

Día Mundial de la Hipertensión Arterial

La hipertensión no empieza de un día para otro: es el resultado de un proceso silencioso que se construye a lo largo de la vida

- *En el marco del Día Mundial de la Hipertensión Arterial, la Sociedad Argentina de Cardiología (SAC) advierte que esta condición, principal factor de riesgo cardiovascular, se desarrolla durante años sin síntomas evidentes.*
- *Factores ambientales, conductuales y genéticos interactúan de manera progresiva, mientras que la falta de control y diagnóstico oportuno sigue siendo un desafío crítico en Argentina, donde casi 4 de cada 10 adultos presentan hipertensión.*

Buenos Aires, 14 de mayo de 2026.- ‘La hipertensión arterial no comienza el día en que se registra una cifra elevada en un consultorio médico. Es el resultado de un proceso silencioso, sostenido y multifactorial que se desarrolla a lo largo de años, muchas veces sin manifestaciones clínicas evidentes’, así lo afirmaron especialistas de la Sociedad Argentina de Cardiología (SAC) en el marco del Día Mundial de la Hipertensión Arterial, que se conmemora cada 17 de mayo.

En el desarrollo de la hipertensión intervienen factores propios de la vida cotidiana moderna: el estrés crónico, la sobrecarga emocional, el consumo excesivo de sodio —particularmente a través de alimentos ultraprocesados—, el sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad, y los trastornos del sueño, así como la exposición persistente al ruido y a la contaminación ambiental. A estos determinantes se suma la predisposición genética, que modula la respuesta del organismo y aumenta la susceptibilidad individual a desarrollar hipertensión arterial.

Con el tiempo, la combinación de estos factores genera un incremento sostenido de la presión dentro del sistema cardiovascular. El corazón, que actúa como una bomba diseñada para trabajar bajo determinadas condiciones, se ve exigido a adaptarse a una carga mayor. En etapas iniciales logra compensar, pero cuando esa sobrecarga se mantiene, comienzan a producirse cambios estructurales y funcionales que afectan no solo al corazón, sino también a órganos clave como el cerebro y los riñones. Este proceso progresivo explica por qué la hipertensión arterial es el principal factor de riesgo para eventos como el infarto de miocardio, el accidente cerebrovascular (ACV), la insuficiencia cardíaca, la enfermedad renal crónica y el deterioro cognitivo.

“Controlar la presión arterial hoy puede cambiar la salud cardiovascular del mañana”. Bajo esta premisa, la Sociedad Argentina de Cardiología (SAC) refuerza la importancia de abordar esta problemática desde una perspectiva preventiva e integral.

La hipertensión arterial continúa siendo uno de los principales desafíos para los sistemas de salud a nivel global. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) 1.400 millones de adultos de entre 30 y 79 años viven con esta condición, lo que representa el 33% de la población de ese rango etario. Mientras que el 44% desconoce que padece esta afección.¹

En Argentina las cifras son bastante similares: los estudios RENATA 1 y RENATA 2 evidenciaron una prevalencia elevada y en aumento, pasando del 33,5% en 2012 al 36,3% pocos años después, sin mejoras sustanciales en el control de la enfermedad. Esto implica que aproximadamente 4 de cada 10 adultos presentan hipertensión arterial, con importantes dificultades en la adherencia al tratamiento y en el seguimiento clínico.

La Sociedad Argentina de Cardiología advierte que, pese a tratarse de un factor de riesgo modificable y de fácil diagnóstico, el control poblacional sigue siendo insuficiente. Tal como señala el Consenso Argentino de Hipertensión Arterial 2025, una proporción significativa de personas hipertensas desconoce su condición y, entre quienes están en tratamiento, menos de un tercio alcanza valores adecuados de presión arterial. Esta brecha entre conocimiento y control constituye uno de los principales desafíos en salud pública.

“El gran objetivo actual es mejorar la detección precoz y lograr un control sostenido de la presión arterial en la población. La hipertensión que no se mide, no se diagnostica, y la que no se diagnostica, no se trata”, señaló el **Dr. Miguel Schiavone**, médico cardiólogo, Magister en Hipertensión Arterial y exdirector del Consejo de Hipertensión Arterial de la Sociedad Argentina de Cardiología (SAC), quien también advierte que el escenario podría haberse complejizado en los últimos años debido al incremento del sedentarismo, obesidad, estrés y el consumo de alimentos ultraprocesados.

Desde una perspectiva clínica, el Consenso enfatiza la necesidad de un abordaje integral que combine medición sistemática, evaluación del riesgo cardiovascular global y tratamiento personalizado. Se recomienda medir la presión arterial al menos una vez al año en toda persona adulta y en cada contacto con el sistema de salud, utilizando dispositivos validados. Asimismo, se destaca el valor del monitoreo ambulatorio de 24 horas (MAPA) y del monitoreo domiciliario (MDPA), herramientas que permiten un diagnóstico más preciso y una mejor estratificación del riesgo.

La **Dra. Analía Aquieri**, médica cardióloga, Prosecretaria de la Sociedad Argentina de Cardiología y exdirectora del Consejo Argentino de Hipertensión Arterial de la SAC, afirmó que “la hipertensión arterial puede prevenirse, detectarse y tratarse. Pequeños cambios sostenidos en los hábitos cotidianos tienen un enorme impacto en la salud cardiovascular”. En este sentido, la evidencia científica respalda intervenciones como la reducción del consumo de

¹ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

sodio², la adopción de patrones alimentarios saludables³ y la práctica regular de actividad física y el manejo del estrés, entre otros.

Por su parte, la especialista en hipertensión **Dra. Fabiana Calabria**, médica especialista en medicina interna e Hipertensión Arterial y Directora del Consejo Argentino de Hipertensión Arterial de la SAC, agregó que “hoy entendemos que la hipertensión no es solo una cifra, sino la expresión de múltiples factores que interactúan a lo largo del tiempo. Por eso, el abordaje debe contemplar no solo el tratamiento farmacológico, sino también los determinantes sociales y ambientales de la salud”.

En este contexto, la Sociedad Argentina de Cardiología promueve siete recomendaciones clave para mejorar la presión arterial y reducir el riesgo cardiovascular. En primer lugar, reducir el consumo de sal, teniendo en cuenta no solo la sal agregada sino también el alto contenido de sodio en alimentos ultraprocesados. En segundo lugar, controlar la presión arterial regularmente, al menos una vez al año, para detectar alteraciones de manera precoz. Tercero, mantener actividad física de forma regular, como caminar o andar en bicicleta, lo que contribuye a mejorar la salud cardiovascular y metabólica.

Asimismo, se recomienda priorizar una alimentación saludable, rica en frutas, verduras, legumbres y alimentos frescos, que protegen el sistema cardiovascular. Dormir bien y manejar el estrés constituyen otro pilar fundamental, dado que el descanso adecuado y la salud mental impactan directamente en la presión arterial. Evitar el tabaquismo y moderar el consumo de alcohol también son medidas clave, ya que ambos factores aumentan el riesgo cardiovascular y dificultan el control de la hipertensión. Finalmente, cumplir con el tratamiento indicado, tanto farmacológico como no farmacológico, es esencial para lograr un control efectivo y sostenido.

“A pesar de la claridad de estas recomendaciones y de la disponibilidad de tratamientos eficaces, el control de la hipertensión arterial sigue siendo una deuda pendiente. La falta de diagnóstico oportuno, la baja adherencia terapéutica y la persistencia de hábitos poco saludables contribuyen a sostener una elevada carga de enfermedad cardiovascular en la población”, concluyó el **Dr. Schiavone**.

(Recuadro)

Recomendaciones para mejorar la presión arterial y reducir el riesgo cardiovascular:

1. Reducir el consumo de sal

Disminuir el sodio en la alimentación ayuda a mejorar la presión arterial y reduce el riesgo cardiovascular. Pero no solo no agregar sal a tus alimentos sino tener en cuenta que muchos alimentos y sobre todo ultraprocesados contienen gran cantidad de sodio.

² <https://www.bmj.com/content/346/bmj.f1326>

³ <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJM199704173361601>

2. Controlar la presión arterial regularmente

Realizar controles periódicos (por lo menos una vez al año) permite detectar precozmente alteraciones incluso antes de presentar síntomas.

3. Mantener actividad física

Caminar, andar en bicicleta o realizar ejercicio regularmente mejora la salud cardiovascular y metabólica.

4. Priorizar una alimentación saludable

Incorporar frutas, verduras, legumbres y alimentos frescos ayuda a proteger el corazón y las arterias.

5. Dormir bien y manejar el estrés

El descanso adecuado y la salud mental también forman parte del cuidado cardiovascular.

6. Evitar el tabaquismo y moderar el alcohol

Ambos factores aumentan el riesgo cardiovascular y dificultan el control de la presión arterial.

7. Cumplir el tratamiento indicado

La adherencia a la medicación y a los controles médicos es fundamental para lograr un adecuado control de la hipertensión.

Acerca de la Sociedad Argentina de Cardiología (SAC)

Fue fundada en 1937, sus líderes provenían de renombradas universidades nacionales (Universidad de Buenos Aires, Córdoba y de Rosario), así como de prestigiosos hospitales públicos; este origen se refleja en su sólido compromiso con la calidad de la educación médica y la investigación clínica. La herencia intelectual de la SAC está íntimamente ligada a Bernardo Houssay y se manifiesta en sus fundadores y presidentes, entre los que se destacan Braun Menéndez, Oscar Orías y Alberto Taquini. Estos referentes demuestran que la esencia de nuestra institución radica en la educación y la investigación.

Cuenta con más de 6.500 miembros incorporados en las siguientes categorías: titulares, activos, adherentes, adscriptos, correspondientes nacionales, correspondientes extranjeros, honorarios, vitalicios, benefactores y asistentes. Posee 25 Consejos Científicos que representan a cada una de las subespecialidades y 35 Distritos Regionales distribuidos a lo largo del país. Entrena y capacita a enfermeros y técnicos.

Lleva adelante tareas de formación continua desde las etapas iniciales de la residencia hasta en las subespecialidades. El Instituto de Educación Médica Continua se encarga de coordinar la docencia en función de la realidad epidemiológica argentina y de la región hasta en los últimos avances, ofreciendo diversas modalidades de actualización.



La SAC organiza simposios, jornadas, reuniones científicas y encuentros nacionales, internacionales y regionales en todo el país. Además de su afamado Congreso SAC que reúne a más de 14.000 profesionales de la cardiología de Sudamérica y el Caribe, con la visita de referentes de USA y de la Comunidad Europea.