



Mundial Social

Salud en el Mundial Social 2026

Semana Nacional de SALUD PÚBLICA

# Hipertensión arterial: el enemigo silencioso



En México, 40 millones de personas tienen presión arterial alta y 4 de cada 10 no lo saben.

**¿Qué es la hipertensión arterial?** Es una enfermedad en la que la fuerza de la sangre por las arterias se mantiene elevada de forma constante. Con el tiempo, puede dañar el corazón, cerebro y riñones.





**Detección:** muchas veces no presenta síntomas, por lo que la única forma de detectarla es mediante la medición de la presión arterial en revisiones médicas.



## ¿Cómo puedo saber si la tengo?

- 1. Revisiones periódicas:** se recomienda revisar la presión al menos una vez al año a partir de los 20 años. Si hay factores de riesgo (obesidad, diabetes o antecedentes), se sugiere realizar controles cada seis meses.
- 2. Señales de alerta:** cuando la presión está muy elevada, pueden aparecer señales como dolor de cabeza, mareos, visión borrosa o palpitaciones.

## ¿Qué puedo hacer para prevenirla?

-  Consume menos de una cucharadita de sal al día e incluye más verduras, frutas y fibra.
-  Realiza al menos 30 minutos de actividad física diaria y cuida tu peso.
-  Evita fumar y modera el consumo de alcohol.
-  Duerme bien y maneja el estrés. Si ya tienes diagnóstico, no abandones tu tratamiento.

*No esperes sentirte mal para checar tu presión. Unos minutos hoy pueden proteger años de tu vida.*

Fuentes: <https://pronamsalud.csg.gob.mx/pronam-hipertension-arterial-sistemica.pdf>