

LA VERDAD ACERCA DEL

corazón

D E L A M U J E R



TE LO DECIMOS DE CORAZÓN

UN PLAN DE ACCIÓN PARA LATINAS

Al escuchar la frase “enfermedades del corazón”, ¿cuál es tu primera reacción? Como muchas otras mujeres, puedes pensar que estas enfermedades afectan sólo a los hombres. Sin embargo, aquí está *LA VERDAD ACERCA DEL CORAZÓN*: Las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte entre Latinas en los Estados Unidos. Junto con los derrames cerebrales, las enfermedades del corazón son responsables de aproximadamente un tercio de las muertes de Latinas; en tanto el cáncer, la segunda causa, representa aproximadamente un quinto de esas muertes.

Las Latinas tienen una alta incidencia de algunos factores que aumentan el riesgo de desarrollar una enfermedad del corazón, tales como diabetes, sobrepeso, obesidad e inactividad física.

Sin embargo, hay buenas noticias: puedes tomar las medidas necesarias para reducir la probabilidad de desarrollar una enfermedad del corazón y sus factores de riesgo. De hecho, con sólo llevar un estilo de vida saludable, las mujeres pueden reducir el riesgo de sufrir una enfermedad del corazón hasta un 82 por ciento. Los siguientes datos explican las medidas que puedes tomar para mantener sano el corazón.

¿QUÉ SON LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN?

La enfermedad coronaria es la más común de las enfermedades del corazón. Comúnmente llamada “enfermedad del corazón”, constituye un trastorno de las venas del corazón que puede provocar un ataque al corazón. Es una enfermedad crónica que empeora a menos que se haga una modificación en los hábitos diarios.

Factores de riesgo para las enfermedades del corazón

El estilo de vida afecta muchos de los “factores de riesgo” de las enfermedades del corazón. Los factores de riesgo son hábitos o situaciones que aumentan las probabilidades de desarrollar o agravar una enfermedad. Existen dos tipos de factores de riesgo: los que pueden modificarse y los que no. Los factores que no pueden modificarse son los antecedentes familiares de enfermedades del

corazón a edad temprana y la edad, que para la mujer constituye un factor de riesgo a partir de los 55 años. Es por este motivo que las mujeres tienen más probabilidades de sufrir una enfermedad del corazón después de la menopausia. En parte, esto se debe a que su organismo deja de producir estrógeno. Asimismo, después de la menopausia las mujeres tienden a desarrollar otros factores de riesgo de enfermedad coronaria.

No obstante, la mayor parte de los factores de riesgo pueden controlarse. A menudo, sólo basta hacer ciertos cambios en su estilo de vida, aunque en algunas situaciones también resulta necesario tomar medicina. A continuación te ofrecemos un breve repaso de los factores de riesgo:

Fumar: No existe una manera de fumar que no dañe la salud. Deja de fumar cigarrillos y en sólo un año tu riesgo de sufrir una enfermedad del corazón se reducirá en más del 50 por ciento. Romper con este hábito no resulta fácil, pero con un poco de preparación y esfuerzo puedes lograrlo. También puedes obtener ayuda en un programa de asistencia para dejar de fumar o tomar medicamentos: consulta con tu médico acerca de estas sugerencias.

Presión arterial alta: También llamada hipertensión, la presión arterial alta aumenta los riesgos de sufrir enfermedades del corazón, derrames cerebrales e insuficiencia cardíaca congestiva. Incluso los niveles de presión arterial levemente más altas a los normales, conocidos como “pre-hipertensión”, pueden aumentar los riesgos de sufrir una enfermedad del corazón.

La presión arterial puede reducirse con un plan de comidas saludable, que incluye la reducción del consumo de sal y otras formas de sodio, el hacer actividad física regular, el mantenimiento del peso adecuado y el consumo moderado de bebidas alcohólicas (solo un vaso por día). Si tienes presión arterial alta, tal vez resulte necesario tomar medicamento.

Un plan de comidas saludable, de comprobada eficacia en la reducción de la presión arterial alta, es la dieta DASH. Si deseas obtener una copia del plan, comunícate con el Health Information



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute



Women &
Heart Disease

Center del National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI), que aparece en la sección "Para obtener información adicional".

Colesterol alto en la sangre: El exceso de colesterol y grasas en la sangre se deposita en las venas que llevan sangre al corazón, y puede producir obstrucciones. El "perfil de lipoproteínas" analiza los niveles de colesterol LDL ("malo") y HDL ("bueno"), y de triglicéridos, un tipo de grasa presente en la sangre.

Puedes reducir el nivel de colesterol mediante un plan de comidas saludable, actividad física regular y el mantenimiento del peso adecuado; y si es necesario, puede administrarse medicamentos.

Sobrepeso/Obesidad: Casi dos de cada tres Latinas sufren de sobrepeso u obesidad, condiciones que aumentan los riesgos de sufrir no sólo enfermedades del corazón sino también otras enfermedades, tales como derrames cerebrales, enfermedades de la vesícula biliar, artritis y algunos tipos de cáncer. Si sufres de sobrepeso u obesidad, incluso una pequeña reducción de peso te ayudará a disminuir los riesgos de sufrir una enfermedad del corazón. Por lo menos, trata de no aumentar de peso.

Una reducción de peso duradera requiere de un cambio de estilo de vida: adopta un plan de comidas con menor cantidad de calorías y realiza actividad física de forma regular. Trata de bajar de media a 2 libras por semana. Si estas con mucho sobrepeso, consulta con tu médico, con un dietista o con un nutricionista.

Inactividad física: Casi el 60 por ciento de las Latinas no realizan ningún tipo de actividad física en su tiempo libre. La actividad física regular reduce los riesgos de sufrir una enfermedad del corazón, presión arterial alta, sobrepeso, obesidad y diabetes.

Trata de realizar una actividad física de intensidad moderada, tal como caminatas a paso ligero, al menos 30 minutos y preferible, todos los días de la semana. Si tu no puedes dedicar ese tiempo, divide la actividad en periodos de 10 minutos o más.

Diabetes: Cerca de 11 millones de personas viviendo en los Estados Unidos han sido diagnosticados con diabetes y otros 5.7 millones sufren de esta enfermedad sin saberlo. Esta enfermedad está en aumento entre la población de los Estados Unidos, y algunos grupos de Latinas tienen una incidencia especialmente alta. Aproximadamente dos tercios de los diabéticos mueren a consecuencia de una enfermedad del corazón o una obstrucción de las venas sanguíneas.

El tipo de diabetes más común entre los adultos es el "tipo 2". Esta enfermedad puede detectarse mediante la prueba de azúcar en la sangre. Si sufres de diabetes, es importante mantenerla bajo control. El desarrollo de esta enfermedad puede prevenirse o retrasarse haciendo cambios en la alimentación y en el nivel de actividad física.

PREGUNTAS QUE DEBES HACERLE A TU MÉDICO

1. ¿Cuáles son mis riesgos de sufrir una enfermedad del corazón?
2. ¿Cuál es mi presión arterial? ¿Cuales son sus implicaciones y qué debo hacer al respecto?
3. ¿Cuáles son mis niveles de colesterol? (Estos niveles incluyen colesterol total, LDL, HDL; y de triglicéridos, un tipo de grasa presente en la sangre y la comida). ¿Cuales son sus implicaciones y qué debo hacer?
4. ¿Cual es mi "índice de masa corporal" (o BMI, por sus siglas en inglés) y el tamaño de la cintura? ¿Estos valores indican que debo perder peso para proteger mi salud?
5. ¿Cuál es mi nivel de azúcar en la sangre? ¿Significa que tengo riesgos de sufrir diabetes? En caso afirmativo, ¿qué debo hacer al respecto?
6. ¿Qué otras pruebas de detección de enfermedades del corazón debo realizar?
7. ¿Qué puedo hacer para dejar de fumar?
8. ¿Qué nivel de actividad física necesito para proteger mi corazón?
9. ¿Qué plan de comidas saludable me recomienda?
10. ¿Cómo puedo darme cuenta de que estoy sufriendo un ataque al corazón? ¿Cómo debo proceder en tal situación?

CÓMO TOMAR MEDIDAS

Ahora que conoces LA VERDAD ACERCA DEL CORAZÓN, ¿qué debes hacer? En primer lugar, averigua tu "perfil de riesgo" de sufrir una enfermedad del corazón. Consulta el cuadro anterior que contiene las preguntas que debes hacerle a tu médico. Luego, comienza a tomar las medidas necesarias para proteger la salud de tu corazón: no fumes, sigue un plan de comidas saludable, realiza actividad física regular y mantén un peso saludable. Comienza hoy mismo a cuidar la salud de tu corazón.

PARA OBTENER INFORMACIÓN ADICIONAL

NHLBI Health Information Center

Teléfono: 301-592-8573

Teléfono de texto: 240-629-3255

www.hearttruth.gov

American Heart Association

Teléfono: 1-888-MY HEART

www.americanheart.org

WomenHeart: National Coalition for Women with Heart Disease

Teléfono: 202-728-7199

www.womenheart.org

Office on Women's Health

U.S. Department of Health and Human Services

National Women's Health Information Center

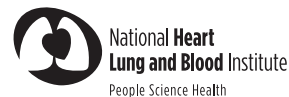
Teléfono: 1-800-994-WOMAN

Dispositivo de comunicación para hipoacúsicos: 1-888-220-5446

www.womenshealth.gov



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health



National Heart
Lung and Blood Institute
People Science Health

NIH Publication No. 07-5250

Originally printed November 2003

Revised December 2007

The Heart Truth and Red Dress are trademarks of DHHS.



NORMA

"Yo tengo algunos factores de riesgo para sufrir enfermedades del Corazón: colesterol alto, edad, e historia familiar de enfermedades del corazón. Yo he tenido muchas amistades que han sufrido ataques de corazón y eso me ha hecho saber que debo cuidarme. No puedes esperar hasta que [un ataque de corazón] ocurra, entonces será muy tarde. Yo trato de vivir un estilo de vida saludable comiendo alimentos saludables y encontrando maneras creativas de hacer ejercicios como bailar."

THE *Heart* TRUTH



THE HEART TRUTH FOR LATINAS: AN ACTION PLAN

When you hear the term “heart disease,” what’s your first reaction? Like many women, you may think, “That’s a man’s disease.” But here’s *The Heart Truth*: Heart disease is the #1 killer of Latinas in the United States. Together with stroke, heart disease accounts for a third of all deaths among Latinas—cancer, the second-leading cause of death, accounts for about a fifth.

Latinas also have high rates of some factors that increase the risk of developing heart disease, such as diabetes, overweight and obesity, and physical inactivity.

But there’s good news too: You can take action and lower your chance of developing heart disease and its risk factors. In fact, women can lower their heart disease risk by as much as 82 percent just by leading a healthy lifestyle. This fact sheet gives steps you can take to protect your heart health.

WHAT IS HEART DISEASE?

Coronary heart disease is the most common form of heart disease. Often referred to simply as “heart disease,” it is a disorder of the blood vessels of the heart that can lead to a heart attack. It is a lifelong condition and will steadily worsen unless you make changes in your daily habits.

Risk Factors for Heart Disease

Lifestyle affects many of the “risk factors” for heart disease. Risk factors are conditions or habits that increase the chances of developing a disease or having it worsen. For heart disease, there are two types of risk factors—those you can’t change and those you can. The ones you can’t

change are a family history of early heart disease and age, which for women is a risk factor at 55. That’s because, after menopause, women are more likely to get heart disease. Partly, this is because their body no longer produces estrogen. Also, middle age is a time when women tend to develop other heart disease risk factors.

But most of the heart disease risk factors can be controlled. Often, all it takes are lifestyle changes; sometimes, medication also is needed. Here’s a quick review of these risk factors:

Smoking. There’s no safe way to smoke. But quit and, just one year later, your heart disease risk will drop by more than half. It’s not easy to quit but make a plan and you can do it. Or, try an organized program or medication—ask your doctor if either is right for you.

High Blood Pressure. Also called hypertension, high blood pressure increases your risk of heart disease, stroke, and congestive heart failure. Even levels slightly above normal—called “prehypertension”—increase your heart disease risk.

Lower blood pressure by following a heart healthy eating plan, including limiting your intake of salt and other forms of sodium, getting regular physical activity, maintaining a healthy weight, and, if you drink alcoholic beverages, doing so in moderation (not more than one drink a day). If you have high blood pressure, you also may need to take medication.

One good eating plan, shown to lower elevated blood pressure, is called the DASH eating plan—for a copy of the plan, contact the National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) Health Information Center, which is listed in “To Learn More.”



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute



Women &
Heart Disease

High Blood Cholesterol. If there is too much cholesterol and fat in your blood it builds up in the walls of vessels that supply blood to the heart and can lead to blockages. A “lipoprotein profile” tests your levels of total, LDL (“bad”), and HDL (“good”) cholesterol, and triglycerides, a fatty substance in the blood.

Lower cholesterol by following a heart healthy eating plan, being physically active, maintaining a healthy weight, and, if needed, taking medication.

Overweight/Obesity. Nearly two of every three Latinas are overweight or obese, increasing the risk not only of heart disease but also a host of other conditions, including stroke, gallbladder disease, arthritis, and some cancers. If you’re overweight or obese, even a small weight loss will help to lower your heart disease risk. At the very least, try not to gain more weight.

Lasting weight loss needs a change of lifestyle—adopt a healthy, lower-calorie eating plan and be physically active. Aim to lose no more than 1/2 to 2 pounds per week. If you have a lot to lose, ask your doctor, a registered dietitian, or a qualified nutritionist for help.

Physical Inactivity. Nearly 60 percent of Latinas are physically inactive—they do no spare-time physical activity. Regular physical activity lowers your risk of heart disease, high blood pressure, overweight and obesity, and diabetes.

Try to do at least 30 minutes of a moderate-intensity activity such as brisk walking on most, and preferably, all days of the week. If you need to, divide the period into shorter ones of at least 10 minutes each.

Diabetes. About 11 million Americans have been diagnosed with diabetes—and another 5.7 million don’t know they have it. Diabetes is on the increase for all Americans and some Latino groups have especially high rates. About two-thirds of those with diabetes die of a heart or blood vessel disease.

The type of diabetes that adults most commonly develop is “type 2.” Diabetes can be detected with a blood sugar test. If you have diabetes, it’s vital that you keep it under control. Modest changes in diet and level of physical activity can often prevent or delay the development of diabetes.



NORMA

“I have some risk factors for heart disease: high cholesterol, age, and family history of heart disease. I’ve had a lot of friends who have had heart attacks and this has made me aware that I need to take care of myself. You can’t wait until [a heart attack] happens, by then it’s too late. I try to live a healthy lifestyle by eating healthy foods and finding creative ways to exercise—like dancing.”

QUESTIONS TO ASK YOUR DOCTOR

1. What is my risk for heart disease?
2. What is my blood pressure? What does it mean for me, and what do I need to do about it?
3. What are my cholesterol numbers? (These include total cholesterol, LDL, HDL, and triglycerides, a type of fat found in the blood and food.) What do they mean for me, and what do I need to do about them?
4. What are my “body mass index” (BMI) and waist measurement? Do they mean that I need to lose weight for my health?
5. What is my blood sugar level, and does it mean I’m at risk for diabetes? If so, what do I need to do about it?
6. What other screening tests for heart disease do I need?
7. What can you do to help me quit smoking?
8. How much physical activity do I need to help protect my heart?
9. What’s a heart healthy eating plan for me?
10. How can I tell if I may be having a heart attack? If I think I’m having one, what should I do?

TAKING ACTION

Now that you know *The Heart Truth*, what should you do? First, find out your heart disease “risk profile.” See the box above for questions to ask your doctor. Then begin taking the steps to heart health—don’t smoke, follow a heart-healthy eating plan, be physically active, and maintain a healthy weight. Start today to keep your heart strong.

TO LEARN MORE

NHLBI Health Information Center

Phone: 301-592-8573
TTY: 240-629-3255
www.hearttruth.org

American Heart Association

Phone: 1-888-MY HEART
www.americanheart.org

WomenHeart: the National Coalition for Women with Heart Disease

Phone: 202-728-7199
www.womenheart.org

Office on Women’s Health

U.S. Department of Health and Human Services
National Women’s Health Information Center
Phone: 1-800-994-WOMAN
TDD: 1-888-220-5446
www.womenshealth.gov



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health



NIH Publication No. 07-5065
Originally printed September 2003
Revised December 2007

The Heart Truth and Red Dress are trademarks of DHHS.