

## **Las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte en México**

**Ciudad de México, a 27 de septiembre de 2024.-** En el marco del Día Mundial del Corazón, el cual se conmemora el 29 de septiembre, **El Poder del Consumidor** hace un llamado al gobierno para atender la creciente crisis de las enfermedades del corazón, las cuales son la principal causa de muerte a nivel mundial y México. Estas representan 20.1% de los fallecimientos totales en México, de acuerdo con datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Las cardiopatías, como la enfermedad isquémica del corazón y los infartos, son impulsadas por factores de riesgo prevenibles, como la mala alimentación, la falta de actividad física y el consumo de productos nocivos para la salud como alcohol, tabaco y productos ultraprocesados.

En México, cerca de 220 mil personas fallecieron por enfermedades cardiovasculares en 2021, de las cuales, 177 mil fueron por infarto al miocardio, prevenible al evitar o controlar factores de riesgo como presión arterial alta, diabetes, sobrepeso, obesidad, así como colesterol elevado. Resultados de la encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2022 del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) revelan que 25% de los adultos mexicanos padecen hipertensión, y 10% tiene diabetes, ambos factores clave para el desarrollo de enfermedades del corazón. Los productos ultraprocesados, altos en sodio, grasas saturadas y azúcar son consumidos regularmente por el 30% de la población, elevando el riesgo cardiovascular. El consumo excesivo de sodio, que supera los 3.3 g/día, está estrechamente vinculado con el aumento de la presión arterial y el riesgo de hipertensión. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda no más de 2 g/día para prevenir complicaciones, por lo que es fundamental limitar el consumo de productos como carnes rojas, embutidos y cereales de caja.

El consumo elevado de azúcar, particularmente a través de bebidas azucaradas, contribuye al desarrollo de obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón, ya que aporta un exceso de calorías que favorece el aumento de peso y la acumulación de grasa corporal. La OMS recomienda reducir el consumo de azúcar a menos del 10% de las calorías diaria, sin embargo, en México, se consumen en promedio 163 litros de refresco por persona al año.

Asimismo, el acceso desigual a servicios de salud ha sido otro factor determinante en el aumento de la mortalidad por enfermedades del corazón. Las poblaciones en zonas rurales y con mayor índice de pobreza son las más afectadas, ya que carecen de centros de salud equipados y de profesionales capacitados para diagnosticar y tratar adecuadamente estas condiciones. El doctor Ismael Campos Nonato investigador del Centro de Investigación en Nutrición y Salud del INSP, afirmó: *"Muchas muertes por enfermedades del corazón podrían evitarse si se garantizara un mejor acceso a servicios de salud y se fortalecieran los programas de prevención, especialmente en áreas rurales donde el riesgo es más alto."*

Expertos y organizaciones de salud hacen un llamado a tomar medidas urgentes para combatir el aumento de las enfermedades del corazón en México. Entre las recomendaciones más destacadas están:

1. **Promover una alimentación saludable y equilibrada:** Las políticas públicas deben centrarse en reducir el consumo de productos ultraprocesados y bebidas azucaradas y fomentar dietas ricas en frutas, verduras y cereales integrales.
2. **Fortalecer los programas de prevención:** Se necesitan campañas masivas de concienciación sobre los riesgos de hipertensión, diabetes y colesterol alto, y sobre cómo prevenirlos con cambios en el estilo de vida, principalmente desincentivar el uso de productos de tabaco y el consumo elevado de alcohol y productos ultraprocesados.
3. **Aumentar el acceso a atención médica en zonas vulnerables:** Es urgente mejorar la infraestructura de salud en comunidades rurales y de bajos recursos, asegurando la disponibilidad de tratamiento para enfermedades cardíacas.
4. **Fomentar la actividad física regular:** Se deben incentivar programas de ejercicio físico en escuelas y centros laborales para reducir el sedentarismo, uno de los mayores factores de riesgo.

La crisis de enfermedades del corazón en México es prevenible si se toman las medidas adecuadas. Jorge Vargas, investigador de la campaña salud alimentaria de El Poder del Consumidor A.C., afirmó: *"La salud cardiovascular en México depende de la colaboración entre el gobierno, academia, el sector privado y la sociedad civil para implementar políticas que promuevan estilos de vida más saludables. Si no actuamos ahora, las muertes por enfermedades cardíacas seguirán aumentando exponencialmente."*

La campaña del Día Mundial del Corazón 2024, está dedicada a motivar a cada país a desarrollar o apoyar planes nacionales de acción en salud cardiovascular, debido a que muchos países no priorizan la salud del corazón. En México, urge la necesidad de una regulación más estricta sobre la disponibilidad y publicidad de productos nocivos para la salud: tabaco, el alcohol, productos ultraprocesados y bebidas azucaradas, que están directamente relacionados con el aumento de enfermedades crónicas, incluida la enfermedad cardiovascular.

#### **Contacto prensa:**

Rosa Elena Luna cel. 55-2271-5686;

Diana Turner cel. 55-8580-6525;

Denise Rojas cel. 55-1298-9928

#### **Referencias**

World Heart Day. WHF. 2024

INEGI. Causas de mortalidad. 2022.

ENSANUT. Resultados nacionales en salud. INSP. 2022.