



17 de mayo Día Mundial

Hipertensión: una problemática que viene en ascenso en niños y adolescentes

Si bien se trata de una patología prevalente en adultos, la vida sedentaria y la mala alimentación producen que en edades tempranas ya se registren casos. La mayoría de las personas que la padecen no lo saben. La importancia de la prevención, los controles y qué tratamientos deben seguirse.

Mayo 2025. Si bien, tradicionalmente, se entiende a la hipertensión arterial (HTA) como una combinación de factores en donde el estilo de vida, el sedentarismo, la dieta, el nivel socioeconómico y la genética figuran como principales causantes, en los últimos años se ve un **aumento de esta patología en niños y adolescentes**. Las claves, mala alimentación y sedentarismo que lleva al consumo de varias horas frente a las pantallas.

Así, desde la Federación Argentina de Cardiología (FAC) destacan que la hipertensión arterial sigue siendo la principal causa de muerte en el mundo y el principal factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares (ECV). Pese a las campañas de concientización que se realizan, en Argentina, en donde el 35% de los adultos presentan HTA, el conocimiento de esta enfermedad se encuentra estancado desde hace 15 años.

La **Dra. Bárbara Nigro (MP 2723/1)** refiere que las complicaciones que trae la HTA son “accidente cerebro vascular (ACV), infarto agudo de miocardio, edema agudo de pulmón, disección aórtica, insuficiencia renal, entre otros. También daño en órgano blanco, consecuencias solapadas, crónicas, silentes y a menudo detectadas con el diagnóstico de la HTA como: la fibrilación auricular, hipertrofia ventricular izquierda, lesiones en la retina (detectados por un fondo de ojo), proteinuria, demencia o daño vascular cerebral incipiente”.

Los controles de cada edad

En los últimos años ha habido un aumento preocupante en la hipertensión infantil debido a la obesidad y otros factores de estilo de vida poco saludables. Se calcula 3 - 5 cada 100 niños / adolescentes son hipertensos en Argentina. “El control de la **presión arterial en niños es vital** y requiere el uso de equipos de medición adecuados. **El control debe hacerse de rutina desde los 3 años de edad** y existen para ello tablas guiadas por percentiles”, dice Nigro.

A su vez, las mujeres pueden experimentar cambios en la presión arterial durante diferentes etapas de la vida, especialmente en el embarazo y luego en la menopausia, lo que manifiesta la importancia de su control regular. Según Nigro, “los **trastornos hipertensivos**



durante el embarazo pueden tener consecuencias graves para la madre y el bebé, por lo que es crucial controlar cuidadosamente la presión arterial durante esta etapa”.

Finalmente, en la etapa adulta la presión arterial sistólica tiende a aumentar con la edad, mantener las cifras dentro de rangos normales es esencial para reducir el riesgo de complicaciones cardiovasculares en personas mayores. Al respecto, se recuerda que “el Consenso Argentino de Hipertensión Arterial FAC-SAC-SAHA 2025 realizó una nueva clasificación con los siguientes valores: tensión arterial normal: <130/80 mmHg, presión arterial limítrofe: 130-139/80-89 mmHg, Estadio1: 140-159/90-99 mmHg, y Estadio 2: >160/>110”.

Cómo tratarla

El tratamiento de la hipertensión implica 3 pilares: la dieta, actividad física y medicación. Estos tres se potencian y complementan, de allí la importancia del médico de explicar y enseñarle al paciente sobre su alimentación, dónde está la sal oculta en los alimentos, la importancia de la actividad física de 150 minutos por semana. Los cambios en el estilo de vida incluyen dejar de fumar, reducir el consumo de alcohol y otros hábitos tóxicos y/o drogas. Los medicamentos antihipertensivos pueden incluir diuréticos, inhibidores del sistema renina angiotensina, bloqueadores de los receptores de angiotensina, calcioantagonistas, betabloqueantes y muchas veces combinaciones de estos. “Es fundamental mantener una adherencia estricta al tratamiento y realizar un seguimiento regular con el médico para ajustar la medicación según sea necesario”, remarca Nigro.

Con un diagnóstico oportuno, cambios en el estilo de vida y una atención médica adecuada, es posible controlar la presión arterial y reducir el riesgo de complicaciones y la morbimortalidad cardiovascular.

Más información en:

Facebook: FAC.Cardio

Twitter: ComunidadFAC

Instagram: fac_cardio

YouTube: FederaciónArgentinadeCardiología

Web: comunidadfac.org.ar



Contacto de prensa:

Susan Lonetti (susan.lonetti@gmail.com) 54911-6852-5477

Javier Blanco Toledo (javierbt@outlook.com) 54911-5639-2536

Acerca de la Federación Argentina de Cardiología

La Federación Argentina de Cardiología es una Institución científica que tiene más de cincuenta años estimulando la excelencia en la cardiología nacional a lo largo y a lo ancho del país. Está presidida actualmente por el **Dr. Beder Gustavo Farez** de la provincia de San Luis. La FAC está compuesta por 33 Sociedades Federadas, 5 delegaciones, 25 Comités Científicos de Subespecialidades y 14 Secretarías, de las cuáles la de Extensión a la Comunidad, cuyos responsables son los **Dres. Sonia Costantini, Luis Cicco y Natalia Cocco** son los encargados de ejecutar las políticas vinculadas a la prevención dirigidas al público general no médico. Además, la **Dra. Amelia Laciari** se desempeña como nexo entre la Mesa Directiva de la FAC y la Secretaría de Extensión a la Comunidad. Esta conformación y desarrollo del trabajo representa un aporte de la Institución como Sociedad Médica, a la concientización y prevención de la enfermedad cardiovascular. Sus bases federales y de gran presencia nacional no eluden su gran proyección internacional. Es miembro pleno de la World Heart Federation y está vinculada a importantes Sociedades Científicas Internacionales