

Autocuidado en adultos mayores con hipertensión arterial, una revisión de la literatura

Self-care in older adults with arterial hypertension, a review of the literature

Carlos Alain Buesaquillo Quemag¹, Jennifer Alicia Álvarez Navas².

¹ Magíster en Salud y Seguridad Ocupacional mención en prevención de riesgos, Médico General, Instituto Superior Tecnológico Universitario Libertad, Quito, Ecuador; <https://orcid.org/0009-0003-8078-633X>
cabuesaquillo@itslibertad.edu.ec

² Magíster en Salud y Seguridad Ocupacional mención en prevención de riesgos, Médico General, Instituto Superior Tecnológico Universitario Libertad, Quito, Ecuador; <https://orcid.org/0000-0002-9029-1221>
jenniferalvarez007@gmail.com

Resumen

La hipertensión arterial es una condición crónica prevalente entre los adultos mayores, lo que representa un desafío significativo para la salud pública. El autocuidado es una estrategia esencial para mejorar la gestión de la hipertensión y la calidad de vida en esta población. Esta investigación tiene como objetivo determinar las técnicas de autocuidado para adultos mayores con hipertensión arterial, respaldadas por la evidencia científica actual. Se realizó una revisión bibliográfica utilizando las bases de datos PubMed, Scielo, Cochrane y Google Académico. Se seleccionaron estudios publicados en los últimos 5 años en inglés y español. Los criterios de inclusión fueron estudios que investigaron técnicas específicas de autocuidado en adultos mayores con hipertensión arterial. Se incluyeron un total de 48 artículos en el análisis final. Se identificaron técnicas de autocuidado efectivas, incluyendo la monitorización regular de la presión arterial en casa, la adherencia a una dieta baja en sodio y la participación en programas estructurados de ejercicio físico. Estos enfoques se asociaron con mejoras significativas en el control de la presión arterial y la calidad de vida de los adultos mayores. Los estudios revisados también destacaron la importancia de adaptar las estrategias de autocuidado a las necesidades individuales y contextuales de los pacientes. Las intervenciones de autocuidado basadas en evidencia son fundamentales para el manejo efectivo de la hipertensión arterial en adultos mayores. La educación continua y la promoción de la salud son esenciales para aumentar la adherencia a estas prácticas.

Palabras clave: Hipertensión arterial, autocuidado, estilo de vida saludable; adultos mayores.

Abstract

Hypertension is a prevalent chronic condition among older adults, representing a significant public health challenge. Self-care is an essential strategy for improving the management of hypertension and quality of life in this population. This research aims to determine the self-care techniques supported by current scientific evidence for older adults with hypertension. A literature review was conducted using the PubMed, Scielo, Cochrane, and Google Scholar databases. Studies published in the last five years in English and Spanish were selected. The inclusion criteria were studies that investigated specific self-care techniques in older adults with hypertension. A total of 48 articles were included in the final analysis. Effective self-care techniques were identified, including regular home blood

pressure monitoring, adherence to a low-sodium diet, and participation in structured physical exercise programs. These approaches were associated with significant improvements in blood pressure control and quality of life in older adults. The reviewed studies also emphasized the importance of tailoring self-care strategies to the individual and contextual needs of patients. Evidence-based self-care interventions are crucial for the effective management of hypertension in older adults. Continuous education and health promotion are essential to increase adherence to these practices.

Keywords: Hypertension; Self-Care; Healthy Lifestyle; Older Adults.

Introducción

En la última década, el envejecimiento de la población ha generado un aumento significativo en las enfermedades crónicas, siendo la hipertensión arterial una de las más prevalentes entre los adultos mayores (Cruz & Martínez, 2019). Esta condición no solo representa un desafío para la salud pública, sino que también implica una carga considerable para los individuos y los sistemas de atención médica (MSP, 2019). En este contexto, el autocuidado emerge como una estrategia fundamental para mejorar la calidad de vida y gestionar de manera efectiva la hipertensión arterial en esta población vulnerable (Herrera et al., 2022; Álvarez et al., 2024).

El autocuidado se define como el conjunto de prácticas que los individuos llevan a cabo para mantener su salud y bienestar, puede estar o no bajo la supervisión de profesionales de la salud y apoyados por evidencia científica robusta (OPS, 2023; ILAR, 2022). Sin embargo, la diversidad de técnicas y recomendaciones disponibles puede resultar abrumadora para los adultos mayores y sus cuidadores, quienes buscan orientación clara y respaldada por la investigación actual (Becerra et al., 2021; Cortes, 2023).

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo explorar y sintetizar las técnicas de autocuidado más efectivas y respaldadas por la evidencia científica disponible para adultos mayores con hipertensión arterial. Mediante un análisis de la literatura científica, se pretende identificar las prácticas más recomendadas y sus impactos en la gestión de la hipertensión arterial.

Este estudio no solo aspira a llenar un vacío en la investigación actual sobre autocuidado en adultos mayores con hipertensión arterial, sino también a ofrecer recomendaciones concretas que puedan mejorar la salud y calidad de vida de esta población en crecimiento.

Marco teórico

Según la Organización Panamericana de la Salud, (2022), la hipertensión arterial es una condición crónica prevalente entre los adultos mayores, caracterizada por niveles elevados y sostenidos de presión arterial sistólica y diastólica (Moreno et al., 2023; NICE, 2019). La tabla 1 resume y clasifica la hipertensión arterial. Este fenómeno ha sido asociado con un incremento en el riesgo de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y otras complicaciones graves (Mayo Clinic, 2024).

Tabla 1.

Clasificación y grados de HTA

Categoría	Sistólica (mmHg)	Diastólica (mmHg)
Óptima	< 120	< 80
Normal	120-129 o	80-84
Normal - alta	130-139 o	85-89
HTA de grado 1	140-159 o	90-99
HTA de grado 2	160-179 o	100-109
HTA de grado 3	≥ 180 o	≥ 110
HTA sistólica aislada	≥ 140 o	< 90

Fuente: Adaptado de Consenso intersocietario para el diagnóstico y tratamiento de personas con hipertensión arterial (Moreno et al., 2023).

El autocuidado, definido como las prácticas que los individuos adoptan para promover y mantener su salud, ha demostrado ser crucial en el manejo de la hipertensión arterial (Guerrero, 2022; Suárez, 2020). Varios estudios han identificado una serie de técnicas efectivas, incluyendo la monitorización regular de la presión arterial en casa (Cruz & Martínez, 2019), la adherencia a una dieta baja en sodio (Gupta et al., 2023; Neal et al., 2021), y la participación en programas estructurados de ejercicio físico (Unda et al., 2020; Mills et al., 2020).

La efectividad de estas técnicas de autocuidado ha sido respaldada por evidencia científica robusta. Por ejemplo, un meta-análisis reciente encontró que la monitorización regular de la presión arterial en casa no solo facilita un mejor control de la enfermedad, sino que también reduce las visitas hospitalarias innecesarias (Mayo Clinic, 2022; Persell et al., 2020), Merschel, (2022), y da las pautas adecuadas para realizarlo según los lineamientos de la asociación americana del corazón (AHA, por sus siglas en inglés). Además, intervenciones educativas que promueven el autocuidado han mostrado mejorar el conocimiento y la adherencia a las recomendaciones médicas (Parker & Peterson, 2018; Young & Yang, 2021).

Es importante destacar que la implementación exitosa de técnicas de autocuidado en adultos mayores con hipertensión arterial puede estar influenciada por factores socioeconómicos, culturales y de accesibilidad a los servicios de salud (De La Guardia & Ruvalcaba, 2020; Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, 2022). Por lo tanto, los enfoques de autocuidado deben ser adaptados y personalizados para maximizar su efectividad y relevancia para cada individuo (Yamunaqué, 2023).

Materiales y Métodos

Se realizó una revisión bibliográfica utilizando las bases de datos PubMed, Scielo, Cochrane y Google Académico para identificar estudios relevantes relacionados con técnicas de autocuidado en adultos mayores con hipertensión arterial. Se utilizaron los siguientes términos de búsqueda: "autocuidado", "hipertensión arterial", "adultos mayores", "self-care", "hypertension", "elderly". Se aplicaron filtros para incluir estudios publicados en los últimos 5 años y en idioma inglés y español.

Los criterios de inclusión fueron: estudios que investigaron técnicas específicas de autocuidado en adultos mayores (>65 años) con diagnóstico de hipertensión arterial. Se

excluyeron estudios que no proporcionaron resultados relevantes sobre técnicas de autocuidado o que no estaban disponibles en texto completo.

Se realizaron búsquedas independientes en cada base de datos por dos revisores. Se revisaron inicialmente los títulos y resúmenes para eliminar los artículos que claramente no cumplían con los criterios de inclusión. Posteriormente, se obtuvo el texto completo de los artículos seleccionados y se evaluó su contenido para determinar la relevancia según los objetivos de la investigación.

Se extrajeron los siguientes datos de cada estudio seleccionado: autores, año de publicación, diseño del estudio, intervenciones de autocuidado investigadas, resultados principales relacionados con el control de la hipertensión arterial y la calidad de vida en adultos mayores.

Los datos fueron sintetizados cualitativamente para identificar las técnicas de autocuidado más efectivas y respaldadas por la evidencia científica. Se utilizó un enfoque narrativo para discutir las implicaciones clínicas y prácticas de los hallazgos.

Limitaciones del Estudio

Se reconoce que la revisión bibliográfica está limitada por la disponibilidad y calidad de los estudios incluidos en las bases de datos seleccionadas. Además, la variabilidad en los métodos y mediciones utilizadas en los estudios revisados puede influir en la interpretación de los resultados.

Resultados

Se identificaron un total de 30 artículos que cumplían con los criterios de inclusión para esta revisión bibliográfica. La búsqueda en las bases de datos PubMed, Scielo, Cochrane y Google Académico arrojó una variedad de estudios que investigaban diversas técnicas de autocuidado en adultos mayores con hipertensión arterial. Además, se incluyeron artículos de páginas relevantes como la AHA, OMS/OPS, Clínica Mayo y el Ministerio de Salud Pública.

Entre los estudios revisados, se encontró que las siguientes técnicas de autocuidado mostraron consistentemente beneficios en el control de la hipertensión arterial y la mejora de la calidad de vida:

1. Monitorización regular de la presión arterial en casa: Varios estudios (NICE, 2019; Merschel, 2022; OPS, 2021) reportaron que la monitorización regular de la presión arterial en casa permite un mejor manejo de la enfermedad y una reducción en las visitas hospitalarias.

2. Adherencia a una dieta baja en sodio: Investigaciones recientes (OPS, 2021; Persell et al., 2020; Sheppard et al., 2019) indican que una dieta baja en sodio está asociada con una disminución significativa en los niveles de presión arterial y una menor incidencia de complicaciones cardiovasculares.

3. Participación en programas estructurados de ejercicio físico: Estudios como el de Siopis et al., (2023); Suárez, (2020); Unda et al., (2020); Vilca & Del Milagro, (2023) sugieren que el ejercicio físico regular, especialmente cuando es supervisado y estructurado, puede mejorar el control de la hipertensión arterial y promover la salud cardiovascular en adultos mayores.

Además, se observó que la efectividad de estas técnicas puede variar según factores socioeconómicos y culturales, así como la adherencia individual y el apoyo de los sistemas de salud locales (Yamunaqué, 2023; OPS, 2023; MSP, 2019; Moreno et al., 2023; Morejón & Román, 2023)

Discusión

Los resultados de esta revisión bibliográfica subrayan la importancia crítica del autocuidado en el manejo efectivo de la hipertensión arterial en adultos mayores. Las técnicas de autocuidado identificadas, como la monitorización regular de la presión arterial en el hogar, la adherencia a una dieta baja en sodio y la participación en programas estructurados de ejercicio físico, son fundamentales para mejorar el control de la presión arterial y la calidad de vida en esta población.

En relación con los objetivos y la hipótesis de esta investigación, los hallazgos corroboran la hipótesis de que las técnicas de autocuidado efectivas están asociadas con mejoras significativas en el manejo de la hipertensión arterial y la calidad de vida de los adultos mayores. La monitorización domiciliaria de la presión arterial, por ejemplo, no solo proporciona datos continuos y relevantes sobre los niveles de presión arterial fuera del entorno clínico, sino que también empodera a los individuos para participar activamente en la gestión de su salud (Acho, 2023; Alessa et al., 2019; Álvarez et al., 2024).

Los resultados también destacan la continuidad de los conocimientos previos al demostrar que una dieta baja en sodio es efectiva para reducir la presión arterial y mitigar los riesgos asociados con la hipertensión arterial en adultos mayores (Becerra et al., 2021; Cortés, 2023; Cruz, 2021; De La Guardia & Ruvalcaba, 2020). Estos hallazgos son consistentes con la literatura existente, que ha documentado los beneficios de una alimentación saludable en el manejo de condiciones cardiovasculares.

Además, la participación en programas estructurados de ejercicio físico ha emergido como otra intervención crucial, mostrando efectos positivos no solo en la presión arterial, sino también en la función física y la calidad de vida general de los adultos mayores (Gupta et al., 2023; Herrera et al., 2022; Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, 2022; Jamshidnezhad et al., 2019; Mayo Clinic, 2024; Mills et al., 2020). Este resultado subraya la importancia de promover estrategias integrales que combinen tanto intervenciones médicas como de estilo de vida en el cuidado de la salud de esta población.

Es esencial considerar las implicaciones prácticas de estos hallazgos. Los profesionales de la salud pueden utilizar estos resultados para diseñar intervenciones personalizadas de autocuidado que mejoren los resultados clínicos y la adherencia a tratamientos en adultos mayores con hipertensión arterial. Asimismo, los responsables de políticas de salud pueden considerar la implementación de programas de educación y apoyo que fomenten prácticas de autocuidado efectivas entre esta población.

Conclusiones

La implementación efectiva de técnicas de autocuidado, como la monitorización domiciliaria de la presión arterial, dietas saludables y ejercicio físico estructurado, es crucial para mejorar el manejo de la hipertensión arterial en adultos mayores. Estas estrategias no solo contribuyen al control de la presión arterial, sino que también mejoran significativamente la calidad de vida de los pacientes.

Los hallazgos de esta revisión bibliográfica refuerzan la validez de la evidencia científica previamente establecida sobre la eficacia de las intervenciones de autocuidado en el manejo de la hipertensión arterial. Esto apoya la continuación y expansión de políticas y programas de salud que promuevan prácticas de autocuidado basadas en evidencia.

La complejidad de la hipertensión arterial en adultos mayores demanda enfoques multidimensionales que integren aspectos médicos, comportamentales y socioeconómicos. Las estrategias de autocuidado deben adaptarse a las necesidades individuales y contextuales de los pacientes para optimizar los resultados de salud.

La educación continua y la promoción de la salud son fundamentales para aumentar la conciencia sobre la importancia del autocuidado en adultos mayores con hipertensión arterial. Fortalecer el conocimiento y las habilidades de los pacientes y cuidadores puede mejorar la adherencia a las recomendaciones de autocuidado y optimizar los resultados de salud a largo plazo.

A pesar de los avances significativos, existen desafíos persistentes, como la variabilidad en las prácticas de autocuidado y las barreras de acceso a recursos de salud. La investigación futura debería centrarse en abordar estas limitaciones y explorar nuevas intervenciones innovadoras que mejoren aún más el manejo de la hipertensión arterial en adultos mayores.

Conflictos de Intereses

Los autores declaran que no existen conflictos de interés.

Referencias

- Acho, K. (2023). Asociación entre el conocimiento y autocuidado del paciente hipertenso de la ciudad de Tamshiyacu, Loreto 2022. Universidad científica del Peru. <http://repositorio.ucp.edu.pe/handle/UCP/2716>
- Alessa, T., Hawley, M. S., Hock, E. S., & De Witte, L. (2019). Smartphone Apps to Support Self-Management of Hypertension: Review and Content Analysis. *JMIR mHealth and uHealth*. <https://doi.org/10.2196/13645>
- Álvarez, R., Castro, M., Fajardo, V., & Guevara, R. (2024). Conocimiento y autocuidado de la hipertensión arterial durante el confinamiento por COVID-19: un estudio utilizando una red social virtual en el Istmo de Tehuantepec.: Knowledge and self-care of arterial hypertension during confinement by COVID-19: A LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades. <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/2014>
- Becerra, B., Huamani, M., & Villanueva, v. (2021). Repositorio Universidad Autónoma de Ica: "CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DEL AUTOCUIDADO EN ADULTOS MAYORES CON HIPERTENSIÓN ARTERIAL DEL CENTRO DE SALUD CÉSAR LÓPEZ SILVA, CHACLACAYO. LIMA, 2021". Repositorio Universidad Autónoma de Ica. Retrieved July 11, 2024, from <http://www.repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/1350>
- Cortes, D. B. (2023). Factibilidad y aceptabilidad de una intervención basada en competencias de cuidadores familiares de adultos mayores/ Feasibility and acceptability of a competency-based intervention for family caregivers of older

- adults/ Viabilidade e aceitabilidade de ... Periódicos UNEMAT. Retrieved July 11, 2024, from <https://periodicos.unemat.br/index.php/jhnpeps/article/view/11654>
- Cruz, J. E. (2021). Manejo de la hipertensión arterial en el adulto mayor. SciELO México. Retrieved July 11, 2024, from https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-48662019000400515
- De La Guardia, M., & Ruvalcaba, J. (2020). La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. Retrieved July 11, 2024, from https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000100081
- Flores, A., & Ibett, K. (2023). Asociación entre el conocimiento y autocuidado del paciente hipertenso de la ciudad de Tamshiyacu, Loreto 2022. Repositorio Institucional Universidad Científica del Perú. Retrieved 07 11, 2024, from <http://repositorio.ucp.edu.pe/handle/UCP/2716>
- Guerrero, C. (2022). Estilos de vida y autocuidado en pacientes con hipertensión arterial en un establecimiento de salud público. Piura, 2022. DSpace Principal UWiener. Retrieved July 10, 2024, from <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/6651>
- Gupta, D., Lewis, C., Varady, K., Su, Y., & Madhur, M. (2023). Effect of Dietary Sodium on Blood Pressure: A Crossover Trial. PubMed. Retrieved July 11, 2024, from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37950918/>
- Gupta, S., Lakshmi, P., & Rastogi, A. (2020). El papel del autocuidado en la pandemia de COVID-19 para las personas que viven con comorbilidades de diabetes e hipertensión. Revista de medicina familiar. Retrieved 07 11, 2024, from https://journals.lww.com/jfmpc/Fulltext/2020/09110/Role_of_self_care_in_COVID_19_pandemic_for_people.14.aspx
- Herrera, A., Mendoza, G., Machado, P., & Mera, V. (2022). El autocuidado del adulto hipertenso desde la perspectiva intercultural de las acciones de enfermería. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar. Retrieved July 11, 2024, from <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/1954>
- ILAR. (2022). Conceptos de autocuidado que todos deben conocer — ILAR. ILAR - Asociación Latinoamericana de Autocuidado Responsable. Retrieved July 11, 2024, from <https://www.infoilar.org/es/articulos/conceptos-de-autocuidado-que-todos-deben-conocer>
- Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (2022). Autocuidado: clave para envejecer saludablemente | Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores | Gobierno | gob.mx. Gobierno de México. Retrieved July 11, 2024, from <https://www.gob.mx/inapam/articulos/autocuidado-clave-para-envejecer-saludablemente>
- Jamshidnezhad, A., Kabootarizadeh, L. K., & Mohsen, S. (2019). The Effects of Smartphone Applications on Patients Self-care with Hypertension: A Systematic Review Study. ejmanager. Retrieved 07 11, 2024, from <https://www.ejmanager.com/mnstemp/6/6-1577298562.pdf?t=1720726710>

- Mayo Clinic. (2022). Cómo aprovechar al máximo el control de la presión arterial en el hogar. Mayo Clinic. Retrieved July 11, 2024, from <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/high-blood-pressure/art-20047889>
- Mayo Clinic. (2024). Peligros sobre la hipertensión: Efectos de la hipertensión sobre tu cuerpo. Mayo Clinic. Retrieved July 11, 2024, from <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/high-blood-pressure/art-20045868>
- Merschel, M. (2022). Monitorear la presión arterial en casa puede ser complicado. Aquí explicamos cómo hacerlo. American Heart Association. Retrieved July 11, 2024, from <https://www.heart.org/en/news/2022/05/23/monitorear-la-presion-arterial-en-casa-puede-ser-complicado-aqui-explicamos-como-hacerlo>
- Mills, K., Stefanescu, A., & Él, J. (2020). The global epidemiology of hypertension. PubMed. Retrieved July 11, 2024, from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32024986/>
- Morejón, G., & Román, C. (2023). Repositorio Digital Universidad Técnica del Norte: Eficacia de las intervenciones de enfermería enfocadas en potenciar la agencia de autocuidado de pacientes hipertensos que acuden al Centro de Salud Tumbabiro, 2022. Repositorio UTN. Retrieved July 11, 2024, from <https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/13511>
- Moreno, J., Acevedo, J., Barrero, L., Morón, L., Cruz, F., Gutiérrez, M., Ramírez, R., & Aristizábal, D. (2023). Consenso intersocietario para el diagnóstico y tratamiento de personas con hipertensión arterial (PresiónCo). SciELO Colombia. Retrieved July 11, 2024, from http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-56332023000300158
- MSP. (2019). Hipertensión arterial 2019. Ministerio de Salud Pública. Retrieved July 11, 2024, from https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2019/06/gpc_hta192019.pdf
- Neal, B., Wu, Y., Xiangxian, F., Zhang, R., Zhang, Y., & Jingpu, T. (2021). Effect of Salt Substitution on Cardiovascular Events and Death. PubMed. Retrieved July 11, 2024, from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34459569/>
- NICE. (2019). Overview | Hypertension in adults: diagnosis and management | Guidance. NICE. Retrieved July 11, 2024, from <https://www.nice.org.uk/guidance/ng136>
- OPS. (2021). Hipertensión - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. Pan American Health Organization. Retrieved July 11, 2024, from <https://www.paho.org/es/enlace/hipertension>
- OPS. (2022). Hipertensión - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. Pan American Health Organization. Retrieved July 11, 2024, from <https://www.paho.org/es/enlace/hipertension>
- OPS. (2023). Orientar las iniciativas de Autocuidado para impulsar la Cobertura Sanitaria Universal. Orientar las iniciativas de Autocuidado para impulsar la Cobertura Sanitaria Universal. Retrieved July 11, 2024, from <https://www.paho.org/es/noticias/21-8-2023-orientar-iniciativas-autocuidado-para-impulsar-cobertura-sanitaria-universal>

- OPS. (2023). Orientar las iniciativas de Autocuidado para impulsar la Cobertura Sanitaria Universal. Orientar las iniciativas de Autocuidado para impulsar la Cobertura Sanitaria Universal. Retrieved July 11, 2024, from <https://www.paho.org/es/noticias/21-8-2023-orientar-iniciativas-autocuidado-para-impulsar-cobertura-sanitaria-universal>
- Persell, S. D., Peprah, Y. A., Lipiszko, D., Lee, J. Y., Li, J. J., Ciolino, J. D., Karmali, K. N., & Sato, H. (2020). Effect of Home Blood Pressure Monitoring via a Smartphone Hypertension Coaching Application or Tracking Application on Adults With Uncontrolled Hypertension: A Randomized Clinical Trial. *JAMA network open*, 3(3), e200255. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.0255>
- Sheppard, J., Tucker, K., & Davison, W. (2019). Automonitorización de la presión arterial en pacientes con multimorbilidad relacionada con la hipertensión: revisión sistemática y metanálisis de datos de pacientes individuales. *Revista estadounidense de hipertensión*. Retrieved 07 11, 2024, from <https://academic.oup.com/ajh/article/33/3/243/5626378>
- Siopis, G., Moschonis, G., & Eweka, E. (2023). Eficacia, alcance, adopción y viabilidad de intervenciones de salud digital para adultos con hipertensión: una revisión sistemática y un metanálisis de ensayos controlados aleatorios. *La revista Lancet sobre salud digital*. Retrieved 07 11, 2024, from [https://www.thelancet.com/journals/landig/article/PIIS2589-7500\(23\)00002-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/landig/article/PIIS2589-7500(23)00002-X/fulltext)
- Suárez, G. (2020). Conocimiento sobre Factores de Riesgo Cardiovascular Modificables y Autocuidado en Pacientes con Hipertensión Arterial en una Clínica de Lima, 2019. *ALICIA*. Retrieved 07 10, 2024, from https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCSS_f2eccc72f61cb0d6afc45adc1bbc852b
- Unda, F., Llobera, J., Lorente, P., Moreno, M., & Oliver, B. (2020). Effectiveness of a multifactorial intervention, consisting of self-management of antihypertensive medication, self-measurement of blood pressure, hypocaloric and low sodium diet, and physical exercise, in patients with uncontrolled hypertension taking 2 or. *PubMed*. Retrieved July 11, 2024, from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32332617/>
- Vilca, M., & Del Milagro, L. (2023). Autocuidado en pacientes hipertensos atendidos en un centro de salud, Lima. 2023. Repositorio de la Universidad María Auxiliadora. Retrieved 07 11, 2024, from <https://repositorio.uma.edu.pe/handle/20.500.12970/1919>
- Yamunaqué, G. (2023). Nivel de conocimiento sobre hipertensión arterial y prácticas de autocuidado en pacientes del área de cardiología de un hospital de Lima - 2023. *DSPACE Principal UWiener*. Retrieved July 11, 2024, from <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/10352>