

Los hispanos y las enfermedades cardíacas

Tome a pecho la salud de su corazón

Es hora de abrir el corazón de los hispanos.

Según la Asociación Americana del Corazón (*American Heart Association*, o AHA), casi el 30 por ciento de las muertes de hispanos se deben a enfermedades cardíacas y derrames. Al igual que para la población en general, estas dos causas combinadas son las principales causas de muerte en hispanos en los Estados Unidos.

Esa estadística sola debería captar su atención y servir para convencerle de cuidar mejor su salud cardiovascular.

Pero hay evidencias de que muchos hispanos no saben bien cómo protegerse adecuadamente. Por ejemplo, en 2004 un estudio de mujeres de distintas razas y grupos étnicos descubrió que las hispanas eran las que menos reconocían los factores de riesgo de enfermedades cardíacas.

Las enfermedades cardíacas y los derrames están relacionados, así que si protege la salud de su corazón, también disminuye sus riesgos de derrames.

La educación es la clave, según Oscar F. Murillo, M.D., F.A.C.P., vocero del programa de educación de la salud del corazón para latinos del Colegio Americano de Médicos (*American College of Physicians*).

Infórmese de las enfermedades cardíacas

El tipo más común de enfermedad cardíaca se debe a que las arterias que llevan la sangre al corazón se tapan con placa, lo que se conoce como enfermedad coronaria, y

dificulta el paso de la sangre. Cuando la sangre no llega bien al corazón, usted puede tener dolores de pecho o posiblemente hasta un ataque cardíaco.

Muchos factores, incluso algunos que usted no puede controlar, aumentan sus riesgos de enfermedades cardíacas. Según la AHA, los riesgos incluyen la edad avanzada, ser hombre y tener una historia familiar de la enfermedad.

La diabetes, que se manifiesta con niveles muy altos de azúcar en sangre, y la obesidad están entre los factores de riesgo que usted puede cambiar.

Tradicionalmente, “los hispanos veían el sobrepeso como una señal de éxito”, dice el doctor Murillo, pero en realidad, es importante saber que el sobrepeso es peligroso.

La diabetes tipo 2, por ejemplo, generalmente es el resultado de estar pasado de peso, y es cada vez más común en adultos y niños. Es un tema particularmente inquietante para la salud cardíaca porque acelera la acumulación de placa en las arterias.

La diabetes afecta desproporcionadamente a las minorías. Por ejemplo, los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (*Centers for Disease Control and Prevention*) indican que los México-americanos, el mayor subgrupo de hispanos, tienen 1.7 más probabilidades de tener diabetes que los blancos no hispanos.

Lo bueno es que usted puede hacer algo para prevenir o tratar la diabetes y la obesidad, y también, para evitar otros factores de riesgo de enfermedades cardíacas, como fumar, tener la presión sanguínea alta o el colesterol alto, y la falta de ejercicio.

Tome el control

El mejor momento para tomar el control de su salud cardíaca es ahora mismo. Puede comenzar así:

Hágase análisis. Los niveles de azúcar en sangre y colesterol y la presión sanguínea ofrecen información importante sobre las posibles enfermedades cardíacas. Como todos estos niveles pueden estar mal sin que usted sepa, debe hacerse los análisis correspondientes.

“Lo mejor para comenzar es conocer sus niveles”, dice el doctor Murillo.

Puede ir al doctor para hacerse los análisis. Sin embargo, esto es un problema para algunas personas, pues casi el 22 por ciento de los hispanos estadounidenses son pobres, según el Censo Oficial (*U.S. Census Bureau*) y muchos no tienen seguro médico. Como no pueden pagar, algunas personas no van al médico.

Si usted está en este grupo, trate de ir a una clínica gratuita. Su salud cardíaca es muy importante como para ignorarla.

El doctor puede decirle cómo mejorar sus niveles si no están como deben. Si necesita tomar medicinas y le preocupan los costos, hable con el doctor acerca de sus opciones.

Coma bien. Muchos de los platillos hispanos tradicionales son fritos y hacen que usted aumente de peso, dice el doctor Murillo. Y comer bien puede ser difícil, especialmente si tiene bajos ingresos. Pero hay formas fáciles de comer más sanamente.

Coma menos cosas fritas y más frutas y verduras (incluso congeladas) y granos enteros. El pan integral, por ejemplo, es mejor que el pan blanco, y las tortillas de maíz son mejores que las de harina.

Coma menos cosas con grasa y sal, y porciones más pequeñas.

La comida rápida es algo que todos debemos vigilar. La comida rápida tiene mucha grasa, sal y azúcar y puede provocar aumento de peso y otros problemas de salud.

Coma comidas rápidas en casos especiales muy de vez en cuando, no de rutina.

Muévase. Trate de mantenerse físicamente activo, todos los días, al menos durante 30 minutos. Así puede ayudar a reducir el exceso de peso y también a mejorar sus niveles de azúcar en sangre, colesterol y presión sanguínea. También puede reducir o eliminar la necesidad de tomar medicinas para disminuir sus riesgos de enfermedades cardíacas.

Puede hacer todo el ejercicio junto o en partes. Por ejemplo, pruebe la jardinería, juegue deportes con sus hijos o nietos, y camine más. Puede caminar en un centro comercial cercano si no hace buen tiempo o si no quiere caminar en su vecindario.

Deje el hábito. Si fuma, debe tratar seriamente de dejar el hábito. Si deja de fumar mejorará su salud y la salud de quienes podrían respirar el humo de segunda mano. El doctor puede ofrecerle consejos sobre cómo dejar de fumar.

Más información

Recuerde que usted tiene en sus manos el poder de mejorar su salud cardíaca. Para saber más sobre éstos y otros consejos, visite el sitio del Colegio Americano de Médicos, www.doctorsforadults.com. Haga clic en "Guía hacia un Corazón Sano para los Latinos".