

Los hispanos y las enfermedades cardíacas

Tome a pecho la salud de su corazón

Es hora de abrir el corazón de los hispanos.

¿Por qué? Las enfermedades cardíacas y los derrames son la principal causa de muerte entre hispanos en los Estados Unidos, por lo que debe cuidar bien su corazón.

Hay una conexión entre las enfermedades cardíacas y los derrames. Al mantener sano su corazón, disminuye también los riesgos de derrames. Por eso tiene que aprender acerca de las enfermedades cardíacas y cómo protegerse.

Lo que debe saber

Estas enfermedades se presentan cuando las arterias se tapan con una sustancia grasosa llamada placa. Las arterias tapadas dificultan el paso de la sangre, y si la sangre no llega bien al corazón, usted puede tener dolores de pecho o hasta un ataque cardíaco.

Usted puede tener riesgos de enfermedades cardíacas si:

- Es obeso o está pasado de peso.
- Tiene diabetes.
- Fuma.
- Tiene presión sanguínea alta o nivel alto de colesterol.
- No hace suficiente ejercicio.

Tome el control

Le tenemos buenas noticias: Hay cosas que puede hacer para disminuir sus riesgos, comenzando así:

Hágase análisis. Revise sus niveles de azúcar en sangre, de colesterol y su presión sanguínea. Con estos datos, el doctor determinará sus riesgos de enfermedades cardíacas.

Puede hacerse los análisis si va al doctor o a una clínica gratuita. Si sus niveles no están bien, el doctor puede decirle qué hacer y tal vez le ordene tomar medicinas. Si le preocupa el costo, hable con el doctor acerca de sus opciones.

Coma bien. Éstos son algunos consejos fáciles para comer más sanamente:

- Trate de comer menos comidas fritas y más frutas y verduras (incluso las congeladas). Muchas recetas hispanas tradicionales son frituras, pero si come muchas cosas fritas, puede aumentar de peso.
- Coma más granos enteros. Por ejemplo, pruebe el pan integral en vez del pan blanco, o coma tortillas de maíz en vez de harina.
- Reduzca la cantidad de grasa y sal.
- Trate de comer porciones más pequeñas.
- Coma menos comida rápida. La comida rápida tiene mucha grasa, sal y azúcar, y puede provocar aumento de peso y otros problemas de salud.

Muévase. El ejercicio le puede ayudar a bajar de peso y también a mejorar sus niveles de azúcar en sangre, colesterol y presión sanguínea. Trate de mantenerse físicamente activo, todos los días, al menos durante 30 minutos.

Puede hacer todo el ejercicio junto o en partes. Podría:

- Hacer algo de jardinería.
- Jugar al aire libre con sus hijos o nietos.

- Salir a caminar. 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 saber que dejar de fumar es bueno para su salud. También beneficia a otros que tal vez estén respirando el humo de segunda mano. Pídale consejos a su doctor para dejar de fumar.

Otras fuentes: American Heart Association; Centers for Disease Control and Prevention; Oscar F. Murillo, M.D., F.A.C.P., vocero del programa de educación de salud del corazón para latinos del American College of Physicians