

La verdad

Acerca de los hispanos/latinos

Las mujeres y las enfermedades cardíacas



¡La VERDAD es que las mujeres hispanas/latinas corren riesgo de sufrir enfermedades cardíacas!

La enfermedad cardíaca es una de las principales causas de muerte entre las mujeres hispanas/latinas en los Estados Unidos. Si tiene 40, 30 o incluso 20 años, puede estar en riesgo.

Pero hay buenas noticias: usted tiene el poder de proteger su corazón y reducir su riesgo. ¡Sí tú!

¿Qué es la enfermedad cardíaca?

Enfermedad cardíaca es una frase general para una variedad de condiciones que afectan la estructura y función del corazón.

La forma más común, la enfermedad coronaria, ocurre 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 reduce la cantidad de sangre rica en oxígeno que llega al corazón y puede provocar un ataque cardíaco cuando se bloquea el flujo sanguíneo. Si el flujo sanguíneo no se restablece rápidamente, el músculo cardíaco comenzará a morir.

Como la mayoría de las enfermedades cardíacas, la enfermedad coronaria es una afección que dura toda la vida; una vez que la padece, la tendrá para siempre. Es más, la condición de sus vasos sanguíneos empeorará constantemente a menos que realice cambios saludables en sus hábitos diarios.



Para las mujeres hispanas/latinas, el riesgo de enfermedad cardíaca es especialmente grande.

¿Por qué? Las mujeres hispanas/latinas suelen tener tasas más altas de problemas de salud (como presión arterial alta, sobrepeso, obesidad y diabetes) que aumentan el riesgo de enfermedades cardíacas.



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



Casi el 50% de las mujeres hispanas/latinas de 20 años o más tienen obesidad.



Las mujeres hispanas tienen más probabilidades que las mujeres blancas no hispanas de ser diagnosticadas con diabetes.



En promedio, es probable que las mujeres hispanas desarrollen enfermedades cardíacas 10 años antes que los no hispanos.

¿Es usted consciente de los riesgos?

Es importante conocer 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 porque los factores de riesgo tienden a impactar y empeorar los efectos de los demás.

Los factores de riesgo de enfermedad cardíaca incluyen:

- Tener presión arterial alta, colesterol alto, diabetes u obesidad.
- Llevar una dieta rica en sodio, grasas saturadas y azúcares.
- Ser fumador o estar expuesto regularmente al humo de segunda mano.
- No estar físicamente activo
- No ha dormido lo suficiente
- No controlar el estrés

Disparidades en las enfermedades cardíacas

Las mujeres hispanas/latinas a menudo enfrentan disparidades y barreras en el acceso y la calidad de la atención médica, lo que puede afectar los resultados 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 aumentan las posibilidades de sufrir enfermedades cardíacas.



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



¿Qué puedes hacer para empezar a cuidar tu corazón?



Sí, USTED puede mantener su corazón sano.



Empiece por aprender más sobre la salud de su corazón, sus antecedentes familiares de enfermedades cardíacas y sus factores de riesgo. • Incluso

si la enfermedad cardíaca es hereditaria en su familia, eso no significa que tengas que conseguirlo. Hay muchas cosas que puede hacer para reducir su riesgo.



Mantenga un registro de su ingesta diaria de alimentos y actividad física para ayudarlo a identificar barreras para hábitos saludables. Esto puede inspirarte a alcanzar tus objetivos.

- Intente modificar sus platos favoritos usando aceite de oliva y hierbas en lugar de mantequilla y sal. Considere alternativas más saludables en recetas latinas culturalmente populares, como opciones veganas, que usan 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 ocupado para hacer ejercicio, intente incluir pequeñas cantidades de actividad física (incluso 10 minutos a la vez) en su día.

- ¡ **Cualquier** cosa que haga latir tu corazón cuenta!

Ser físicamente activo puede reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.



Manejar el estrés lo ayudará a estar más motivado para lograr sus objetivos de salud cardíaca. • Las mujeres hispanas/latinas a menudo enfrentan niveles más altos de estrés a largo plazo. • El estrés crónico

puede aumentar las tasas de presión arterial alta entre las personas hispanas/latinas.

- Encuentre formas saludables de reducir el estrés, como practicar yoga, unirse a una clase de baile o simplemente respirar profundamente.



Prepárate para tener un embarazo saludable. • Las

mujeres hispanas/latinas tienen un mayor riesgo de desarrollar diabetes gestacional y preeclampsia, un tipo de presión arterial alta que ocurre durante el embarazo. • Es importante realizar un seguimiento

de su sangre

- Presión arterial antes, durante y después del embarazo. •

Tener preeclampsia aumenta el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca o un derrame cerebral en el futuro.

- Hable con su proveedor de atención médica sobre cómo tener un embarazo saludable para el corazón.



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

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



Sí, USTED puede trabajar con su proveedor de atención médica para determinar su riesgo de enfermedad cardíaca.



- Visite a su proveedor de atención médica para controles regulares. Pídale a su proveedor que revise con usted sus números de presión arterial, colesterol, azúcar en sangre e índice de masa corporal (IMC) para asegurarse de que los comprende completamente.
- Haga preguntas importantes sobre si estos números están dentro de un rango saludable o si lo ponen en riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca y, de ser así, qué puede hacer para reducir su riesgo. Informe a su proveedor que desea ayuda para lograr su objetivo de tener un corazón sano. Cuanto más proactivo sea con respecto a la salud de su corazón, mayores serán sus posibilidades de prevenir enfermedades cardíacas.

✓ Aquí hay una lista de preguntas que puede hacer:

- ¿Está mi peso dentro de un rango saludable?
- ¿Cuál fue mi lectura de presión arterial hoy y qué ¿Qué significan los números para mí?
- ¿ Con qué frecuencia debo controlarme la presión arterial?
- ¿Qué significan para mí 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 sano?
- ¿Qué alimentos o dietas pueden ayudar a mantener mi corazón sano?
- ¿Cómo puede afectar la salud de mi corazón el manejo del estrés?
- ¿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 la salud de mi corazón? ¿Cuáles son mis niveles de colesterol y están en un rango saludable?
- Si fumo o bebo, ¿cómo afecta esto a la salud de mi corazón?
- Si tengo antecedentes familiares de enfermedades cardíacas, ¿qué significa eso para mí?

Utilice el [rastreador de salud de Mi Corazón](#) para registrar números importantes relacionados con la salud de su corazón.

✓ ¡Sí, TÚ puedes empezar hoy!

The Heart Truth® está aquí para ayudarle a alcanzar sus objetivos de salud cardíaca.

Para obtener más información sobre The Heart Truth, las enfermedades cardíacas en las mujeres y herramientas que le ayudarán a crear un estilo de vida saludable para el corazón, [visite hearttruth.gov](#). Encuentre recursos adicionales de nuestra [Red de Corazones Saludables](#) organizaciones.