

Hipertensión en Argentina: bajan los umbrales de control y urge el monitoreo constante

01/06/2025



La hipertensión arterial, una de las enfermedades crónicas más extendidas a nivel mundial, presenta cifras alarmantes en Argentina: entre el 35% y el 40% de la población adulta convive con ella, y la gran mayoría lo desconoce. Ante este panorama, el doctor Nicolás Renna, médico cardiólogo, investigador del Conicet y presidente de la Sociedad Argentina de Hipertensión Arterial (SAHA), explicó los recientes consensos entre las principales sociedades médicas del país, que implican un cambio significativo en los objetivos terapéuticos para los pacientes hipertensos. En ese sentido, Renna detalló que, desde hace más de una década, las sociedades de cardiología y de hipertensión se reúnen para establecer bases sobre el diagnóstico, tratamiento y objetivos

de la hipertensión arterial. El propósito es generar un documento unificado que sirva de guía para médicos de atención primaria, clínicos, cardiólogos y nefrólogos. «El valor de diagnóstico para la presión arterial alta sigue siendo 140/90 mmHg (una cifra que de manera coloquial suele decirse 14/9). Lo que se ha cambiado y optimizado recientemente, es que los pacientes hipertensos tengan como objetivo terapéutico 130/80 mmHg», aseguró Renna en FM Vos 94.5. Luego, explicó que el umbral de 130/80 para los hipertensos puede generar a largo plazo una reducción significativa de los costos de salud.

“Hay muchos estudios que recogen metaanálisis en los que se identificó que bajando el punto de corte para el tratamiento de esta condición se produce una reducción significativa de los eventos cardiovasculares, como lo son el accidente cerebrovascular, la insuficiencia renal y el infarto agudo de miocardio”, destacó.

Hábitos saludables y combinación de fármacos: claves del nuevo enfoque

El tratamiento combina dieta, actividad física y medicación. Ninguno por sí solo resulta suficiente. De hecho, el control real depende de sostener los tres pilares al mismo tiempo. «Para alcanzar estos objetivos más ambiciosos, el documento del consenso enfatiza sobre la importancia de los hábitos saludables. Se incorpora, por ejemplo, la práctica del mindfulness y se reconoce al tabaquismo como un factor de riesgo crucial. Asimismo, se destaca la relevancia del potasio en la dieta. En el aspecto farmacológico, se hace un fuerte hincapié en el uso de combinaciones de drogas para hacer sinergia y bajar más la presión arterial», comentó el presidente de la SAHA. «Con los valores antiguos, solo uno de cada cinco pacientes hipertensos en Argentina estaba controlado. Con estos nuevos umbrales, es probable que esa cifra empeore, lo que subraya la necesidad de una mayor intensidad en el tratamiento y en el control», alertó el médico cardiólogo.

Las consecuencias del «asesino silencioso» y la necesidad de

control

La hipertensión arterial no controlada tiene consecuencias devastadoras: infarto agudo de miocardio, insuficiencia cardíaca, enfermedad renal crónica (que puede llevar a diálisis), y el accidente cerebrovascular. Renna destacó una estadística impactante. «Cada siete minutos muere un paciente por enfermedad cardiovascular en Argentina», aseguró. «La población no acude a los controles o minimiza la importancia de la presión. Si bien es una enfermedad que se diagnostica fácilmente, es también silenciosa. Al no producir síntomas, la persona se siente sana y no consulta al médico ni se toma la presión, enterándose de la enfermedad sólo cuando ya ha causado una consecuencia grave», subrayó. Por ello, el especialista insistió en la importancia de los controles médicos regulares y el automonitoreo domiciliario. «Para saber si una persona es hipertensa no tiene otra forma más que medirse la presión. Lo puede hacer en su casa, en una farmacia o en el consultorio médico. El control periódico lo deben hacer tanto las personas sanas o que no presentan síntomas, como aquellos que están medicados. La concientización es clave para combatir esta enfermedad», culminó.