



Hoja de datos de la Actualización de estadísticas de enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales del 2026

Salud cardiovascular en Estados Unidos

Resumen de la Salud Cardiovascular (CVH) de Todos los Estadounidenses

- La salud cardiovascular (CVH, por sus siglas en inglés), como lo define Life's Essential 8 de la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón), incluye la dieta, la actividad física (AF), la exposición a la nicotina, la salud del sueño, el índice de masa corporal (IMC), los lípidos en sangre, la glucemia y la presión arterial (PA).
- Para los componentes de la CVH entre el 2013 y marzo del 2023, las puntuaciones medias fueron más altas en los jóvenes estadounidenses (dentro de los rangos etarios correspondientes de los componentes) que en los adultos estadounidenses (≥ 20 años), con la excepción de la puntuación de la salud del sueño, ya que las puntuaciones medias fueron más bajas en los niños que en los adultos. Las puntuaciones medias de la dieta fueron las más bajas entre los 8 componentes de la CVH tanto en el caso de los jóvenes como en el caso de los adultos estadounidenses. Las puntuaciones de la dieta se basaron en los datos del 2013 al 2020.
- Las puntuaciones de la CVH oscilan entre 0 y 100, y las puntuaciones más altas indican una salud óptima con respecto a cada medida.

La CVH en Niños

- Entre los jóvenes estadounidenses durante el período del 2013 al 2023, el IMC, la PA, la glucemia y la exposición a la nicotina fueron los componentes de la CVH con las puntuaciones más altas, con puntuaciones medias entre los 80 y los 90 puntos. Por el contrario, la media de las puntuaciones de AF, lípidos y salud del sueño en los rangos etarios correspondientes se encontraba dentro de los 70 puntos en todos los grupos raciales y étnicos. La puntuación media de la dieta de los jóvenes fue del 43.9.
- Del 2013 al 2023, la puntuación media para la CVH en general, si se consideran las puntuaciones de salud de 7 de los 8 componentes (los datos de la dieta del 2023 no estuvieron disponibles), fue de 73.2 para todos los jóvenes estadounidenses entre los 16 y los 19 años. La media de la puntuación de la CVH general correspondiente fue de 75.6 en el caso de los niños asiáticos no hispanos (NH), de 74.1 en los de raza blanca NH, de 71.7 en los mexicanoamericanos y de 71.4 en los de raza negra NH.

La CVH en Adultos

- Del 2013 al 2023, entre los adultos estadounidenses, las puntuaciones medias más bajas para la CVH se observaron en los componentes de la dieta, la AF y el IMC, con puntuaciones medias que variaban de los 40 a los 50 puntos. Las puntuaciones de salud del sueño fueron las más altas entre los componentes de la CVH en los adultos estadounidenses, con una puntuación media de 84.8. Las puntuaciones medias de lípidos en sangre, glucemia, exposición a la nicotina y PA entre los adultos estadounidenses oscilaron todas entre los 60 y los 80 puntos.
- Del 2013 al 2023, la puntuación media para la CVH en general, si se consideran las puntuaciones de salud de 7 de los 8 componentes (los datos de la dieta del 2023 no estuvieron disponibles), fue de 70 para todos los adultos estadounidenses, con puntuaciones medias de 73.9 en el caso de las personas de origen asiático NH, 71.3 para las personas de raza blanca NH, 67.1 para los mexicanoamericanos y 65 con respecto a los adultos de raza negra.

Las estadísticas de esta hoja de datos corresponden a los Estados Unidos. Consulta la publicación completa de Estadísticas para obtener referencias e información adicional sobre estas estadísticas.

©2026 American Heart Association, Inc. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.

Componentes de la CVH y Raza

- Las siguientes estadísticas comparan a estos grupos raciales y étnicos: raza negra NH, raza blanca NH, origen asiático NH y mexicoamericanos. Para todas las categorías de CVH que se indican a continuación, las puntuaciones más altas demuestran condiciones más óptimas de la CVH.
- Entre los componentes de la CVH desde el 2013 hasta el 2023 (entre el 2013 y el 2020 para el componente de la dieta) en los niños estadounidenses:
 - Las puntuaciones de la dieta fueron las más altas en los niños de origen asiático NH y las más bajas en los niños de raza negra NH.
 - Las puntuaciones de la AF fueron las más altas en los niños de raza blanca NH y las más bajas en los niños de origen asiático NH.
 - Las puntuaciones de la exposición a la nicotina fueron las más altas en los niños de origen asiático NH y las más bajas en los niños de raza blanca NH.
 - Las puntuaciones de salud del sueño fueron las más altas en los niños de origen asiático NH y en los niños de raza blanca NH y las más bajas en los niños de raza negra NH.
 - Las puntuaciones del IMC fueron las más altas en los niños de origen asiático NH y las más bajas en los niños mexicoamericanos.
 - Las puntuaciones de los lípidos en sangre fueron las más altas en los niños de raza negra NH y las más bajas en los niños de origen asiático NH.
 - Las puntuaciones de la glucemia fueron las más altas en los niños de raza blanca NH y las más bajas en los niños de raza negra NH.
 - Las puntuaciones de la PA fueron las más altas en los niños de origen asiático NH y en los niños de raza blanca NH y las más bajas en los niños de raza negra NH.
- Entre los componentes de la CVH desde el 2013 hasta el 2023 (entre el 2013 y el 2020 para el componente de la dieta) en los adultos estadounidenses:
 - Las puntuaciones de la dieta fueron las más altas en los adultos de origen asiático NH y las más bajas en los adultos de raza negra NH.
 - Las puntuaciones de la AF fueron las más altas en los adultos de raza blanca NH y las más bajas en los adultos mexicoamericanos.
 - Las puntuaciones de la exposición a la nicotina fueron las más altas en los adultos de origen asiático NH y las más bajas en los adultos de raza negra NH.
 - Las puntuaciones de salud del sueño fueron las más altas en los adultos de raza blanca NH y las más bajas en los adultos de raza negra NH.
 - Las puntuaciones del IMC fueron las más altas en los adultos de asiáticos NH y las más bajas en los adultos de raza negra NH.
 - Las puntuaciones de los lípidos en sangre fueron las más altas en los adultos de raza negra NH y las más bajas en los adultos mexicoamericanos.
 - Las puntuaciones de la glucemia fueron las más altas en los adultos de raza blanca NH y las más bajas en los adultos mexicoamericanos.
 - Las puntuaciones de la PA fueron las más altas en los adultos de origen asiático NH y las más bajas en los adultos de raza negra NH.

Las hojas de datos, las infografías y las publicaciones de Actualización de estadísticas actuales o previas se pueden descargar del siguiente enlace:

[Estadísticas de la Heart and Stroke Association \(Asociación del Corazón y los Ataques o Derrames Cerebrales\) | American Heart Association \(Asociación Americana del Corazón\)](#) (sitio web en inglés).

Muchas estadísticas de esta hoja de datos provienen de tabulaciones no publicadas compiladas para este documento de Actualización de Estadísticas y se pueden citar mediante la cita del documento que se indica a continuación. Las fuentes de datos utilizadas para las tabulaciones se enumeran en el documento completo. Además, algunas estadísticas provienen de estudios publicados. Si citarás alguna de las estadísticas de esta hoja de datos, revisa por completo el documento de Estadísticas sobre Enfermedades Cardíacas y Ataques o Derrames Cerebrales para determinar las fuentes de datos y las citas originales.

La American Heart Association solicita que se cite el documento completo de la siguiente manera:

Palaniappan LP, Allen NB, Almarzooq ZI, Anderson CAM, Arora P, Avery CL, Baker-Smith CM, Bansal N, Currie ME, Earlie RS, Fan W, Fetterman JL, Barone Gibbs B, Heard DG, Hiremath S, Hong H, Hyacinth HI, Ibeh C, Jiang T, Johansen MC, Kazi DS, Ko D, Kwan TW, Leppert MH, Li Y, Magnani JW, Martin KA, Martin SS, Michos ED, Mussolino ME, Ogungbe O, Parikh NI, Perez MV, Perman SM, Sarraju A, Shah NS, Springer MV, St-Onge M-P, Thacker EL, Tierney S, Urbut SM, Van Spall HGC, Voeks JH, Whelton SP, Wong SS, Zhao J, Khan SS; en nombre del Comité de Estadísticas de Epidemiología y Prevención, y del Comité de Estadísticas de Ataques o Derrames Cerebrales de la American Heart Association. 2026 Heart disease and stroke statistics: a report of US and global data from the American Heart Association. *Circulation*. Publicado en línea el 21 de enero del 2026.

Envía todas las consultas de los medios de comunicación al Departamento de Relaciones con los Medios de Comunicación en <http://newsroom.heart.org/newsmedia/contacts> (sitio web en inglés).