



Instituto Nacional
de Salud Pública



FIESP
México, desde la salud pública

INFORMA → SALUD

3a Edición 2026 / Septiembre

HIPERTENSIÓN ARTERIAL EN MÉXICO: LA EPIDEMIA SILENCIOSA



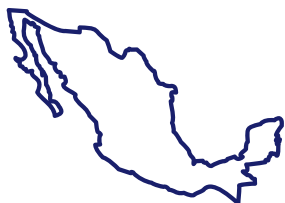


Panorama Global y Regional



**1,400
millones**

Viven con hipertensión en el mundo (1 de cada 3 adultos).



**29.1%
en
México**

Prevalencia en adultos ≥ 20 años (Ensanut 2021-2024).

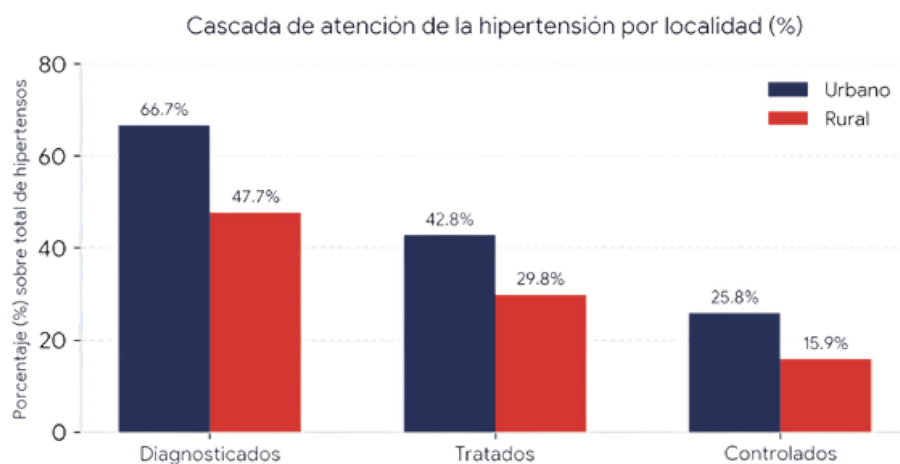
De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la hipertensión arterial afecta a 1,400 millones de personas en el planeta. Casi la mitad (44%) desconoce que la padece, y de quienes reciben tratamiento, solo alrededor de 1 de cada 5 (23%) tiene su presión arterial controlada. Las enfermedades cardiovasculares en su conjunto provocan cerca de 19.8 millones de muertes anuales (alrededor de un tercio del total mundial).

En América Latina y el Caribe, datos de la OPS basados en 22 países de la iniciativa HEARTS indican que la prevalencia en adultos de 30 a 79 años alcanza el 35.4%, situándose por encima del promedio mundial (33.0%). En nuestra región, 37% de los afectados desconoce su padecimiento y 47% de quienes reciben tratamiento no logra tener cifras bajo control.



Hallazgos Principales en México (Ensanut 2021-2024)

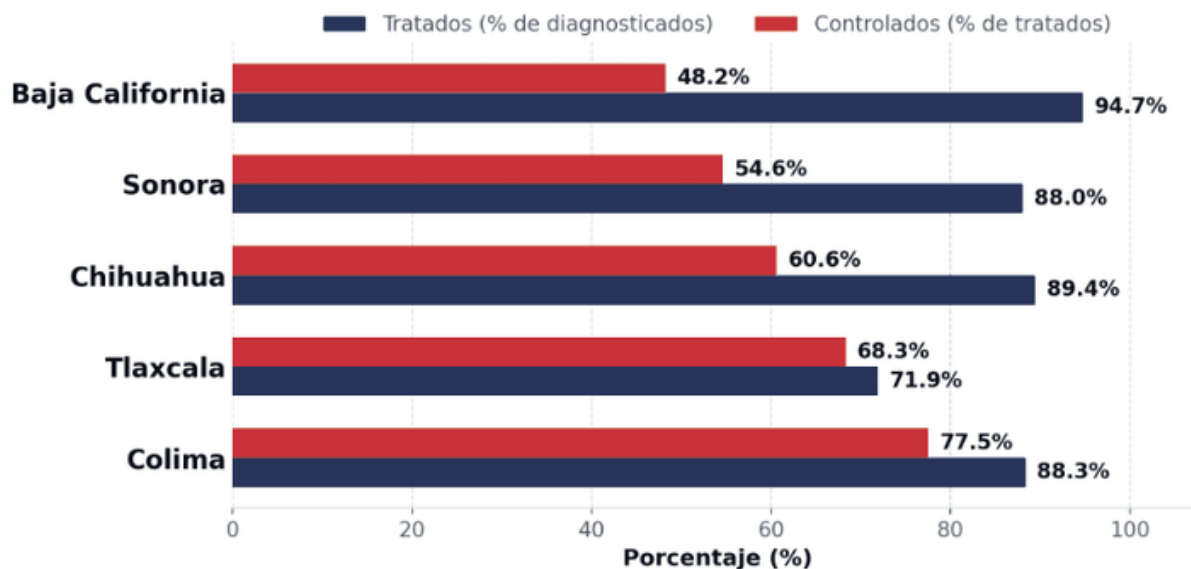
- **Distribución por edades:** La prevalencia en adultos mayores de 60 años alcanza el 60.9%, cifra 5.4 veces mayor que en jóvenes de 20 a 39 años (11.3%).
- **Desigualdades sociodemográficas:** Afecta más a personas sin escolaridad (49.4%) frente a quienes cuentan con licenciatura o más (19.1%), así como a población indígena (31.9%).
- **Pérdida crítica en la detección:** Solo el 62.9% de los adultos con hipertensión sabe que la tiene. El mayor quiebre en la cascada de atención ocurre antes del diagnóstico, especialmente en zonas rurales.
- **Brechas territoriales marcadas:** Sonora (40.6%) y Chihuahua (37.4%) registran las prevalencias más altas. En estados del norte, a pesar del alto acceso a tratamiento (ej. Baja California con 94.7%), menos de la mitad (48.2%) logra control.
- **Costo humano evitable:** Si la presión arterial de la población adulta mexicana se normalizara, podrían evitarse entre 943,364 y 1,119,060 eventos cardiovasculares en los próximos 10 años, según las escalas de riesgo Globorisk y de la OMS, respectivamente.



Cascada de atención de la hipertensión arterial por tipo de localidad (Urbano vs. Rural).

Fuente: Ensanut Continua 2021-2024 / Salud Pública de México.

Brecha entre tratamiento y control en estados seleccionados (%)



Brecha entre tratamiento y control en entidades federativas con mayor y menor prevalencia.
Fuente: Ensanut Continua 2021-2024, Cuadro II.



El 29 de septiembre se conmemora el Día Mundial del Corazón. La campaña 2026 de la World Heart Federation, “Don’t Miss a Beat” (“Que no te falte un latido”), organiza su llamado a la acción en tres ejes: reconocer las señales, proteger el corazón y exigir acción. En nuestro país, donde las enfermedades del corazón representan la primera causa de muerte, la campaña «Don’t Miss a Beat» no es solo un llamado al autocuidado individual, sino una urgencia de salud pública para pasar del diagnóstico tardío a la prevención proactiva en las comunidades y en los servicios de salud.



RECONOCE LAS SEÑALES:



Tamizaje de rutina en cada consulta: El personal de salud debe medir la presión arterial en cada contacto con el paciente, independientemente del motivo de atención, dado que la hipertensión suele ser asintomática.



Monitoreo preventivo: Mide tu presión arterial al menos una vez al año a partir de los 20 años, y con mayor frecuencia si tienes más de 40 años o antecedentes familiares: la hipertensión no suele dar síntomas hasta que ya causó daño.



Atención prioritaria en grupos vulnerables: Presta especial atención si eres hombre, tienes 60 años o más, vives en una zona rural o perteneces a un pueblo indígena: en estos grupos la brecha de diagnóstico es mayor, según la Ensanut.

PROTEGE TU CORAZÓN:



Estilos de vida cardioprotectores: Reduce el consumo de sal/sodio y alcohol, mantente físicamente activo, evita el tabaco/vapeo y busca un peso saludable: son los factores modificables más asociados a la presión arterial elevada.



Apego al tratamiento y combate a mitos: Si ya fuiste diagnosticado, toma tu medicamento como lo indique tu médico, aunque te sientas bien; en México, más de la mitad de las personas con hipertensión no ha modificado su estilo de vida y, entre quienes no toman su medicamento con regularidad, 53.5% cree erróneamente que no lo necesita.

EXIGE ACCIÓN:

- Súmate al llamado del Día Mundial del Corazón para que la salud cardiovascular sea prioridad en las políticas públicas de tu comunidad y tu país.
- Respalda las campañas masivas y comunitarias de detección, en línea con el llamado de la OMS y la OPS a integrar el control de la hipertensión en la cobertura universal de salud.

¡PROTEGE Y CUIDA TU CORAZÓN!



La hipertensión arterial es una epidemia silenciosa pero altamente prevenible y controlable. Conocer periódicamente tus cifras de presión arterial, mantener un estilo de vida activo y saludable, y apegarte estrictamente a las indicaciones médicas son las decisiones más efectivas para prevenir infartos y eventos vasculares cerebrales. ¡Cada latido cuenta!

1. Campos-Nonato I, Monterrubio-Flores E, Ramírez-Villalobos D, et al. Hipertensión arterial en adultos y brechas de atención a nivel nacional y estatal, Ensanut 2021-2024. Salud Publica Mex. 2025;67:633-643. <https://doi.org/10.21149/17102>

2. Organización Mundial de la Salud (OMS). Hipertensión (nota descriptiva). Actualizada el 25 de septiembre de 2025. [who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension)

3. Organización Mundial de la Salud (OMS). Más de mil millones de personas en riesgo por hipertensión arterial no controlada. 23 de septiembre de 2025.

4. Organización Panamericana de la Salud (OPS). Estudio de la OPS destaca desafíos en el acceso a medicamentos para la hipertensión en América Latina y el Caribe. 26 de agosto de 2024. paho.org/en/news/26-8-2024-paho-study-highlights-challenges-access-hypertension-medication-latin-america-and

5. World Heart Federation. Día Mundial del Corazón 2026, 'Don't Miss a Beat'.

6. Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Estadísticas de Defunciones Registradas (EDR) 2024. Comunicado de prensa, 2025. Las enfermedades del corazón fueron la primera causa de muerte en México en 2024 (192,518 defunciones).