



UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL
BOLETIN DE PRENSA 027/2026

Villahermosa, Tabasco, a 14 de Mayo de 2026

Chequeo regular de la presión arterial, clave para la prevención y el control de un asesino silencioso llamado Hipertensión

- En México, más de 30 millones de personas viven con hipertensión arterial; es decir, una de cada cuatro tiene este padecimiento y el 46 por ciento lo desconoce.
- En Tabasco, al corte del 2 de mayo de 2026, la Dirección General de Epidemiología reportó 4 mil 300 casos de hipertensión arterial y 7 mil 874 defunciones totales en 2025.
- La hipertensión es una de las principales causas de infarto, accidente cerebrovascular, enfermedad renal crónica y demencia, pese a ser prevenible y tratable.

En el marco del Día Mundial de la Hipertensión, la Secretaría de Salud llamó a las y los tabasqueños mayores de 20 años a establecer una cultura del autocuidado de la salud, acudiendo a su Unidad Médica más cercana para medirse la presión arterial con regularidad, con el fin de detectar y tratar a tiempo esta enfermedad, que anualmente cobra la vida de más de 10 millones de personas en el mundo y 50 mil defunciones en México.

Bajo el lema “Controlando la hipertensión juntos: revise su presión arterial con regularidad, derrote al asesino silencioso”, esta campaña llama a la población tabasqueña a la acción, no solo tomando conciencia sobre los riesgos para la salud que representa esta enfermedad — considerada el «asesino silencioso» porque, por lo general, no presenta síntomas—, sino porque aumenta significativamente el riesgo de infarto, accidente cerebrovascular, enfermedad renal y muerte prematura.

La hipertensión arterial es el aumento de la presión de la sangre en las arterias, provocado por factores como obesidad, sedentarismo, diabetes, consumo de tabaco, ingesta excesiva de alcohol, alimentación inadecuada, colesterol elevado, predisposición genética y étnica, así como el uso de medicamentos de tipo esteroideo y anticonceptivos.

De acuerdo con la Secretaría de Salud Federal, en México más de 30 millones de personas viven con hipertensión arterial; es decir, una de cada cuatro personas padece este padecimiento, y el 46 por ciento lo desconoce. En Tabasco, al corte del 2 de mayo de 2026, la Dirección General de Epidemiología reportó 4 mil 300 casos de hipertensión arterial, cifra



UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL
BOLETIN DE PRENSA 027/2026

ligeramente superior a la reportada en el mismo periodo de 2025, cuando se registraron 4 mil 228 casos.

En Tabasco, durante el año 2025 se registraron de forma preliminar 7 mil 874 defunciones totales, de las cuales las enfermedades del corazón representaron la primera causa de muerte.

Cabe señalar que la hipertensión se puede prevenir a través de las siguientes acciones:

- 1.- Reducir el consumo de sal y grasas saturadas.
- 2.- Aumentar la ingesta de frutas, verduras y hortalizas.
- 3.- Incrementar el consumo de agua natural.
- 4.- Pasar menos tiempo sentado.
- 5.- Realizar actividad física (caminar, correr, nadar o bailar).
- 6.- Medirse la presión arterial con regularidad.
- 7.- Reducir y gestionar el estrés.

Si la persona ya tiene diagnosticado este padecimiento, es importante que:

- 1.- Se realice el chequeo de la presión arterial con regularidad.
- 2.- Tome los medicamentos que le ha prescrito su médico.
- 3.- Acuda a las visitas médicas con su médico.
- 4.- Evite el consumo de sal.
- 5.- Evite comer alimentos con muchas grasas trans o saturadas.
- 6.- No fume.
- 7.- Evite el consumo de bebidas alcohólicas.

Al reducir la hipertensión prevenimos los infartos de miocardio, los accidentes cerebrovasculares, los daños en los riñones y otros problemas de salud.

---oo0oo---