



Paraguay: un país de hipertensos

Paraguay: a country of people with high blood pressure

María Paniagua ¹

¹ Sanatorio Italiano. Asunción, Paraguay

Editor responsable: Raúl Real. Universidad Nacional de Asunción, Paraguay.

La hipertensión arterial ocupa desde hace décadas el primer lugar entre las causas de morbilidad y mortalidad cardiovascular en Paraguay. La magnitud del problema es tal que, en 2019, nuestro país encabezó la lista mundial de prevalencia de hipertensión arterial en hombres y mujeres, según el reporte de la OMS ¹.

Las encuestas realizadas entre 1995 y 2021 muestran una prevalencia que oscila entre el 40% y el 57%. Durante esos 26 años, tanto el Ministerio de Salud como las sociedades científicas han impulsado campañas de concientización dirigidas a la población y al personal de salud. Estos esfuerzos permitieron mejorar significativamente el nivel de conocimiento sobre la enfermedad (de 30% a 72,9%) y el acceso al tratamiento (de 40% a 70,1%). Sin embargo, el gran desafío persiste: el control adecuado de la presión arterial, que apenas pasó del 3% al 40,9% ^{2,3}.

¿Por qué Paraguay tiene tantos hipertensos?

La respuesta es compleja y multifactorial. Intervienen componentes genéticos, ambientales, culturales e históricos.

Uno de los cambios más determinantes ha sido la migración masiva del ámbito rural al urbano.

Este proceso transformó profundamente los hábitos alimentarios y los estilos de vida, favoreciendo el aumento de la obesidad, el síndrome metabólico, el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas. Todos estos factores, sumados a la predisposición genética, elevan considerablemente el riesgo de desarrollar hipertensión arterial, como lo describen Escalada Lesme *et al.* ⁴.

Artículo recibido: 27 abril 2026 *Artículo aceptado:* 30 abril 2026

Autor correspondiente:

Dra. María Paniagua

Correo electrónico: maria.mapade@gmail.com



Este es un artículo publicado en acceso abierto bajo una Licencia Creative Commons CC-BY 4.0

Cómo referenciar este artículo:

Paniagua M. Paraguay: un país de hipertensos. *Rev. Parag. Card.* 2026; 03 (1): e03126101

A ello se agregan elementos culturales propios del país, como la sustitución de medicamentos antihipertensivos por hierbas medicinales sin respaldo científico. También se suma un factor cada vez más relevante en la sociedad moderna: el estrés, que actúa como un potente desencadenante y agravante de la enfermedad.

Ahora apareció una tendencia alarmante: hipertensión en jóvenes y mujeres. Uno de los aspectos que más preocupa a la cardiología paraguaya es la aparición cada vez más temprana de la hipertensión. Hoy se diagnostica en adolescentes, mujeres premenopáusicas e, incluso, durante el embarazo, lo que incrementa el riesgo de complicaciones maternas y fetales.

Se debe tener una hoja de ruta nacional. La magnitud del problema exige una estrategia integral y sostenida. Es imprescindible dirigir los esfuerzos hacia las poblaciones jóvenes, incluyendo niños y adolescentes, incorporándolos activamente en las campañas de concientización.

Para ello, se requiere un trabajo coordinado entre el Ministerio de Salud y otros organismos clave, como los ministerios de Educación y de la Niñez, con el fin de promover hábitos saludables desde la infancia y construir una cultura de prevención que perdure en el tiempo.

Los datos son claros y la tendencia es innegable: Paraguay enfrenta una epidemia silenciosa que compromete su salud pública y su desarrollo. Sin intervenciones tempranas, políticas sostenidas y un abordaje intersectorial, la carga de enfermedad seguirá aumentando.

Controlar la hipertensión no es opcional: es una obligación sanitaria impostergable.

Dra. María Paniagua

Editorialista invitada

maria.mapade@gmail.com

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. OMS. Más de 700 millones de personas con hipertensión sin tratar [Internet]. Ginebra: OMS [publicado 25 ago 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/25-08-2021-more-than-700-million-people-with-untreated-hypertension>
2. Paniagua M, Ortellado J, Beaney T, Clarke J, Castillo M, Villamayor A, et al. May Measurement Month 2021: An analysis of blood pressure screening results from Paraguay. Eur Heart J Suppl [Internet]. 2024;26(Suppl3):iii71-iii74. Disponible en: <https://doi.org/10.1093/eurheartjsupp/suae051>
3. Villamayor A, González G, Aparicio R, Castillo M, Chaparro V, Beaney T, et al. May Measurement Month 2022: An analysis of blood pressure screening results from Paraguay. Eur Heart J Suppl [Internet]. 2025;27(Suppl7):vii69-vii72. Disponible en: <https://doi.org/10.1093/eurheartjsupp/suaf066>
4. Escalada Lesme GL, Amarilla Fleitas MG, Riveros Carballo LM, Romero Paniagua FA. ¿Por qué Paraguay es un país hipertenso? Determinantes históricos, ambientales y socioculturales de la hipertensión arterial. Revista Paraguaya de Cardiología [Internet]. 2026;3(1): e0312301. Disponible en: <https://revistacardiologia.org.py/index.php/revspsc/article/view/76>

