

La VERDAD

acerca de las mujeres hispanas o latinas y las enfermedades cardíacas



¡La VERDAD es que las mujeres hispanas o latinas se encuentran en situación de riesgo de sufrir enfermedades cardíacas!

Las enfermedades cardíacas son una de las causas principales de muerte entre las mujeres hispanas o latinas en los Estados Unidos. Si usted está en sus 40, sus 30 o incluso sus 20, puede encontrarse en situación de riesgo.

Sin embargo, hay buenas noticias: usted tiene el poder de proteger su corazón y reducir su riesgo. ¡Sí, USTED!

¿Qué son las enfermedades cardíacas?

Enfermedades cardíacas es un término general para una variedad de afecciones que perjudican la estructura y la función del corazón. La modalidad más común, **enfermedad coronaria**, sucede cuando la placa (una combinación de grasa, colesterol, calcio y otras sustancias que se encuentran en la sangre) se acumula en las arterias.

La placa disminuye la cantidad de sangre rica en oxígeno que llega a su corazón y puede provocar un ataque cardíaco cuando se bloquea el flujo sanguíneo. Si el flujo sanguíneo no se restablece rápidamente, el miocardio comenzará a morir.

Al igual que la mayoría de las enfermedades cardíacas, la enfermedad coronaria es una afección de por vida: una vez que la padece, la tendrá mientras viva. Es más, la condición de sus vasos sanguíneos empeorará de manera constante, a menos que efectúe cambios saludables en sus hábitos diarios.

Para las mujeres hispanas o latinas, el riesgo de padecer enfermedades cardíacas es especialmente elevado.

¿Por qué? Las mujeres hispanas o latinas suelen tener tasas mayores de afecciones médicas (tales como presión arterial alta, sobrepeso, obesidad y diabetes) que aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.



Un tercio de las mujeres hispanas o latinas de 20 años de edad en adelante tienen hipertensión, también conocida como presión arterial alta.



Cerca del 50 % de las mujeres hispanas o latinas de 20 años de edad en adelante tienen obesidad.



Las mujeres hispanas son **más propensas** que las mujeres blancas no hispanas de ser diagnosticadas con diabetes.



En promedio, las mujeres hispanas **son propensas** a desarrollar enfermedades cardíacas 10 años antes que las no hispanas.



¿Es usted consciente de los riesgos?

Es importante que conozca sus factores de riesgo. Los factores de riesgo son condiciones o hábitos que aumentan las posibilidades de desarrollar una enfermedad o empeorarla. **Cada factor de riesgo cuenta.** Tener más de un factor de riesgo es especialmente grave, ya que dichos factores tienden a afectar y empeorar los efectos de los demás.

Los factores de riesgo respecto a enfermedades cardíacas incluyen lo siguiente:

- Tener presión arterial alta, colesterol alto, diabetes u obesidad.
- Llevar una dieta rica en sodio, grasas saturadas y azúcares.
- Ser fumadora o estar expuesta de manera regular al humo de segunda mano.
- No mantenerse físicamente activa.
- No dormir lo suficiente.
- No controlar el estrés.

Disparidades respecto a enfermedades cardíacas

Con frecuencia, las mujeres hispanas o latinas enfrentan disparidades y obstáculos en el acceso y la calidad de la atención médica, lo que puede afectar las consecuencias de las enfermedades cardíacas. Vivir en vecindarios con poco acceso a alimentos saludables, viviendas de mala calidad y pocos gimnasios, centros comunitarios o senderos para caminar incrementan las probabilidades de padecer enfermedades cardíacas.



Nunca es demasiado pronto para empezar a proteger su corazón. Las decisiones que tome ahora mismo afectarán su salud cardíaca por el resto de su vida.



¿Qué puede hacer para empezar a cuidar su corazón?



Sí, USTED puede mantener su corazón saludable.



Empiece por aprender más sobre su salud cardíaca, sus antecedentes familiares de enfermedades cardíacas y sus factores de riesgo.

- Incluso si las enfermedades cardíacas son hereditarias en su familia, eso no significa que usted tenga que padecerlas. Hay mucho que usted puede hacer para reducir su riesgo.



Conserve un registro de su ingesta diaria de alimentos y actividad física con el fin de que le ayude a identificar obstáculos para practicar hábitos saludables. Esto puede inspirarla a alcanzar sus metas.

- Intente modificar sus platos favoritos utilizando aceite de oliva y hierbas en lugar de mantequilla y sal. Considere alternativas más saludables en recetas latinas culturalmente populares, tales como opciones veganas, que usen menos grasas saturadas y más plantas y nueces.



Haga un plan realista que se ajuste a sus necesidades específicas y le ayude a mantener un estilo de vida saludable para el corazón.

- Si cree que está demasiado ocupada para hacer ejercicio, intente incluir pequeñas cantidades de actividad física en su jornada (incluso 10 minutos cada vez).
- ¡Cualquier cosa que haga latir su corazón cuenta! Mantenerse físicamente activa puede reducir su riesgo de padecer enfermedades cardíacas.



Controlar el estrés la ayudará a estar más motivada para lograr sus metas saludables para el corazón.

- Las mujeres hispanas o latinas a menudo enfrentan niveles más elevados de estrés prolongado.
- El estrés crónico puede aumentar las tasas de presión arterial alta entre las personas hispanas o latinas.
- Encuentre maneras saludables de reducir el estrés, tales como practicar yoga, unirse a una clase de baile o tan solo respirar profundamente.



Prepárese para tener un embarazo saludable.

- Las mujeres hispanas o latinas tienen un mayor riesgo de desarrollar diabetes gestacional y preeclampsia (un tipo de presión arterial alta que sucede durante el embarazo).
- Es importante efectuar un seguimiento de su presión arterial antes, durante y después del embarazo.
- Tener preeclampsia aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardíacas o un derrame cerebral en el futuro.
- Hable con su proveedor de atención médica sobre cómo tener un embarazo saludable para el corazón.



Involucre a amigos y familiares para que sus actividades sean más placenteras, ya sea que participe en una clase de Zumba o que dé un paseo por el parque.

- Si un factor motivador es rendir cuentas ante alguien que se preocupa por usted, ¡hagan ejercicio juntos!



Sí, USTED puede trabajar con su proveedor de atención médica para determinar su riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

- Visite a su proveedor de atención médica para efectuarse chequeos regulares. Pídale a su proveedor que revise con usted sus cifras de presión arterial, colesterol, azúcar en la sangre e índice de masa corporal (IMC) para asegurarse de que los comprende en su totalidad.
- Haga preguntas importantes sobre si estas cifras se encuentran dentro de un intervalo saludable o si la ponen en situación de riesgo de padecer enfermedades cardíacas y, de ser así, qué puede hacer para reducir su riesgo. Informe a su proveedor que desea ayuda para lograr su meta de tener un corazón saludable. Cuanto más proactiva sea con respecto a su salud cardíaca, mayores serán sus probabilidades de prevenir enfermedades cardíacas.

✓ Puede encontrar a continuación una lista de preguntas que puede hacer:

- ¿Mi peso se encuentra dentro de un intervalo saludable?
- ¿Cuál fue mi lectura de presión arterial hoy y qué significan las cifras en mi caso?
- ¿Con qué frecuencia debo chequearme la presión arterial?
- ¿Qué significan mis cifras de presión arterial si estoy embarazada o estoy pensando en quedar embarazada?
- ¿Algún medicamento que tomo (recetado o sin receta) puede afectar mi presión arterial?
- ¿Cuánta actividad física necesito para mantener mi corazón saludable?
- ¿Qué alimentos o dietas pueden ayudar a mantener mi corazón saludable?
- ¿Cómo puede el control del estrés afectar mi salud cardíaca?
- ¿Qué factores de riesgo tengo de sufrir enfermedades cardíacas?
- ¿Hay algo que pueda hacer para cambiar o reducir estos riesgos?
- ¿Cómo puede el colesterol afectar mi salud cardíaca? ¿Cuáles son mis niveles de colesterol? ¿Se encuentran en un intervalo saludable?
- Si fumo o bebo, ¿cómo afecta eso a mi salud cardíaca?
- Si tengo antecedentes familiares de enfermedades cardíacas, ¿qué significa eso en mi caso?



Utilice **“My Heart Health Tracker”** [Monitor de mi salud cardíaca] para registrar cifras importantes relacionadas con su salud cardíaca.

✓ ¡Sí, USTED puede empezar hoy mismo!

The Heart Truth® está aquí para ayudarla a alcanzar sus metas de salud cardíaca.

Para obtener más información sobre **The Heart Truth**, enfermedades cardíacas en mujeres y herramientas para ayudarla a crear un estilo de vida saludable para el corazón, visite hearttruth.gov. Encuentre recursos adicionales de nuestras organizaciones de [Healthy Hearts Network](#) [Red de corazones saludables].