

La VERDAD sobre las mujeres hispanas/latinas y las enfermedades cardíacas



¡La VERDAD es que las mujeres hispanas/latinas tienen riesgo de padecer enfermedades cardíacas!

Las enfermedades cardíacas son una de las principales causas de muerte de las mujeres hispanas/latinas en Estados Unidos. Si tiene menos de 50 años, o incluso si tiene entre 20 y 30 años, puede tener riesgo.

Pero aquí hay una buena noticia: Usted tiene el poder de proteger el corazón y reducir su riesgo. ¡Sí, USTED!

¿Qué es la enfermedad cardíaca?

La enfermedad cardíaca es una frase general para una variedad de afecciones que afectan la estructura y funcionamiento del corazón. La manera 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 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 contrae, la tendrá para siempre. Además, la afección de sus vasos sanguíneos empeorará constantemente a menos que realice cambios saludables en sus hábitos diarios.

Las mujeres hispanas/latinas tienen un gran riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

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



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



En promedio, las mujeres hispanas **tienen probabilidades** de padecer enfermedades cardíacas 10 años antes que las no hispanas.



¿Es usted consciente de los riesgos?

Es importante conocer sus factores de riesgo. Los factores de riesgo son afecciones o hábitos que aumentan las posibilidades de padecer 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 o ser obeso
- Consumir una dieta alta en sodio, grasas saturadas y azúcares
- Ser fumadora o estar expuesta regularmente al humo de otros fumadores
- No ser físicamente activa
- No dormir lo suficiente
- No manejar 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 padecer enfermedades cardíacas.



Nunca es demasiado pronto para empezar a proteger su corazón.
Las decisiones que tome ahora afectarán la salud del corazón 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 la salud del corazón, su historia de salud familiar de enfermedades cardíacas y sus factores de riesgo.

- Incluso si la enfermedad cardíaca es hereditaria en su familia, eso no significa que usted tenga que padecerla. Hay muchas cosas que puede hacer para reducir su riesgo.



Mantenga un registro diario de lo que come y actividad física para ayudarle a identificar barreras para crear hábitos saludables. Esto puede inspirarla a alcanzar sus objetivos.

- 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, como opciones veganas, que utilizan 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 (incluso 10 minutos a la vez) en su día.
- Cualquier cosa que haga latir el corazón cuenta! Ser físicamente activa puede reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.



Manejar el estrés la ayudará a estar más motivada 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 mujeres hispanas/latinas.
- Encuentre maneras saludables de reducir el estrés, como practicar yoga, unirse a una clase de baile o simplemente respirar profundamente.



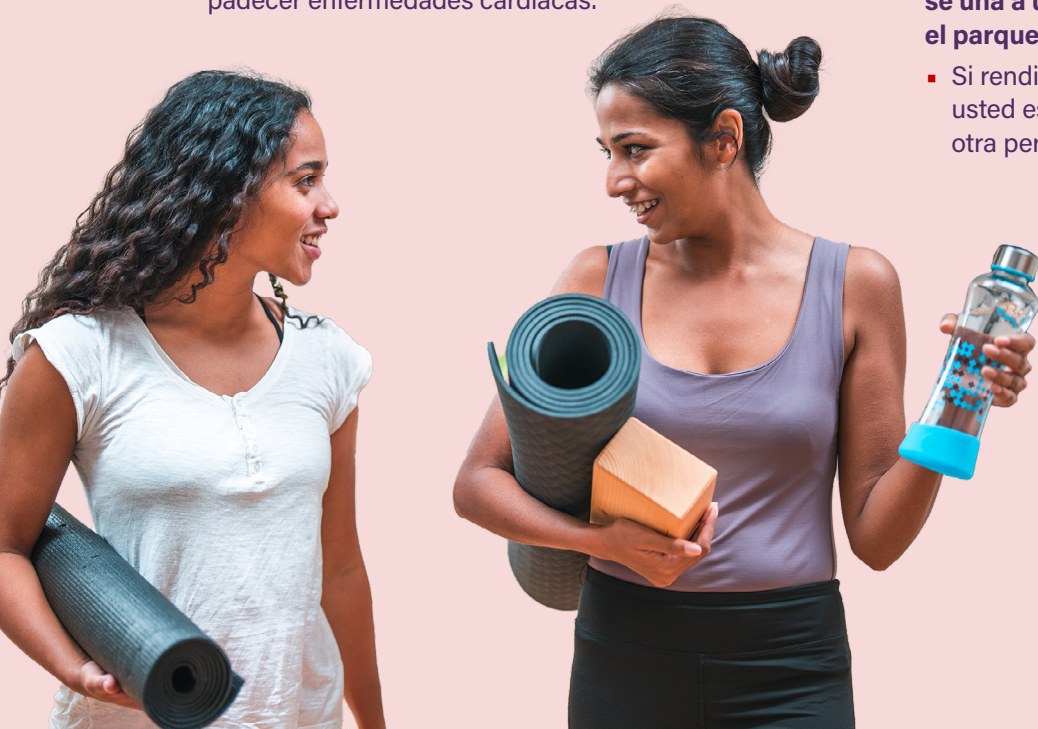
Prepárese para tener un embarazo saludable.

- Las mujeres hispanas/latinas tienen un mayor riesgo de padecer diabetes gestacional y preeclampsia, un tipo de presión arterial alta que ocurre durante el embarazo.
- Es importante realizar un seguimiento de su presión arterial antes, durante y después del embarazo.
- Tener preeclampsia aumenta el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca o un accidente cerebrovascular en el futuro.
- Hable con su proveedor de atención médica sobre cómo tener un embarazo saludable para el corazón.



Involucre a sus 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 rendirle cuentas a alguien que se preocupa por usted es un factor motivador, ¡haga ejercicio con otra persona!



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 chequeos de rutina. 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 las comprende bien.
- **Haga preguntas importantes** sobre si estas cifras se encuentran en un rango saludable o si la ponen en riesgo de padecer una enfermedad cardíaca y, de ser así, qué puede hacer para reducir ese riesgo. Informe a su proveedor que desea ayuda para lograr su objetivo de tener un corazón saludable. Cuanto más sea proactiva con respecto a la salud del 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 significan las cifras para mí?
- ¿Con qué frecuencia debo tomarme la presión arterial?
- ¿Qué significan mis cifras de presión arterial para mí si estoy embarazada o pensando en quedar en embarazo?
- ¿Los medicamentos que tomo (recetados o de venta libre) pueden afectar mi presión arterial?
- ¿Cuánta actividad física necesito para mantener el corazón saludable?
- ¿Qué alimentos o dietas pueden ayudar a mantener mi corazón saludable?
- ¿Cómo puede el manejo del estrés afectar la salud de mi corazón?
- ¿Qué factores de riesgo tengo para padecer una enfermedad cardíaca?
- ¿Hay algo que pueda hacer para cambiar o reducir estos riesgos?
- ¿Cómo puede afectar el colesterol a la salud del corazón? ¿Cuáles son mis niveles de colesterol y están en un rango saludable?
- Si fumo o bebo, ¿cómo afecta la salud de mi corazón?
- Si tengo historia de salud familiar con enfermedades cardíacas, ¿qué significa eso para mí?

Utilice el cuaderno de registro de la salud del corazón (**Mi registro de salud del corazón**) para registrar cifras importantes relacionadas con la salud de su corazón.

✓ Sí, ¡USTED puede empezar hoy!

The Heart Truth® (La verdad del corazón) está aquí para ayudarla a alcanzar sus objetivos de su salud cardíaca.

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