



Hipertensión arterial

al día

Sociedad Argentina de Hipertensión Arterial

Probióticos, ruido y potasio: las nuevas claves del tratamiento no farmacológico

El **Consenso Argentino 2025** reafirma que las medidas no farmacológicas son la primera línea en la prevención y el tratamiento de la hipertensión. Entre ellas, se destacan las clásicas: **reducción de peso, restricción de sodio, actividad física regular, dieta DASH y moderación del consumo de alcohol.**

Como novedades, el documento incorpora la recomendación de una **dieta rica en potasio**, salvo en casos de enfermedad renal avanzada, y destaca la evidencia emergente sobre el **uso de probióticos** en la alimentación, con potencial efecto beneficioso en el control de la presión arterial.

También se subraya la importancia del **manejo del estrés**, así como la necesidad de considerar factores ambientales menos explorados, como la **exposición al ruido y la contaminación del aire**, que pueden contribuir al desarrollo y persistencia de la hipertensión.

De este modo, el consenso amplía el enfoque más allá de los fármacos, resaltando que los cambios en el estilo de vida son fundamentales para todos los pacientes hipertensos y constituyen la base sobre la cual se construye cualquier estrategia terapéutica.

CONSENSO ARGENTINO DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL 2025. Sociedad Argentina de Hipertensión Arterial (SAHA)-Federación Argentina de Cardiología (FAC)-Sociedad Argentina de Cardiología (SAC). Directores: Pablo Rodríguez, Sergio Vissani, Analía Aquieri.

