



Los principales mensajes de las guías

1. La hipertensión arterial es el factor de riesgo más prevalente y modificable para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, incluyendo enfermedad de las arterias coronarias, insuficiencia cardíaca, fibrilación auricular, accidente cerebrovascular, demencia, enfermedad renal crónica y mortalidad por todas las causas. El objetivo general del tratamiento es lograr una hipertensión arterial de $<130/80$ mm Hg para todos los adultos, con consideraciones adicionales para quienes confinados a atención institucional, tienen una esperanza de vida limitada o están embarazadas.
2. Los profesionales de la salud deben colaborar con líderes comunitarios, sistemas de salud y centros médicos para implementar el tamizaje de todos los adultos en sus comunidades y aplicar las recomendaciones basadas en las guías clínicas para la prevención y el manejo de la hipertensión arterial, con el propósito de mejorar las tasas de control de la hipertensión arterial.
3. La atención multidisciplinaria en equipo es eficaz para evaluar y asegurar el acceso de los pacientes a medicamentos y abordar otras barreras estructurales, apoyando así las necesidades de cada individuo y reduciendo los obstáculos para lograr el control de la hipertensión arterial. Los miembros del equipo pueden incluir médicos, farmacéuticos, enfermeros practicantes, enfermeros, asistentes médicos, nutricionistas, promotores de salud comunitarios y otros profesionales de la salud.
4. La hipertensión arterial se clasifica de la siguiente manera: presión arterial normal se define como sistólica <120 mm Hg y diastólica <80 mm Hg; presión arterial elevada como sistólica 120 a 129 mm Hg y diastólica <80 mm Hg; hipertensión arterial en estadio 1 como sistólica 130 a 139 mm Hg o diastólica 80 a 89 mm Hg; e hipertensión arterial en estadio 2 como sistólica ≥ 140 mm Hg o diastólica ≥ 90 mm Hg.
5. Para todos los adultos, se recomienda enfáticamente la adopción de cambios en el estilo de vida con el fin de prevenir o tratar la presión arterial elevada y la hipertensión. Estas recomendaciones incluye lograr o mantener un peso saludable, seguir un enfoque alimenticio cardioprotector (como la guía DASH), reducir el consumo de sodio, aumentar el consumo de potasio en la dieta, adoptar un programa de actividad física moderada, manejar el estrés y reducir o eliminar el consumo de alcohol para prevenir o tratar la hipertensión arterial.

6. Se recomienda iniciar tratamiento farmacológico, además de las intervenciones en el estilo de vida, en todos los adultos con hipertensión arterial $\geq 140/90$ mm Hg y/o en adultos con presión arterial $\geq 130/80$ mm Hg que tengan enfermedad cardiovascular, accidente cerebrovascular previo, diabetes, enfermedad renal crónica o un riesgo cardiovascular a 10 años $\geq 7.5\%$ según la herramienta PREVENT.
7. En adultos con presión arterial $\geq 130/80$ mm Hg y con un riesgo cardiovascular a 10 años $< 7.5\%$ según la herramienta PREVENT, se recomienda iniciar tratamiento farmacológico tras un período inicial de 3 a 6 meses de cambios en el estilo de vida, la presión arterial se mantiene en niveles iguales o superiores a $\geq 130/80$ mm Hg
8. Para todos los adultos con hipertensión arterial en estadio 2, se recomienda iniciar el tratamiento antihipertensivo con dos medicamentos de primera línea de diferentes clases usando una combinación de dosis fija en una sola pastilla, en vez de dos pastillas separadas, para mejorar la adherencia y reducir el tiempo necesario para lograr el control de la hipertensión arterial.
9. El monitoreo domiciliario de la presión arterial siguiendo protocolos de medición, combinado con interacciones frecuentes con miembros del equipo médico y el use de protocolos estandarizados de medición y tratamiento, es una herramienta clave para mejorar las tasas de control de la hipertensión arterial. Se recomienda evitar confiar en dispositivos sin brazalete, incluidos los relojes inteligentes, medir la hipertensión arterial hasta que estos dispositivos demuestren mayor precisión y confiabilidad.
10. La hipertensión arterial severa en personas no embarazadas, definida como presión arterial $> 180/120$ mm Hg, sin evidencia de daño agudo a ciertos órganos, debe ser evaluada y tratada ambulatoriamente con el inicio, reinicio o intensificación oportuna de medicamentos antihipertensivos orales.