

Día Mundial de la Hipertensión: cómo prevenir al “asesino silencioso” que afecta a millones

17/05/2026



El Día Mundial de la Hipertensión se conmemora cada 17 de mayo con el objetivo de visibilizar una enfermedad que, pese a no presentar síntomas en muchos casos, representa uno de los mayores factores de riesgo para desarrollar problemas cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y enfermedades renales. La fecha fue impulsada en 2005 por la Liga Mundial de la Hipertensión (WHL) y forma parte del Mes de Concientización sobre la Hipertensión.

a inadvertida, puede generar daños progresivos en distintos órganos del cuerpo.

Entre las principales complicaciones asociadas aparecen:

- **El infarto.**

- El accidente cerebrovascular.
- La insuficiencia cardíaca.
- El deterioro de la función renal.

La **Organización Mundial de la Salud** advierte que el control de la presión arterial continúa siendo uno de los mayores desafíos sanitarios a nivel global. En muchos países, los pacientes no acceden a controles frecuentes o abandonan los tratamientos por distintos motivos, lo que dificulta reducir el impacto de la enfermedad.



Día Mundial de la Hipertensión: por qué se conmemora cada 17 de mayo

La importancia de los controles y los hábitos saludables

Los especialistas coinciden en que gran parte de los casos de hipertensión pueden **prevenirse o mantenerse controlados** mediante cambios en el estilo de vida. La alimentación saludable, la **actividad física regular** y la **reducción del consumo de sal** forman parte de las principales recomendaciones.

Otro aspecto fundamental es evitar factores de riesgo como el **tabaquismo**, el **consumo excesivo de alcohol** y el **sedentarismo**. Además, el manejo del **estrés** y el **descanso** adecuado también cumplen un rol importante en la salud cardiovascular.

La detección temprana es clave porque la enfermedad puede permanecer durante años **sin generar síntomas evidentes**. Por eso, los controles periódicos de presión arterial son considerados la herramienta más eficaz para detectar alteraciones a tiempo y evitar complicaciones futuras.

Qué es la hipertensión y cuándo se diagnostica

En diálogo con **La100**, el médico cardiólogo y especialista en hipertensión, **Martín Horacio Koretzky (MN 66869)**, explicó que actualmente se considera hipertensión arterial a los valores iguales o superiores a **140/90 milímetros de mercurio** tomados en consultorio.

El especialista detalló que las causas son múltiples y que la enfermedad responde a distintos mecanismos biológicos y ambientales. **“La obesidad, el sedentarismo, la diabetes, el colesterol alto y el tabaquismo son factores de riesgo que nos pueden predisponer a tener hipertensión arterial”**, sostuvo.

Además, remarcó que el estrés tiene un impacto directo sobre la presión arterial. **“Cuando estamos frente a situaciones de estrés aumentan hormonas como la adrenalina y el cortisol, que elevan la frecuencia cardíaca y la presión”**, explicó.

El especialista también indicó que, en controles realizados fuera del consultorio, valores superiores a **135/85** deben ser motivo de consulta médica. En algunos casos, los profesionales solicitan estudios ambulatorios de 24 horas para evaluar con mayor precisión el comportamiento de la presión arterial.



Día Mundial de la Hipertensión: por qué se conmemora cada 17 de mayo

Cómo prevenirla y por qué el tratamiento es importante

Para controlar la hipertensión, Koretzky destacó la importancia de combinar el tratamiento médico con cambios sostenidos en el estilo de vida. **“Siempre empezamos por los seis pasos de la medicina del estilo de vida: comer sano, bajar el consumo de sodio, hacer actividad física regular, dormir bien, manejar el estrés y evitar el alcohol y el tabaco”**, afirmó.

El cardiólogo también alertó sobre el exceso de sal presente en los alimentos industrializados. **“El 80% de la sal que consumimos está en los alimentos, en el pan, las galletitas, la pizza, las empanadas y los fiambres. No solamente en el salero”**, explicó.

Según detalló, la hipertensión puede provocar daños severos en el organismo. **“Afecta nuestro cerebro, el corazón, los riñones y las arterias. Puede generar accidente cerebrovascular, insuficiencia cardíaca, enfermedad coronaria e insuficiencia**

renal”, enumeró.

Por último, el especialista advirtió sobre la falta de control de la enfermedad en Argentina. **“Estudios como RENATA 1 y RENATA 2 muestran que solo uno de cada cuatro hipertensos tratados está controlado”,** señaló.

“Debemos diagnosticarla precozmente, tratarla y controlarla adecuadamente. La hipertensión es un flagelo silencioso, pero puede prevenirse y controlarse”, concluyó Koretzky.

Fuente: La 100