios de inclusión en los documentos encontrados; artículos de todos los diseños metodológicos incluyendo revisiones sistemáticas, guías de práctica clínica, estudios tanto observacionales como experimentales, estudios epidemiológicos y estudios cualitativos; documentos publicados en los últimos 12 años en idioma inglés, español y portugués. Posteriormente, se elabora una matriz de la selección de los documentos encontrados que cuenta con la siguiente información, base de datos, fecha de búsqueda, resultados generales, resultados excluidos por títulos y por resúmenes.

1.1 SELECCIÓN DE ESTUDIOS DEFINITIVOS Y SU APOORTE A LA REVISIÓN

El presente cuadro expone una matriz de selección de resultados en donde aparecen ocho bases de datos (Library, OVIDC, LILACS, Google Scholar, Redalyc, Pubmed, Scopus y ProQues) empleado para la construcción de la presente investigación en el que se describe la fecha que búsqueda, los resultados generales y los resultados después de haber descartado la información por el título.

Cuadro 1. Selección de estudios

Bases de datos	Fecha de búsqueda	Resultados generales (en número)	Resultados después de descartar por títulos (en número)
Library	13-jun-22	6	5
OVID	13-jun-22	20	1
LILACS	13-jun-22	13	1
Google Scholar	13-jun-22	151	28
Redalyc	13-jun-22	36	2
Pubmed	13-jun-22	12	2
Scopus	13-jun-22	8	1
ProQuest	13-jun-22	4	1

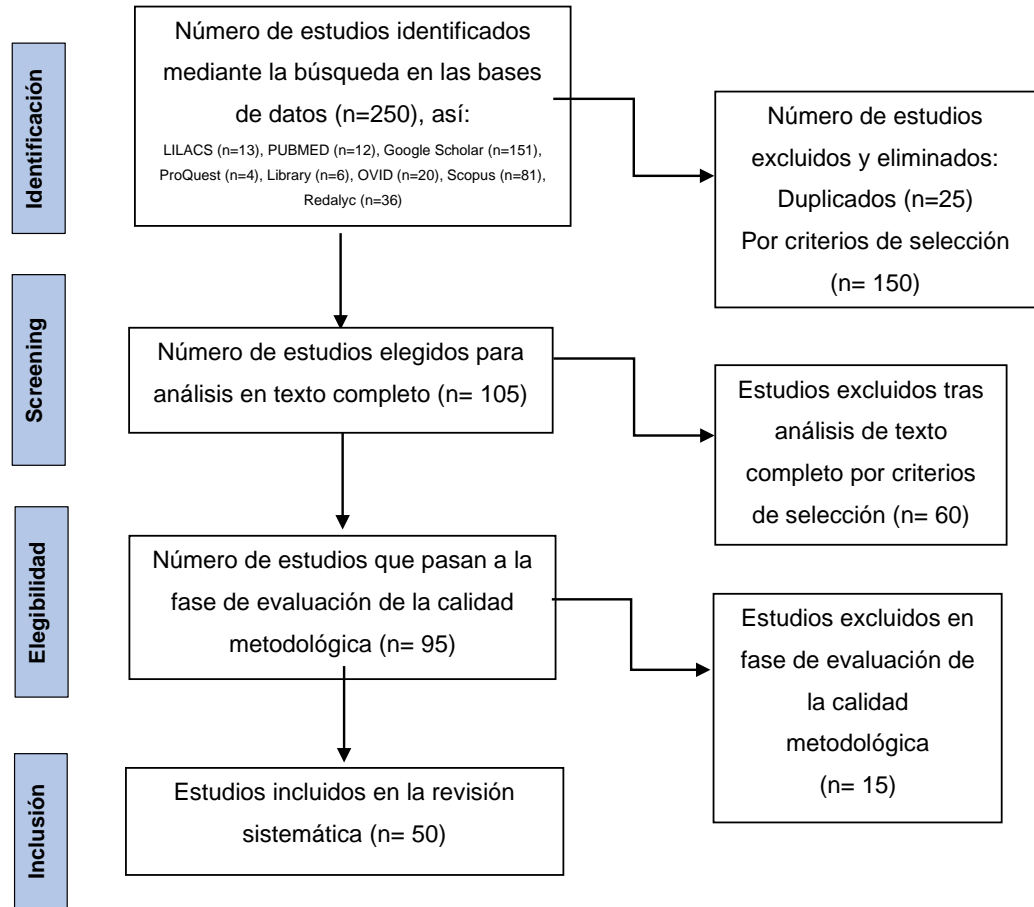
Fuente: Autora

1.2 SELECCIÓN DE ESTUDIOS DEFINITIVOS Y SU APOORTE A LA REVISIÓN

Tras haber ejecutado una búsqueda bibliográfica, se deciden tomar los documentos a partir de los años 2010 hasta el 2022 para seleccionarlos mediante un diagrama de flujo (Figura 1) que representa el número de estudios identificados (250) en las ocho bases de datos mencionadas en el apartado anterior; en esta parte se excluyen los documentos duplicados y que no cumplen con los criterios de selección (175).

Igualmente, se eligen los estudios que presentan información acerca de estrategias educativas, autocuidado, hábitos de vida saludable en adultos con factores de riesgo cardiovascular (105). Para después categorizarlos en dos grupos (fase de evaluación de calidad metodológica y el número de estudios incluidos en la revisión narrativa de literatura con cincuenta manuscritos o artículos). Posteriormente, se diseña la matriz en donde se extrajo la información relevante para el desarrollo de los objetivos propuestos en esta investigación, por lo que, se utilizan fuentes de información para desarrollar las temáticas abordadas en los siguientes capítulos.

Figura 1. Diagrama de flujo de la selección de estudios.



Fuente: Autora.

Luego de seleccionar los documentos se lleva a cabo un cuadro de los estudios definitivos para la investigación estrategias educativas de autocuidado en adultos con factores de riesgo cardiovascular, registrando el tipo de estudio, las estrategias, características, aplicación y efectos que fomentan el autocuidado en el adulto con los factores de riesgo cardiovasculares. Ver anexo B.

2. CARACTERÍSTICAS DE LAS ESTRATEGIAS EDUCATIVAS PARA EL FOMENTO DEL AUTOCUIDADO EN EL ADULTO CON FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR

Los factores de riesgo cardiovascular son percibidos como un problema de salud pública puesto que son condiciones médicas que pueden ocasionar si no se trata, una alta tasa de mortalidad en los adultos como consecuencia de los hábitos inadecuados por las que optan las personas a lo largo de su vida; como es el caso del tabaquismo, el alcohol, el alto consumo de grasas y carbohidratos y la inactividad física, son algunos de los factores de riesgo coronario que se deben prevenir por medio de la estrategia de educación por parte del profesional de Enfermería fomentando el autocuidado y estilos de vida saludables (20).

Por consiguiente es de gran importancia que en primera medida los profesionales de Enfermería orienten y eduquen a las personas con factores de riesgo cardiovascular acerca del autocuidado y cuáles son sus beneficios de disminuir el riesgo cardiaco, previniendo de esta manera la enfermedad por medio de una alimentación saludable, dietas balanceadas en sodio y colesterol, actividad física persistente con el acompañamiento constante del profesional de Enfermería, respetando siempre las costumbres de cada individuo (21).

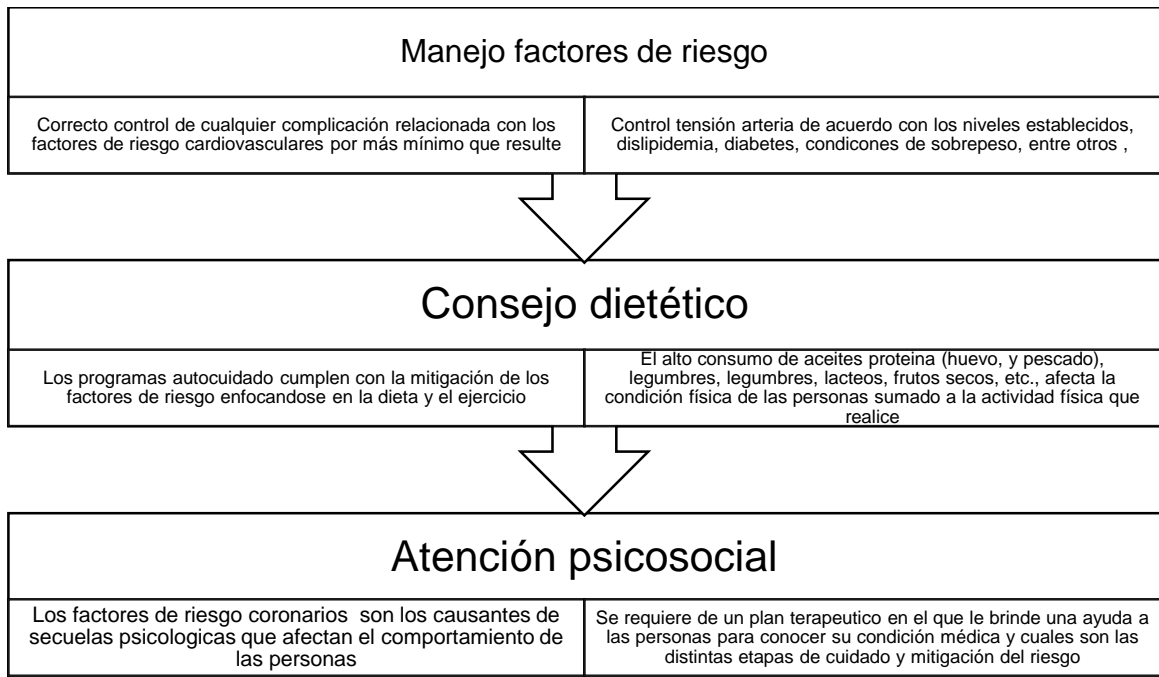
No obstante, las estrategias utilizadas por los profesionales se remiten a las siguientes fases, la estratificación y el estudio poblacional. La primera, expone que las personas son sometidas a un estudio para conocer la presencia de factores de riesgo y como se clasifican a partir de los síntomas presentados, este tipo de estrategia permite que se le realice al paciente un tratamiento individualizado que optimice el riesgo de daño cardiovascular analizando la presión arterial, el colesterol y las lipoproteínas que cada paciente genera en su organismo. Mientras que la segunda se enfoca en el estudio poblacional para diseñar la promoción de la salud y la prevención de enfermedades en el que se crean programas que mitiguen los eventos críticos como lo es el infarto agudo de miocardio o ictus cerebral (21).

Asimismo al implementar estrategias educativas estas deben ser creativas y fáciles de entender como una guía educativa debe incluir los distintos tipos de riesgo cardiovascular que las personas presentan según su edad y condición de salud centrándose en el funcionamiento de su vida diaria, de esta manera la estrategia educativa permite que las personas con factores de riesgo cardiovascular se interesen por abordar de manera adecuada el cuidado de su salud, posean el conocimiento sobre los factores de riesgo cardiaco y que consecuencias conlleva no seguir los cuidados recomendados por el profesional de Enfermería (22).

De esta manera, los profesionales de Enfermería brindan los conocimientos necesarios acerca del manejo del riesgo cardiovascular puesto que Enfermería es líder del cuidado y la educación, es decir, que se deben proporcionar los cuidados y resolver las inquietudes pertinentes a las personas con factores de riesgo cardiovascular para mejorar su calidad de vida. Según la American Heart Association estas estrategias educativas deben estar enfocadas en el manejo de los factores de riesgo cardiovasculares, el consejo dietético, la actividad física y la atención psicosocial (23).

La figura 2 demuestra las características de las estrategias educativas para las personas adultas con factores de riesgo cardiovasculares partiendo del manejo adecuado, detectar y controlar por medio de los signos de alarma, como la tensión arterial, toma de electrocardiograma, cuadro hemático para analizar los niveles de colesterol, teniendo en cuenta los antecedentes en salud que presenta la persona, Enfermería se encarga de establecer como estrategia educativa un foro de dudas donde las personas se deben guiar de las recomendaciones brindadas por el equipo de salud en donde cuidan su ingesta de alimentos y aumentar su actividad física para evitar el incremento de problemas cardiovasculares, simultáneamente se brinda atención psicosocial en la que la persona junto con un profesional de Psicología y Enfermería debe abordar su bienestar emocional, psicológico y social ya que algunas veces a las personas les impide avanzar porque no se sienten bien consigo mismos o el entorno que los rodea (24).

Figura 2. Características de las estrategias educativas para el fomento del autocuidado en el adulto con factores de riesgo cardiovascular.



Fuente: Pascual V, Pérez M, Fernández J, Solá R, Pallarés V, Romero A. Recomendaciones dietéticas en la prevención cardiovascular. *Semergen, Soc Esp Med Rural Gen* [Internet]. 2019 [citado 19 Mar 2023];45(5):333–48. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-documento-consenso-sea-semergen-2019-recomendacionesS1138359319301303> (24).

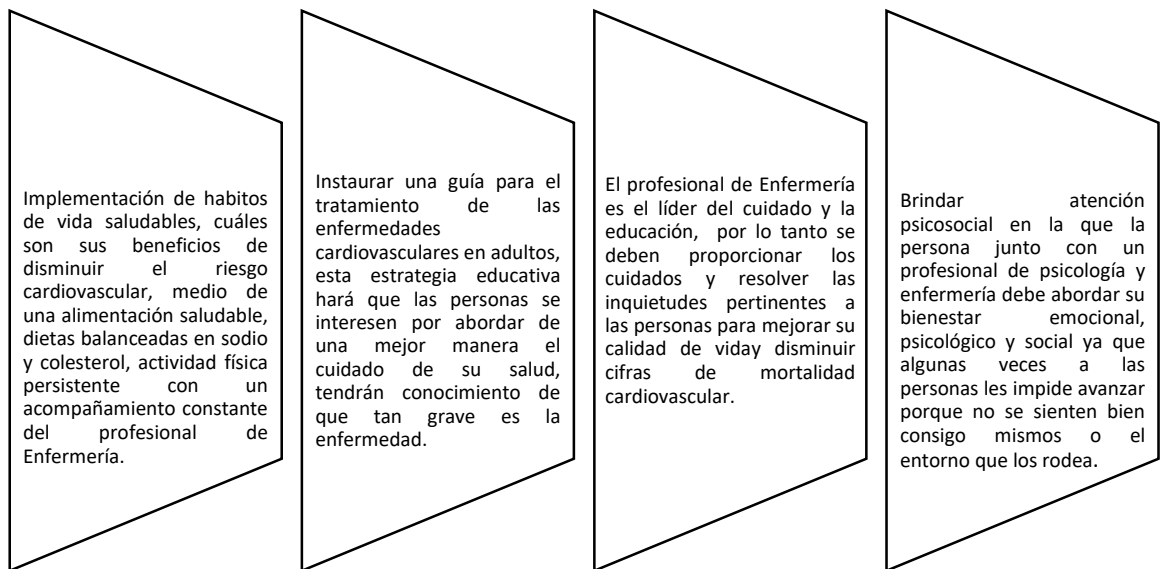
De igual forma se recomienda realizar un acompañamiento para que las personas adultas con factores de riesgo cardiovascular incorporen las estrategias educativas para el fomento del autocuidado en sus vidas, logrando así que se realice un método de prevención de riesgos cardiovasculares; se debe tener en cuenta que todo el personal del área de salud deben conocer las características de las estrategias educativas para el fomento del autocuidado, sin este conocimiento existirá un aumento de casos por parte de adultos quienes presentaran indicios físicos y psicológicos lo que puede generar un desequilibrio en la vida de estos (25).

Adicionalmente, este tipo de estrategias resultan siendo una herramienta que debe tenerse en todos los centros de salud, puesto que, les enseña a las personas adultas con factores de riesgo cardiovascular a modificar sus hábitos de vida y puedan mitigar o disminuir la mortalidad cardiovascular al encontrarse con un factor de riesgo cardiovascular que afectan la salud (26).

Dorothea Orem en su teoría del autocuidado expone las maneras en las que las personas se cuidan de su propia salud, en este caso, como los profesionales de salud cuidan a las personas a partir de una serie de características vinculadas a las estrategias educativas para personas que presentan algún tipo de riesgo coronario en la que una serie de profesionales de salud le brindan recomendaciones por medio de estrategias educativas a la persona acerca de los cambios que debe modificar en su dieta para disminuir el progreso de los riesgos relacionados con fatiga, entumecimiento, sobre peso, estrechez en los vasos sanguíneos, angina de pecho, entre otros (27).

Es vital que el equipo de salud encamine las estrategias educativas en el modelo de Dorothea Orem para el fomento de autocuidado en el adulto con factores de riesgo cardiovascular permitiendo que se consignen las siguientes características.

Figura 3. Características de las estrategias educativas para el fomento del autocuidado en el adulto con factores de riesgo cardiovascular. Con base en Orem, Dorothea E. Teoría de Autocuidado (28).



Fuente: Autora.

3. EFECTOS DE LA APLICACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS EDUCATIVAS PARA EL FOMENTO DEL AUTOCUIDADO EN EL ADULTO CON FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR

Reconocer el riesgo cardiovascular en los adultos, permite observar cómo son cada vez más necesarias las metodologías que permitan el autocuidado para crear espacios que mejoren la calidad de vida, no solamente desde espacios de salud profesionales, sino también desde espacios personales, en los cuales se desenvuelven diariamente. En este sentido, se tendrá en cuenta el modelo de Dorothea Orem, enfermera teórica estadounidense, quien expone su teoría de Enfermería del autocuidado (29).

En primer lugar, la teoría de autocuidado describe el por qué y el cómo los adultos y las personas en general cuidan de sí mismas; encargada de describir y explicar cómo desde la Enfermería cómo es posible ayudar a las personas a adherirse a las estrategias de autocuidado anteriormente mencionadas para tener un efecto positivo en su salud, diario vivir; y, finalmente, la teoría de sistemas de Enfermería, que describe y explica cuáles son las relaciones que se deben mantener y los efectos que traen las estrategias de autocuidado en cuanto al entorno psicosocial cuáles son sus emociones, como se desenvuelve en el entorno en cuanto a los determinantes sociales, vivienda, empleo, seguridad social, alimentación y el medio ambiente sano y saludable, de igual forma el personal de salud será un guía para de esta manera facilitar el cuidado que se debe brindar, obtener efectos beneficiosos y la educación pertinente que se debe ofrecer (30).

Dorothea Orem concibe al ser humano como alguien capaz de reflexionar sobre sus acciones y su entorno, por lo cual es posible que hagan uso de expresiones simbólicas, como palabras o ideas, con el fin de comunicarse y pensar, guiando cada uno de sus esfuerzos hacia buscar el beneficio para sí mismos y para los demás; en este sentido, expresa que las estrategias educativas para el fomento de autocuidado, Enfermería aportaría a este proceso, teniendo en cuenta que impulsa al individuo a mantener acciones de autocuidado que les permiten contemplar resultados favorecedores y conservar niveles óptimos de salud y llevar una vida sana, plena, para desarrollar actividades de día a día (31).

En este sentido, el autocuidado se define como “la conducta aprendida por el individuo dirigida hacia sí mismo y el entorno para regular los factores que afectan su desarrollo en beneficio de la vida, la salud y el bienestar” (32). Por lo que, de acuerdo con Orem, esta acción no se da de manera innata, sino que es posible aprenderla desde técnicas y métodos prácticos enseñados mediante las estrategias de autocuidado. Iniciar un proceso temprano de autocuidado, disminuyendo riesgo

cardiovascular, siguiendo una metodología por parte de Enfermería que permite mitigar posibles efectos futuros que deterioren paulatinamente la salud de la persona (33).

Entendiendo esto, es posible identificar factores de riesgos preestablecidos mediante la realización de encuestas. El estudio de Oliveira et. al. (2022), permite identificar estos factores en la población femenina, los cuales se concentran en los hábitos que estas realizan diariamente, por lo que se tienen en cuenta los siguientes en sus respectivos porcentajes: sedentarismo (60,9%), uso de anticonceptivos (57,9%), estrés (60,6%), depresión (40,1%), obesidad (38,8%), hipertensión arterial (33,6%), consumo de bebidas alcohólicas (29,8%), tabaquismo (16,6%), dislipidemia 25,6% y diabetes (10,0%) (34).

Reconocer cada uno de los factores de riesgo cardiaco permite crear las estrategias educativas necesarias para el fomento del autocuidado, desde los espacios educativos y estudios clínicos, hasta los escenarios personales del individuo. La insuficiencia cardiaca se considera un problema de salud pública global, las personas normalmente llevan un estilo de vida sedentario, lo cual genera impactos negativos a largo plazo en la calidad de vida, perdiendo consigo muchos años de vida productiva (35).

Debido a el factor de riesgo cardiovascular no permite a las personas continuar con normalidad, teniendo en cuenta el desarrollo de tareas básicas tales como alimentarse, desplazarse o actividades más rutinarias del entorno familiar, laboral y social, por lo que muchas de las personas que no aplican acciones de autocuidado deben depender de un cuidador que atribuya programas educativos, permitiéndole el acceso a las habilidad de autocuidado, no obstante brindar estos programas en las últimas circunstancias no beneficiaria tanto como encaminar las estrategias educativas de autocuidado en el momento exacto para obtener de esta manera una calidad de vida, un efecto positivo en la salud y el factor de riesgo cardiovascular (36).

Iniciar estrategias educativas para el fomento del autocuidado de los factores de riesgo cardiovascular implica poner en marcha acciones integrales junto con el acompañamiento del profesional de Enfermería, las cuales tengan en cuenta los efectos que esto generaría en cada una de las personas afectadas (37). Es necesario reconocer el aumento de este riesgo cardiovascular al mismo tiempo factores como la depresión, conocido como una de las enfermedades de riesgo psicológico más estudiadas actualmente; de hecho, estudios desde el año 2002, como el expuesto por Ruglies, han encontrado que el riesgo relativo de desarrollar

riesgo coronario o cardiovascular en personas con depresión es mayor en comparación con personas sanas (38).

De esta manera, los principales efectos de las estrategias educativas de autocuidado estarían enfocados en generar un alivio para la persona, tanto físico como mental, incluyendo una mejora significativa en la atención a la persona para realizar actividades de manera cada vez más consciente (39). De hecho, el riesgo cardiovascular se ha asociado a problemáticas sociales de cada país, reconociendo problemáticas internas en el sector de la educación y la salud, lo cual genera que los programas y el autocuidado no sean aplicados de manera oportuna y eficaz; incluso, es posible afirmar que, aunque el sector económico se encuentre en un escenario positivo y alentador, esto no es suficiente para tener un cuidado del sistema cardiovascular de la población en óptimas condiciones (40).

En este caso, el rol del profesional de Enfermería, como establece la teoría de Orem, será clave para detectar de manera pronta y oportuna cada uno de los factores de riesgo cardiovascular, por otro lado, el rol de la educación y sus estrategias educativas de autocuidado tendrán un papel fundamental para guiar a los adultos a iniciar una vida de autocuidado (41). De esta forma, se expondrán algunas prácticas educativas que permitan fomentar estos espacios, disminuyendo la probabilidad de factores de riesgos coronarios que ponen en riesgo la vida de la persona adulta.

En este sentido, es posible afirmar que las estrategias educativas en los adultos con riesgo cardiovascular de acuerdo con las prácticas de Enfermería generan efectos físicos, emocionales y psicológicos. En primer lugar, los efectos físicos pueden ser vistos en su recuperación temprana, permitiendo realizar actividades de ejercicios, controlando en lo posible los factores de riesgo (42). Por otra parte, los efectos emocionales se refuerzan con el apoyo emocional, implica empatía, amor, confianza y preocupación por el adulto con factores de riesgo cardiovascular, tras esto, mientras se nota una mejoría, este podrá ir fortaleciendo los vínculos emocionales, pasando a posicionarse en una visión más positiva (43).

Finalmente, los efectos psicológicos se relacionan con la mejora de la autoestima, la cual se compone de la sensación de seguridad frente al manejo de los desafíos en el desarrollo diario y las creencias en las habilidades propias, la felicidad y tener respeto por sí mismo, lo cual aumenta tras la mejora en su calidad de vida con las estrategias desarrolladas (44).

Con el objetivo de clarificar los efectos de las estrategias educativas enfocadas en fomento del autocuidado en el adulto con factores de riesgo cardiovascular, a

continuación, se enlistan las implicaciones que se generan tras el establecimiento de estas medidas a favor de la salud y el desarrollo óptimo de bienestar en cada uno de los pacientes.

Cuadro 2. Efectos de la aplicación de las estrategias educativas.

Físicos	Emocionales	Psicológicos
Recuperación temprana de las articulaciones. Funcionamiento óptimo del corazón y respuesta mejorada de los demás órganos. Oportunidad de realizar deportes.	Reconexión con ambientes familiares y sociales en general. Mejora en su calidad de vida. Confianza en sí mismos.	Disminución del estrés. Mejora de la autoestima. Mejor manejo de los desafíos. Sensación de seguridad en el desarrollo de actividades.

Fuente: Autora.

4. ESTRATEGIAS EDUCATIVAS DESDE EL CUIDADO DE ENFERMERÍA PARA EL FOMENTO DEL AUTOCUIDADO EN EL ADULTO CON FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR

Los factores de riesgo cardiovascular afectan de manera significativa la calidad de vida de las personas, principalmente en el desarrollo de sus actividades cotidianas, evitando que sean capaces de disfrutar su pleno desarrollo. En este sentido, se ha creado la necesidad de establecer prácticas y/o estrategias educativas por parte del profesional de Enfermería que promuevan un estilo de vida diferente, aportando a evitar y prevenir el aumento de este riesgo coronario, los cuales no solamente están afectando el desarrollo físico, sino también mental de la persona (45).

Por lo cual, se han reconocido una multiplicidad de áreas las cuales aportan a la construcción de estrategias de prevención del riesgo cardiovascular. Desde la teoría de Dorothea Orem, es posible reconocer el conocimiento de la Enfermería como disciplina, la cual hace parte de la comunidad científica encargada de cuidar de las personas con el objetivo de impulsar una mejor calidad de vida en cada una de ellas; asimismo, desde la Enfermería se ha presentado un desafío que implica el reconocimiento de sus prácticas y técnicas para que las personas logren prolongarlas en el tiempo (46).

Orem afirma que el profesional de Enfermería será aquella persona encargada de suplir cada una de las actividades de autocuidado en los individuos, por lo que propone los siguientes sistemas para iniciar el desarrollo de un problema integral, el cual aporte a las personas un espacio de autovaloración y autocuidado. Sistema de Enfermería totalmente compensadores: enfermera en el rol de suplir al individuo (47).

Sistema de Enfermería parcialmente compensadores: en este caso, los enfermeros y/o enfermeras se encargan de proporcionar a la persona una serie de actividades enfocadas al autocuidado, las cuales la persona ya no logra realizar, dadas sus diversas limitaciones de salud o debido a otras causas (48).

Sistema de Enfermería de apoyo-educación: la enfermera está dispuesta a ayudar a los individuos para que sean capaces de realizar las actividades de autocuidado por sí mismos (49).

De esta forma, la estrategia educativa deberá contemplar el siguiente esquema de la teoría de los sistemas según Orem, la cual apunta a un objetivo final en el cual la

persona está dispuesta a realizar actividades de autocuidado, previniendo los riesgos cardiovasculares.

Cuadro 3. Teoría de los sistemas según Orem

Apoyo en ámbito educativo	Compensatorio parcialmente	Compensatorio en su totalidad
El adulto con factores de riesgo cardiovascular ejecuta la estrategia educativa para el fomento del autocuidado por medio de guías educativas en cuanto a la dieta balanceada o equilibrada y adherencia al tratamiento.	El profesional de enfermería está en constante acompañamiento brindando medidas necesarias de autocuidado por parte del paciente.	Realiza prácticas de autocuidado con el fin de conseguir un efecto beneficioso en la salud del adulto con factores de riesgo cardiovascular adquiriendo hábitos de vida saludable.
Toma en cuenta la capacidad que la persona con factores de riesgo cardiovascular tiene para asumir su autocuidado, acerca del riesgo cardiovascular y sus consecuencias, incorporando hábitos de vida saludable, actividad física, evitando las malas costumbres alcohol, tabaquismo, sedentarismo.	Enfermería despeja dudas educa y es líder del cuidado, de esta manera fomentando el autocuidado, para obtener un efecto positivo en las estrategias educativas y se disminuya el riesgo cardiovascular en la persona adulta.	Enfermería apoya instaurando planes de autocuidado, modo de vida saludables, encaminando a la persona de riesgo cardiovascular a un cambio benéfico en su día a día disminuyendo por medio de las estrategias de autocuidado los factores de riesgo coronario.
La persona con factores de riesgo cardiovascular debe afrontar de forma positiva sus emociones y su ámbito psicosocial.	El profesional de enfermería orienta junto con el profesional en Psicología, acerca de sus emociones y actitudes acerca de los factores de riesgo cardiovascular y su afrontamiento.	El profesional de enfermería realiza prácticas de autocuidado, mejora en aspectos físicos, emocionales y psicológicos por medio de la estrategia educativa de autocuidado.
<i>Dejar hacer al otro</i>	<i>Hacer por el otro</i>	<i>Hacer por el otro</i>

Fuente: Autora.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) se ha encargado de definir qué es un estilo de vida, por lo cual afirma que se refiere a una forma de vida basada en patrones de comportamiento que son identificables, determinados por la interacción entre las características individuales, interacciones sociales y condiciones de vida socioeconómicas y ambientales (50). De hecho, se han definido algunas conductas por parte de esta organización, con el objetivo de ser tenidas en cuenta en la construcción de la estrategia educativa. Entre estas es posible mencionar: tener una nutrición equilibrada, evitar el exceso de alcohol y cigarrillos, lo que se ha asociado a una mayor esperanza de vida (51).

Existen factores que pueden evitar la propagación de estos ambientes, teniendo en cuenta el contexto de cada persona. Es posible reconocer el apoyo familiar por medio de compañía, motivación y recomendaciones para hacer ejercicio, como las invitaciones a pasear un rato o hacer actividades recreativas como pescar o traer leña; por otro lado, aquellas actividades propias que mantienen a la persona en forma, en este punto el adulto es capaz de ejercitarse y moverse, se preocupa por no quedarse sentado en casa, por lo que le es posible darse cuenta que puede hacer ejercicio, ponerse metas y pensar “si no me detengo, estaré bien” (52).

Estos factores son claves para iniciar un proceso estratégico de prevención; de hecho, la OMS menciona que al modificar los factores de riesgo y aumentar el autocuidado se considera un esquema de transformación que se concentra en un círculo vicioso de aprendizaje virtuoso (53). Este tipo de estrategias comienzan a ser parte del complemento de una sociedad, puesto que mantener una población estable y con mejoras en su calidad de vida, permite un desarrollo generalizado de los sectores nacionales; en el sector salud se verá una posible descongestión en el momento que se imparta una educación enfocada en mitigar los riesgos cardiovasculares, puesto que la autonomía de las personas mejorará sus condiciones de salud de forma individual (54).

Se han desarrollado estrategias que permiten que las personas se sientan motivadas y participen en estas actividades enfocadas en la prevención y el autocuidado. A modo de ejemplificación se tiene en cuenta el juego “Camino Cardíaco”, el cual tiene como objetivo promover un nuevo recurso pedagógico para enseñar temáticas sobre los riesgos cardiovasculares (55). En este juego se solicitaba a las personas formar dos grupos, se debe elegir a un participante para que lanzara un dado, con el fin de que iniciara quien obtuviera mayor valor y así poder avanzar más rápido en el tablero; cada casilla de este tablero tenía una pregunta relacionada con la temática cardiovascular, se responderá por todo el equipo (56). Realizar este tipo de dinámicas permite que las personas adquieran mayor interés por las temáticas de riesgo cardiovascular, este tipo de juegos es

clave para realizar los primeros acercamientos tras haber impartido una conferencia que les explicara mejor los riesgos de coronarios y sus consecuencias.

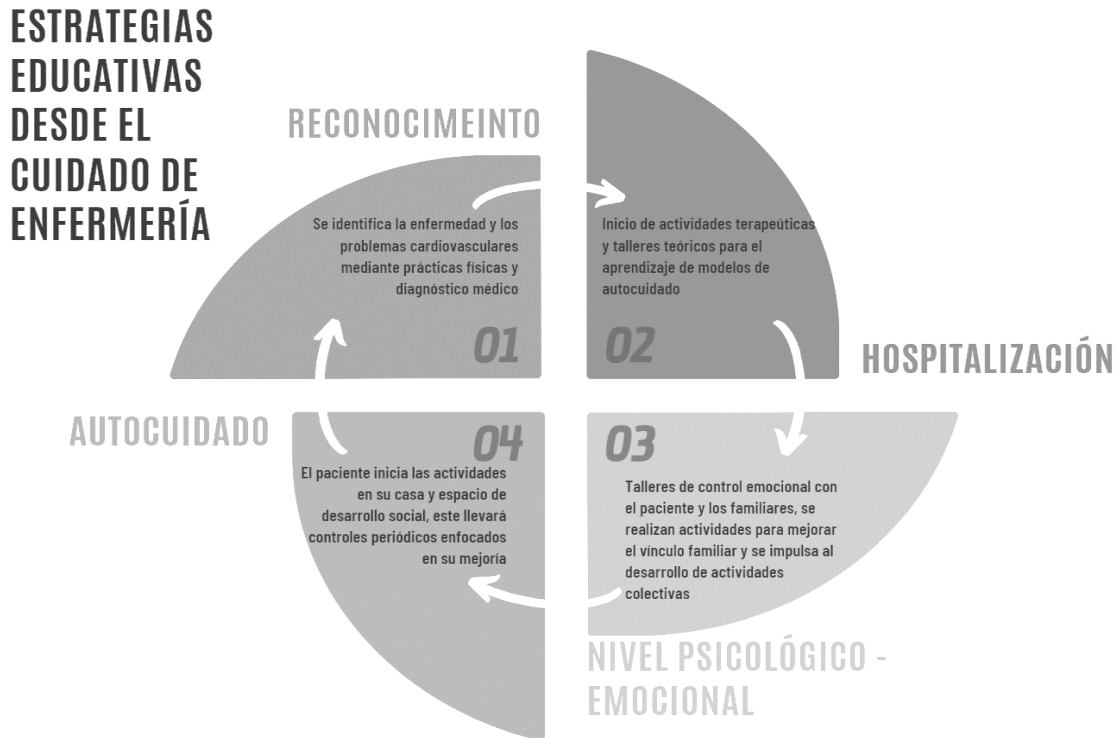
A su vez, los factores de riesgo cardiovasculares pueden dar lugar a riesgo intermedios como la hipertensión, la hiperlipidemia, el sobrepeso, la obesidad y la intolerancia a la glucosa (57). Como consecuencia, muchas personas no asocian en un primer momento estos factores de riesgo coronarios, es por eso de gran interés iniciar las actividades estratégicas de prevención y autocuidado de forma oportuna y a tiempo.

Los procesos educativos realizados por el profesional de Enfermería se han convertido en una guía para los pacientes con factores de riesgo cardiovascular, principalmente aquellos que presentan la necesidad de realizar procesos de autocuidado desde sus hogares. De hecho, de acuerdo con lo mencionado es posible definir específicamente que los procesos de prevención oportuna como lo puede ser el reconocimiento del riesgo cardíaco del paciente a través de un diagnóstico de Enfermería oportuno, la aplicación las estrategias de autocuidado como brindar asesoría en la alimentación, ejercicio físico, durante el tiempo de consulta creándose una adherencia al autocuidado (57).

Igualmente, la educación por parte de Enfermería sobre los efectos o consecuencias que puede causar no realizar autocuidado para la prevención y mitigación del riesgo cardiovascular, manejo de las emociones y prácticas psicológicas para promover el interés personal en realizar las actividades de prevención en conjunto con un profesional en salud mental; entrega de guías para el desarrollo de actividades explicándole a la persona con factor de riesgo coronario cuáles son las maneras de sobrellevarlo a través de estrategias educativas para el fomento del autocuidado desde los hogares; talleres con familias y círculo social cercano para incentivar las actividades físicas y la reintegración social con el paciente; y, finalmente, llevar el control de las personas adultas con factores de riesgo para conservar o aumentar las medidas de prevención a favor del autocuidado (58).

De tal forma, se presenta el siguiente esquema con el objetivo de clarificar las estrategias educativas desde el cuidado del profesional de Enfermería, logrando demostrar las capacidades desde el área de la salud para influir en el desarrollo de acciones de forma personal y colectiva en aquellos pacientes adultos con factores de riesgo cardiovascular, aportando al mismo tiempo a un esquema de autocuidado y mejora de la calidad de vida.

Figura 4. Estrategias educativas desde el cuidado de Enfermería



Fuente: Autora.

A su vez, la estrategia deberá tener en cuenta la interacción con el núcleo familiar, puesto que la familia de las personas con enfermedades cardiovasculares hace parte de las primeras personas de apoyo para las personas (58). Así como la persona se encuentra viviendo en torno a diversas características de crisis, la familia debe otorgarle un ambiente de tranquilidad, que le permita lidiar con problemáticas como comportamiento de negación, racionalización, culpa, ira, desesperanza, ansiedad, temor, la pérdida de control, el agotamiento físico y mental, entre otros (59).

Teniendo en cuenta que la familia hace parte de la interacción primaria de las personas, es necesario reconocer las pautas plasmadas en el modelo de Dorothea Orem, dado que no solamente el profesional de la salud o educativo harán parte de las estrategias de autocuidado y control, sino también su núcleo familiar. En este caso, cada una de las personas deberá.

Examinar los diferentes factores, las problemáticas de salud y los déficits de autocuidado que presente la persona.

Realizar un proceso de recolección de datos sobre las problemáticas y la valoración del conocimiento, habilidades, motivación y orientación de la persona en los momentos de crisis (60). Desarrollar un análisis de datos enfocados en describir cualquier déficit de autocuidado, lo cual será clave para el proceso de intervención de Enfermería (61). Diseñar y planificar la manera en la cual se van a capacitar las personas con déficit de autocuidado y motivarlo para que participe de manera activa en la toma de decisiones del autocuidado de su salud (62).

Poner el sistema de Enfermería en acción, asumiendo el papel de un cuidado y orientador, en el cual se le enseñe a la persona a manejar y realizar con total control y seguridad estas dinámicas (63).

Tomando como referencia el modelo de Orem, las prácticas de Enfermería de autocuidado se enfocan en el desarrollo de un conjunto de acciones intencionadas para controlar los factores que pueden comprometer su vida y desarrollo, por lo que “la Enfermería se da como un proceso artístico e interpersonal, dirigido al fortalecimiento de la capacidad de auto cuidarse mediante la identificación de las demandas de autocuidado” (64). En este sentido, Enfermería deberá llevar a cabo acciones que ayuden al individuo para que este pueda mantenerse por sí mismo, a través de las prácticas educativas debe construir acciones de autocuidado para conservar la salud y la vida, recuperarse del riesgo cardiovascular y hacer frente a las consecuencias de esta, lo cual para Orem se define como el objetivo principal de la Enfermería (64).

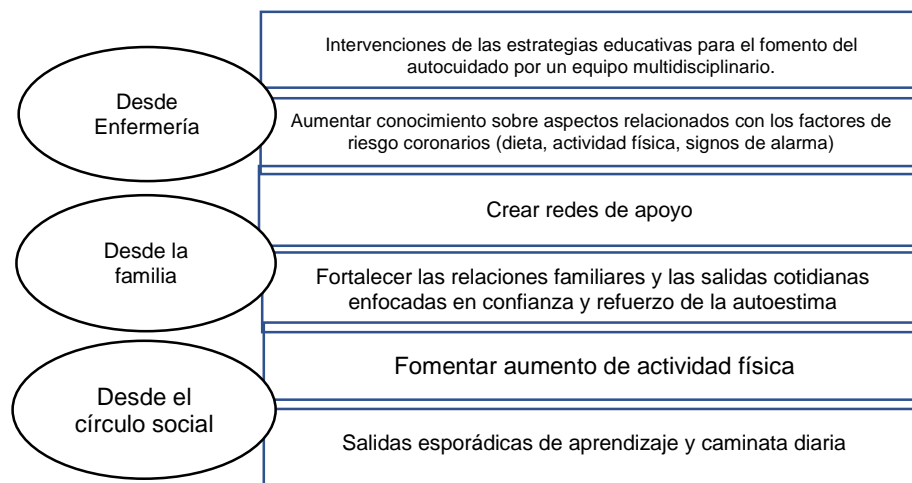
De esta forma, cada uno de los puntos mencionados anteriormente son propicios para iniciar un proceso de enseñanza a la persona, como por ejemplo propone Orem los sistemas de Enfermería deben enfocarse en una práctica educativa que apoye estos procesos de enseñanza de autocuidado para que los adultos con factores de riesgo cardiovasculares. El profesional de Enfermería se convierte en el principal orientador del adulto afectado (65). Es posible afirmar entonces que, Enfermería ha tomado un rol de docente y los adultos con factores de riesgo cardiovascular el papel de estudiantes. El profesional de salud debe guiar a la persona para que haga uso de su capacidad de gestionar el riesgo coronario por medio del autocuidado (66).

A través de este primer acercamiento se ha realizado una evaluación sobre las habilidades de pensamiento crítico que posee la persona adulta, con el fin de conocer si es capaz de realizar un proceso de autocuidado, y que no tiene mayores dificultades para aprender, tras la formación recibida y las condiciones generadas en el escenario de salud para que ponga en marcha los respectivos programas preventivos (67).

Luego de esta primera etapa, es necesario implementar acciones educativas de forma constante que prioricen las acciones de interacción, el dialogo y la reflexión, las cuales pueden ser mejoradas a través de juegos educativos, los cuales promueven el aprendizaje; de hecho, el profesional de Enfermería hace uso de herramientas lúdicas que permiten promover las prácticas de autocuidado en las personas, por medio de la enseñanza, el entrenamiento, el refuerzo y la evaluación de actividades. Los espacios de dialogo y reflexión son propicios para generar sentimientos de motivación, ya que aportan un sentimiento de mayor validez para las ideas que se expresen (68).

De esta forma, el profesional de Enfermería desempeña un rol clave para la realización de intervenciones que capacitan a las personas para adherirse a las estrategias de autocuidado (68). Las enfermeras deben guiar a la persona para que haga uso de su capacidad de gestionar el riesgo cardiaco. De esta forma, se tiene en cuenta el siguiente esquema que enlista algunas de las estrategias para mejorar el autocuidado en las personas con factores de riesgo coronario (69).

Figura 5. Estrategias para mejorar el autocuidado en personas con factores de riesgo coronario.



Fuente: Elaboración Propia en base Escalante M, Torres C, Ruiz J. Familiar perception about critical cardiovascular patient. *Inv Educ Enferm* [Internet]. 2016 [citado 19 Mar 2023];22(2). Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/iee/article/view/2962?articlesBySimilarityPage=92> (36).

La formación educativa y las estrategias de autocuidado deberían ser parte de los determinantes sociales de la salud durante el proceso de desarrollo de las personas,

reconociendo cada una de sus etapas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen; existe una distribución (70). La generación de esquemas y métodos informativos para impartir las estrategias educativas en salud, han aumentado los hábitos de vida saludable, principalmente en aquellas personas que logran percibir mejor el autocuidado, disminuyendo los niveles de riesgo a modo personal (71).

De esta forma, las primeras estrategias deben estar ligadas a la demostración de un nuevo estilo de vida, el cual será posible desarrollarlo a través de la actividad física, una dieta saludable mediante políticas alimentarias, mejores tardes de ocio, entre otras, las cuales permiten identificar dos escenarios, uno antes de hábitos antiguos y otro referente a nuevos hábitos; el apoyo personal será clave para que las personas valoren el cambio de conducta y disminuyan las acciones malsanas en los adultos (59).

5. CONCLUSIONES

Con relación a las características de las estrategias educativas para el fomento del autocuidado en el adulto con factores de riesgo cardiovascular, se identificó que la atención psicosocial, consejo dietético y manejo de los factores de riesgo cardiovascular, hacen parte del funcionamiento de la vida diaria, destacando las acciones que son de mayor riesgo coronario como fumar, consumir alcohol, sedentarismo, dietas inadecuadas, teniendo en cuenta los antecedentes de salud que presenta la persona, aumentando de esta manera el autocuidado en el adulto, permitiendo alcanzar, mantener y promover una salud y óptimo bienestar.

Por otra parte, los efectos de la aplicación de las estrategias educativas para el fomento del autocuidado en el adulto con factores de riesgo cardiovascular, comprenden el alivio físico, emocional y psicológico de la persona. Los efectos físicos pueden ser vistos en su recuperación temprana, permitiendo realizar actividad física, controlando los factores de riesgo y los efectos emocionales se fortalecen con las redes de apoyo familiar e implica empatía, amor, confianza y preocupación por el adulto con factores de riesgo cardiovascular.

Dentro de los efectos psicológicos se encuentra el aumento de la autoestima, representada por la sensación de seguridad, frente al manejo de los desafíos en la vida diaria y las creencias en las habilidades propias, la felicidad y tener respeto por sí mismo, lo cual mejora su calidad de vida mediante las estrategias de educación.

Del mismo modo, las estrategias educativas para el fomento del autocuidado son un invaluable aporte desde la práctica e investigación en Enfermería, se extiende hacia un espacio de interacción y educación con los adultos con factores de riesgo cardiovascular, donde es necesario instaurar planes de autocuidado y modos de vida saludable, por medio de estrategias teórico-prácticas impartiendo conocimientos sobre los factores de riesgo coronario, creando redes de apoyo y acompañamiento psicológico. Los profesionales de Enfermería se han convertido en una guía de apoyo para las personas con factores de riesgo cardiovascular, mediante la aplicación de estrategias de autocuidado, como brindar asesoría en lo relacionado con la alimentación, el ejercicio físico y estilos de vida saludables.

Finalmente, por medio de las estrategias educativas desde el cuidado de Enfermería para el fomento del autocuidado, se promueve el aprendizaje, para incentivar la actividad física, la reintegración social y llevar el control de las personas adultas con factores de riesgo coronario, para conservar y aumentar las medidas de prevención. En este contexto, según la teoría de Orem, el rol del profesional de Enfermería, es

clave para detectar de manera pronta y oportuna cada uno de los factores de riesgo cardiovascular, mediante la educación favorece las acciones de interacción, dialogo y la reflexión, a través de guías para el desarrollo de actividades y juegos educativos, uso de herramientas lúdicas y prácticas psicológicas, incluyendo de esta manera una mejora significativa en la persona con factor de riesgo cardiovascular.

6. RECOMENDACIONES

La investigación de Enfermería tiene como objetivo desarrollar el conocimiento que guía y apoya la práctica y la disciplina de Enfermería para mitigar el riesgo cardiovascular, es por esta razón que se recomienda que mediante la formación en Enfermería se tenga un reconocimiento de sus funciones y responsabilidades en el servicio de salud, para llevar a cabo las acciones que ayuden al individuo asumir el autocuidado mediante estrategias educativas para promover la salud, el bienestar, la calidad de vida y recuperarse del riesgo cardiovascular.

Se recomienda que como parte de los seguimientos y controles en promoción y prevención se implementen estrategias educativas para esta población que incluyan las características identificadas que presenta la persona con factor de riesgo cardiovascular, desde la atención psicosocial y consejo dietético, simultáneamente ir encaminando al adulto al fomento de autocuidado resolviendo dudas e inquietudes para disponer hábitos de vida saludables, mejorando su condición de salud cardiovascular.

Considerando la importancia que tiene esta investigación se recomienda la aplicación del modelo de Dorothea Orem, dado que permite identificar qué factores estudiar del entorno del ser humano, comprendiendo que se rodea de diversos actores y escenarios que influyen directamente en su estilo de vida, guiando cada uno de sus esfuerzos hacia la búsqueda de un efecto de las estrategias educativas de autocuidado, Enfermería impulsa al individuo con factores de riesgo cardiovascular a mantener acciones de autocuidado permitiendo contemplar resultados óptimos en salud.

Se sugiere a los programas de promoción y prevención incorporar las estrategias educativas para el fomento del autocuidado, ya que la atención primaria en salud es el primer escenario donde se tiene contacto con la persona, permitiendo así detectar y controlar por medio de los signos de alarma (toma de tensión arterial, electrocardiograma, medidas antropométricas, cuadro hemático, niveles de colesterol) el factor de riesgo cardiovascular, para de esta manera intervenir eficazmente, modificando hábitos de vida saludables y disminuir la mortalidad cardiovascular.

Por último se recomienda para futuros profesionales de Enfermería la implementación de las estrategias educativas para el fomento del autocuidado desde la práctica e investigación, donde la interacción y educación con los adultos con factores de riesgo cardiovascular, es necesaria para instaurar planes de

autocuidado, modo de vida saludables por medio de estrategias teórico-prácticas impartiendo mayores conocimientos de una manera lúdica, creando redes de apoyo y acompañamiento psicológico, lo cual incentive al adulto con factores de riesgo coronario a incluir las estrategias de autocuidado a nivel individual y de esta manera lograr cambiar los estilos de vida para mitigar los factores de riesgo cardiovascular.

BIBLIOGRAFÍA

1. National Human Genome Research Institute. Glosario parlante de términos genómicos y genéticos. [Internet]. [Citado 27 Feb 2023]. Disponible en: <https://www.genome.gov/es/genetics-glossary/Historial-familiar>
2. Cancio C, Lorenzo A, Alarcó G. Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. Inf Psicol [Internet]. 2020 [Citado 16 Feb 2023];20(2):119–38. Disponible en: <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/200/101>
3. Ahumada G, Enrique M, Valdez C. El consumo de alcohol como problema de salud pública. Ra Ximhai [Internet]. 2017 [Citado 16 Feb 2023];13(2):13-24. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/461/46154510001.pdf>
4. Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Información sobre la diabetes [Internet]. 2020 [Citado 16 Feb 2023]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/basics/diabetes.html>
5. Rodríguez Á. Envejecimiento: edad, salud y sociedad. Horiz Sanitario [Internet]. 2018 [Citado 18 Mar 2023];17(2):87-88. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74592018000200087&lng=es.
6. Juárez Y, Gamarra J. Estrategias de enseñanza aprendizaje de los docentes de la facultad de ciencias sociales de la Universidad Nacional del Altiplano. Comuni@ccion [Internet]. 2012 [Citado 18 Mar 2023];3(1):58–67. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=449845035006>
7. Tafani R, Chiesa G, Caminati R, Gaspio N. Factores de riesgo y determinantes de la salud. Rev Salud Pública [Internet]. 2013 [Citado 18 Mar 2023];17(3):53–68. Disponible en: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/RSD/article/view/6855/7933>
8. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. El estado mundial de la agricultura y la alimentación [Internet]. 2013 [Citado 18 Mar 2023]. Disponible en: <https://www.fao.org/publications/sofa/2013/es/>
9. Salud D´Gire. Inactividad física ¿Que es la inactividad física? [Internet]. [Citado 18 Mar 2023]. Disponible en: <https://salud.dgire.unam.mx/PDFs/Inactividad-fisica.pdf>

10. World Health Organization. Hipertensión [Internet]. 2019 [Citado 18 Mar 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
11. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. El estado mundial de la agricultura y la alimentación [Internet]. 2013 [Citado 18 Mar 2023]. Disponible en: <https://www.fao.org/publications/sofa/2013/es/>
12. Soriano C, Miguel J, Merino T, Francisco J. Artículo original causas y tratamiento de la obesidad. Nutr Clín Diet Hosp [Internet]. 2017 [Citado 18 Mar 2023];37(4):87-92. Disponible en: <https://revista.nutricion.org/PDF/RCANO.pdf>
13. Heidari S, Babor T, Castro P, Tort S, Curno M. Equidad según sexo y de género en la investigación: Justificación de las guías sager y recomendaciones para su uso. Gac Sanit [Internet]. 2019 [Citado 27 Feb 2023];33(2):203–10. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0213911118300748>
14. Asociación Española de Pediatría. Edad media de comienzo de consumo de tabaco según sexo y edad (fumadores actuales y exfumadores) [Internet]. 2019 [Citado 27 Feb 2023]. Disponible en: <https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/tabaquismo.pdf>
15. Freitas R, Fonseca M, Schmidt M, Molina M, Almeida C. Fenótipo cintura hipertrigliceridémica: fatores associados e comparação com outros indicadores de risco cardiovascular e metabólico. Rev Saúde Pública [Internet]. 2018 [Citado 27 Feb 2023];34(4). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29617485/>
16. Mantilla P, María I, Diana T, Janeth C. Necesidad de autocuidado en la mujer: un reto para la prevención de la enfermedad cardiovascular. Rev Cuba Enferm [Internet]. 2016 [Citado 27 Feb 2023];32(4). Disponible en: <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/rt/printerFri%20endly/935/216>
17. Bastidas S, Olivella F, Bonilla I. Asociación entre la capacidad funcional y los resultados de autocuidado en personas con enfermedad cardiovascular. Av Enferm [Internet]. 2016 [Citado 18 Mar 2023];30(1):42-54. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-45002012000100005&lng=en.
18. Zeballos C, Iglesias D, Paz I, Bustamante J, Naya E, Castiello G. Estado actual de la rehabilitación cardiovascular en Argentina. Rev Argent Cardiol [Internet]. 2021 [Citado 18 Mar 2023];89(1):37–41. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/3053/305367201006/html/>
19. Pastora B, Hernández F, Estebanez P, Molina T, García L, Martín V. Efficacy, feasibility, adherence, and cost effectiveness of a mhealth telerehabilitation

- program in low risk cardiac patients: a study protocol. *Int J Environ Res Salud Pública* [Internet]. 2021 [Citado 18 Mar 2023];18(8):4038. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33921310/>
20. Cecilia D, Lucia P, Paula D. Misión corazón: guía práctica de autocuidado cardiovascular [Tesis]. [Internet]. Valladolid: Universidad de Valladolid (UVA); 2020 [Citado 18 Mar 2023]. Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/47737/TFG-H2244.pdf;jsessionid=B3A63AF5EAFBCFD888F4FE294AED1394?sequence=1>
 21. Baumgartner H, Backer J, Babu V, Budts W, Chessa M, Diller P. Guía para el tratamiento de las cardiopatías congénitas del adulto. *Rev Esp Cardiol* [Internet]. 2021 [Citado 19 Mar 2023];74(5):436.e1–79. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0300893220307144>
 22. Sociedad Española de Medicina Interna. Protocolo hipertensión pulmonar 2019 nuevos retos en hipertensión pulmonar [Internet]. España: Elsevier; 2019 [Citado 19 Mar 2023]. Disponible en: <https://www.fesemi.org/publicaciones/semi/protocolos/protocolohipertension-pulmonar-2019-nuevos-retos-en-hipertension-pulmonar>
 23. Castellano J, Narula J, Castillo J, Fuster V. Promoción de la salud cardiovascular global: Estrategias, retos y oportunidades. *Rev Esp Cardiol* [Internet]. 2016 [Citado 19 Mar 2023];67(9):724–30. Disponible en: <https://www.revespcardiol.org/es-promocion-salud-cardiovascular-global-estrategias-articulo-S0300893214001742>
 24. Pascual V, Pérez M, Fernández J, Solá R, Pallarés V, Romero A. Recomendaciones dietéticas en la prevención cardiovascular. *Semergen Soc Esp Med Rural Gen* [Internet]. 2019 [Citado 19 Mar 2023];45(5):333–48. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-documento-consenso-sea-semergen-2019-recomendaciones-S1138359319301303>
 25. Garzón N, Heredia L, Montañez W, Garzón N, Heredia L, Montañez W. Intervenciones adaptadas en personas con enfermedad cardiovascular: Hacia un abordaje de enfermería para el cuidado individualizado. *Rev Cuid* [Internet]. 2019 [Citado 19 Mar 2023];10(3). Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2216-09732019000300600&lng=en&nrm=iso&tlng=es
 26. Valencia A, Zuluaga A, Ortega R, Jara R. Estrategias pedagógicas del personal de salud para la adherencia de los pacientes al programa de riesgo cardiovascular [Proyecto de grado]. [Internet]. Medellín: Corporación

- Universitaria Adventista; 2019 [Citado 19 Mar 2023]. Disponible en: <http://repository.unac.edu.co/handle/11254/1119>
27. Saavedra J, Rodríguez M, Londoño S, Alméziga O, Garzón M, Díaz L. Visión de barreras y facilitadores que influyen en la adopción de estilos de vida saludables en personas con enfermedad cardiovascular. Invest Educ Enferm [Internet]. 2021 [Citado 19 Mar 2023];39(3)e04. Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/iee/article/view/347882/20806547>
 28. Araújo M, Sales A, Lopes O, Araújo T, Silva V. Validation of an educational game for teaching cardiovascular assessment. Inv Educ Enferm [Internet]. 2017 [Citado 19 Mar 2023];28(1). Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/iee/article/view/5483/4833>
 29. Olivella F, Bastidas S, Castiblanco A. La adherencia al autocuidado en personas con enfermedad cardiovascular: abordaje desde el modelo de Orem. Aquichan [Internet]. 2018 [Citado 19 Mar 2023];2(1):53–61. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972012000100006&lng=en&nrm=iso&tlng=es
 30. Peña Y, Salas M. Modelo de Dorothea Orem aplicado a un grupo comunitario a través del proceso de enfermería. Enferm Glob [Internet]. 2017 [Citado 19 Mar 2023];9(2). Disponible en: <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/106821/101521>
 31. Marcos E, Tizón B. Aplicación del modelo de Dorothea Orem ante un caso de una persona con dolor neoplásico. Gerokomos [Internet]. 2018 [Citado 19 Mar 2023];24(4):168-177. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2013000400005
 32. Achicanoy M, Rico A. Intervenciones basadas en la teoría de Orem para la adherencia terapéutica de pacientes con hipertensión arterial de un hospital de primer nivel [Tesis]. [Internet]. Bogotá: Universidad el Bosque; 2018 [Citado 19 Mar 2023]. Disponible en: https://repositorio.unbosque.edu.co/bitstream/handle/20.500.12495/4244/Achicanoy_Paz_%C3%81ngela_Mar%C3%ADa_2018.pdf?sequence=1
 33. Pinzón C, García E, Rojas M, Tacuma V. Implementación del proceso de atención de enfermería en las unidades de cuidado intensivo adulto de: Hospital San Rafael Tunja [Tesis]. [Internet]. Chía: Universidad de la Sabana; 2012 [citado 19 Mar 2023]. Disponible en: <https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/6579/CAROL%20PINZON%20JAIMES%20FINAL.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

34. Santos R, Martins A, Junior C, Pagliari J, Cabral R, Jacklin G. Vista de Factores de riesgo para desarrollar enfermedad cardiovascular en mujeres. *Inv Educ Enferm* [Internet]. 2017 [Citado 19 Mar 2023];35(1):35-47. Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/iee/article/view/327343/20784485>
35. Vélez S. Fisiopatología de la insuficiencia cardíaca clasificación y diagnóstico de la insuficiencia cardíaca. En: Charria García D, Acuña Olmos J. *Texto de cardiología* [Internet]. Bogotá: SCC; 2012 [Citado 19 Mar 2023]. Disponible en: <https://scc.org.co/wp-content/uploads/2012/08/capitulo8.pdf>
36. Escalante M, Torres C, Ruiz J. Familiar perception about critical cardiovascular patient. *Inv Educ Enferm* [Internet]. 2016 [Citado 19 Mar 2023];22(2). Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/iee/article/view/2962?articlesBySimilarityPage=92>
37. Van I, Wang J, Droomers M, Spreeuwenberg P, Rademakers J, Uiters E. The relationship between health, education, and health literacy: results from the dutch adult literacy and life skills survey. *J Health Commun* [Internet]. 2018 [Citado 19 Mar 2023];4(18):172–84. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3814618/>
38. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. El efecto sobre la salud de los riesgos psicosociales en el trabajo: una visión general. OMS [Internet]. 2018 [Citado 19 Mar 2023]. Disponible en: <https://www.insst.es/documents/94886/538970/El+efecto+sobre+la+salud+de+los+riesgos+psicosociales+en+el+trabajo+una+visi%C3%B3n+general.pdf>
39. Monsiváis M, Guzmán G. Percepción del paciente acerca de su bienestar durante la hospitalización. *Index Enferm* [Internet]. 2012 [Citado 19 Mar 2023];21(4):185–9. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962012000300002&lng=es&nrm=iso&tlng=es
40. Castellano J, Narula J, Castillo J, Fuster V. Promoción de la salud cardiovascular global: estrategias, retos y oportunidades. *Rev Esp Cardiol* [Internet]. 2017 [Citado 19 Mar 2023];67(9):724–30. Disponible en: <http://www.revespcardiol.org/es-promocion-salud-cardiovascular-global-estrategias-articulo-S0300893214001742>
41. Rueda D, Mercado M, Padilla G. A reusable learning object for assessment cardiovascular and respiratory responses. *Inv Educ Enferm* [Internet]. 2022 [Citado 20 Mar 2023];14;40(2). Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/iee/article/view/350165/20808788>.

42. Migdolia B, Bocanegra P. Estrategia educativa en salud cardiovascular para trabajadores de una institución educativa. Rev Salud Uninorte [Internet]. 2014 [Citado 4 Abr 2023];30(1):44-51. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v30n1/v30n1a06.pdf>
43. Morales A, Flórez M. Agencia de autocuidado y factores de riesgo cardiovascular en adolescentes. Av Enferm [Internet]. 2016 [Citado 20 Mar 2023]; 34(2):125-136. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012145002016000200002&lng=en.
44. Martínez F. Efectividad de un programa de actividad física sobre la salud cardiovascular y la calidad de vida en usuarios de atención primaria. Ensayo clínico aleatorizado [Tesis Doctoral]. [Internet]. España: Universitat Rovira Virgili; 2018 [Citado 20 Mar 2023]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=264799>
45. Lorenzo J, Salvador E, Rodríguez S, Aguilar C, Reyes P, Pérez S, Joaquina A, Hernández M, Reyes P. Entornos y estilos de vida saludables en comunidades Indígenas Lencas [Internet]. Honduras: OPS/OMS; 2016 [Citado 20 Mar 2023]. Disponible en: <https://docplayer.es/98530776-Entornos-y-estilos-de-vida-saludables-en-comunidades-indigenas-lencas.html>
46. Avila F, Silva D, Morales B. Application of educational games for assessing self-care behaviors in patients with cardiovascular diseases: a scoping review protocol. Rev Bras Enferm [Internet]. 2021 [Citado 20 Mar 2023];5(5). Disponible en: <https://www.proquest.com/openview/1389b6c59a1c6de57a17ccc78b00e6f7/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2042208>
47. Ydalsys C. Modelos metaparadigmáticos de Dorothea Elizabeth Orem. Rev Arch Med Camagüey [Internet]. 2019 [Citado 20 Mar 2023];23(6). Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/medicocamaguey/amc2019/amc196m.pdf>
48. Acuña G, López M, Orjuela J. Estrategia de enfermería para fortalecer el conocimiento del personal de salud y cuidadores en el autocuidado de enfermedad cardiovascular, en un hospital de IV nivel de Bogotá [Tesis]. [Internet]. Chía: Universidad de la Sabana; 2021 [Citado 20 Mar 2023]. Disponible en: <https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/51602/PROYECTO%20DE%20GESTI%C3%93N%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
49. Cano A, Moreno C. Nivel de agencia de autocuidado de la salud en el trabajo del equipo de enfermería de la unidad de cuidado intensivo [Tesis]. [Internet].

- Bogotá: Universidad Javeriana; 2016 [Citado 20 Mar 2023]. Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/9766/Tesis09-8.pdf?sequence=3>
50. Cavalcante A, Lopes C, Swanson E, Moorhead S, Bachion M, Barros A. Validação de definições para indicadores do resultado NOC: Autocontrole da doença cardíaca. Acta Paul Enferm [Internet]. 2020 [Citado 20 Mar 2023];33. Disponible en: <https://acta-ape.org/en/article/validation-of-definitions-of-the-indicators-for-nursing-outcomes-classification-outcomes-self-management-cardiac-disease/>
51. López P, Otero J, Camacho P, Baldeón M, Fornasini M. Reevaluating nutrition as a risk factor for cardio-metabolic diseases. Colomb Méd [Internet]. 2018 [Citado 20 Mar 2023];49(2):175–81. Disponible en: http://www.scielo.org.co/pdf/cm/v49n2/es_1657-9534-cm-49-02-00175.pdf
52. Valle B, Torres N, Cortés M, Vargas E. Funcionalidad familiar de pacientes dependientes con falla cardíaca. Rev Colomb Cardiol [Internet]. 2021 [Citado Mar 2023];28(1):30-37. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012056332021000100030&lng=en
53. Cañón M, Wilson O, Arenas M. Intervenciones educativas de enfermería en pacientes ambulatorios con falla cardíaca. Enferm Glob [Internet]. 2013 [Citado 20 Mar 2023];12(31):52-67. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S16956141201300030004&lng=es.
54. Esparza Y. Impacto de la educación para la salud sobre el conocimiento de factores de riesgo y enfermedad cardiovascular en pacientes ambulatorios del Instituto del Corazón de Bucaramanga [Tesis]. [Internet]. Bucaramanga: Universidad Autónoma de Bucaramanga; 2020 [Citado 20 Mar 2023]. Disponible en: https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/7357/2020_Tesis_Yuli_Paola_Esparza_Rodriguez.pdf?sequence=1
55. Araújo M, Sales A, Lopes O, Araújo T, Silva V. Validation of an educational game for teaching cardiovascular assessment. Inv Educ Enferm [Internet]. 2017 [Citado 20 Mar 2023];28(1). Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/iee/article/view/5483/4833>
56. Cabellos G, Castro S, Martínez S, Diaz H, Ocaña A, Juárez R. Relationship between determinants of health, equity, and dimensions of health literacy in patients with cardiovascular disease. Int J Environ Res Public Health [Internet].

- 2020 [Citado 20 Mar 2023];1;17(6). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7143569/>
57. Lemos M, Torres S, Jaramillo I, Gómez P, Barbosa A. Percepciones de la enfermedad y hábitos de vida saludables en personas con enfermedades crónicas. Rev Psicogente [Internet]. 2019 [Citado 20 Mar 2023];22(42):150-169. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372019000200150&lng=en&nrm=iso&tlng=es
58. López A, Macaya C. Libro de la salud cardiovascular del Hospital clínico San Carlos y la Fundación BBVA [Internet]. 2019 [Citado 20 Mar 2023]. Disponible en: https://www.fbbva.es/wp-content/uploads/2017/05/dat/DE_2009_salud_cardiovascular.pdf
59. Armario P, Brotons C, Elosua R, Leciñana M, Castro A, Clarà A. Comentario del ceipv a la actualización de las guías europeas de prevención vascular en la práctica clínica. Angiología [Internet]. 2020 [Citado 20 Mar 2023];72(1):1-30. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0003-31702020000600001
60. Paz S, Patricia M, Silvia B. La educación en salud, un elemento central del cuidado de enfermería. Rev Méd Clín Las Condes [Internet]. 2018 [Citado 20 Mar 2023];29(3):288–300. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864018300543>
61. Sevilla J. Prescripción enfermera, enfermería en cardiología. Rev AEEC [Internet]. 2019 [Citado 20 Mar 2023];(77):74–81. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7142008>
62. Otálvaro T, Pineda S, Alejandra M, Arias E, Asesor M, Humberto J, et al. Reconocimiento del autocuidado como deber y corresponsabilidad de las personas que contribuye a la sostenibilidad del sistema de salud [Monografía]. [Internet]. Medellín: Universidad CES; 2020 [Citado 20 Mar 2023]. Disponible en: https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/4741/1053803934_2020.pdf?sequence=5&isAllowed=y
63. Gómez M. El cuidado de enfermería a los grupos humanos. Rev Univ Ind Santander Salud [Internet]. 2015 [Citado 20 Mar 2023];47(2):209–13. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=343839278013>
64. Bustos Arias, M, Jiménez Carreño, D, Ramírez Patiño, N. Agencia de autocuidado según el modelo de Dorothea Orem en estudiantes de enfermería de la Universidad de Santander campus Cúcuta A-2018 [Tesis]. [Internet].

- Cúcuta: Universidad de Santander; 2018 [Citado 20 Mar 2023]. Disponible en: <https://repositorio.udes.edu.co/entities/publication/f38b6d50-5ce2-4000-b6ae-3f44b5f60e78>
65. Cavalcante A, Lopes C, Swanson E, Moorhead S, Bachion M, Barros A. Validação de definições para indicadores do resultado NOC: Autocontrole da doença cardíaca. Acta Paul Enferm [Internet]. 2020 [Citado 20 Mar 2023];33. Disponible en: <https://acta-ape.org/en/article/validation-of-definitions-of-the-indicators-for-nursing-outcomes-classification-outcomes-self-management-cardiac-disease/>
66. López F, Pérez C, Zeballos P, Anchique C, Burdiat G, González K. Consenso de rehabilitación cardiovascular y prevención secundaria de las sociedades interamericana y sudamericana de Cardiología. Rev Urug Cardiol [Internet]. 2013 [Citado 20 Mar 2023];28(2):189–224. Disponible en: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-04202013000200011&lng=es&nrm=iso&tlng=es
67. Estrada Z. Pensamiento crítico: Concepto y su importancia en la educación en Enfermería. Index Enferm [Internet]. 2019 [Citado 20 Mar 2023];28(4):204-208. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S11321296201900030009
68. Zabalegui Y. El rol del profesional en enfermería. Aquichán [Internet]. 2017 [Citado 20 Mar 2023];3(1):16-20. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S165759972003000100004&lng=en.
69. Espinosa L. Manual práctico de manejo integral del paciente con insuficiencia cardíaca crónica [Internet]. Madrid: Universidad de Alcalá; 2020 [citado el 20 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://www.fesemi.org/sites/default/files/documentos/publicaciones/manual-ic-4-edicion-2018.pdf>
70. Vergara L, Correa G, Moreno G, Mercado C, Basto H, Jairo O. Determinación social del riesgo cardiovascular. Rev Salud Jalisco [Internet]. 2021 [Citado 20 Mar 2023];7:16–23. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=98131>
71. Patricia T, Estrada V. Estilos de vida y salud: Estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas [Tesis]. [Internet]. Guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala; 2017 [Citado 20 Mar 2023]. Disponible en:

[https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/454898/TPVE_TESIS.pdf?
sequence=1&isAllowed=y](https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/454898/TPVE_TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y)