

¿Qué deberían saber las mujeres latinas/hispanas sobre las enfermedades del corazón y los ataques al cerebro?

Es creencia común que los ataques al corazón son un “problema de los hombres”. Sin embargo, las estadísticas muestran algo distinto. Las enfermedades del corazón entre las mujeres causan pérdidas terribles en todo el país.

- La enfermedad coronaria es el asesino individual n.º 1 de mujeres en los Estados Unidos.
- Los ataques al cerebro son la tercera causa de muerte de mujeres de todas las edades, después de la enfermedad coronaria y del cáncer. Son también la causa principal de incapacidad grave a largo plazo.

- Todas las enfermedades cardiovasculares combinadas son, cada año, la causa de muerte de más de 505,000 mujeres de todas las edades. Eso es más que las 7 siguientes causas de muerte combinadas. Y es casi el doble de las muertes causadas por todos los tipos de cáncer.

En la comunidad hispana, “Las Enfermedades del Corazón” y “Los Ataques al Cerebro” son las causas principales de muerte. Esas enfermedades son la causa de un 33 por ciento de las muertes de mujeres de todas las edades. Son responsables de más del 27 por ciento de las muertes de hombres de todas las edades.

¿Por qué son amenazas serias las enfermedades del corazón y los ataques al cerebro para las latinas/hispanas?

Muchas latinas/hispanas tienen condiciones que aumentan sus riesgos de enfermedades del corazón y de ataques al cerebro:

- En las hispanas de 20 a 74 años, más del 22 por ciento tiene la presión alta.
- En las hispanas de 18 años o mayores, más del 12 por ciento fuma tabaco. Más del 27 por ciento de las estudiantes hispanas de high school (grados 9 a 12) usa algún producto de tabaco.
- En las mujeres méxico-americanas de 20 a 74 años, el 48 por ciento tiene el colesterol total en sangre de 200 mg/dL o más. El 17 por ciento tiene niveles de colesterol de 240 mg/dL o más.
- En las hispanas de 18 años o mayores, más del 57 por ciento reporta no hacer actividad física durante los ratos libres.
- Los méxico-americanos tienen menos probabilidades de hacer actividad física durante los ratos libres que la población en general. Aquéllos cuya lengua principal es el español tienen la prevalencia más alta de inactividad física (el 58 por ciento de las mujeres).
- En las hispanas de 18 años o mayores, casi el 57 por ciento tiene exceso de peso o es obeso, definido como tener un índice de masa corporal (BMI, siglas en inglés) de 25 ó mayor. De ellas, más del 23 por ciento es obeso, definido como una BMI de 30 ó mayor.
- En las méxico-americanas de 20 años o mayores, el 72 por ciento tiene exceso de peso o es obeso. De ellas, el 40 por ciento es obeso.

- En las méxico-americanas de 20 años o mayores, más del 11 por ciento tiene diabetes diagnosticada por un médico. Eso se compara con el 5 por ciento de las blancas no hispanas y un 10 por ciento de las negras no hispanas.
- Según un estudio de 1997 de la Asociación Americana del Corazón, las latinas/hispanas

tienen mucho menos conocimiento de las enfermedades del corazón y vasculares en comparación con otros grupos étnicos. Hay menos probabilidades de que tomen medidas preventivas para reducir su riesgo de enfermedades del corazón y de ataques al cerebro.

¿Cómo puedo reducir mi riesgo de enfermedades del corazón y de ataques al cerebro?

Decida reducir su riesgo haciendo cambios saludables en su vida:

- Controle su presión arterial si es demasiado alta.
- Deje de fumar (si usted fuma), y evite el humo del tabaco de los demás.
- Reduzca los niveles altos de colesterol en sangre y/o de triglicéridos.
- Haga al menos 30 minutos de actividad física todos o la mayoría de los días.
- Controle o demore el comienzo de la diabetes.
- Reduzca el exceso de peso o mantenga un peso saludable.
- Beba alcohol sólo en moderación.

¿Cómo puedo aprender más?

- Hable con su médico, enfermera o profesional de salud. O llame a la Asociación Americana del Corazón al 1-800-242-8721, o a la Asociación Americana de los Ataques al Cerebro al 1-888-478-7653.
- Si usted tiene una enfermedad del corazón o ha tenido un ataque al cerebro, sus familiares también pueden tener más riesgo. Es muy importante que ellos hagan ahora cambios para reducir su riesgo.

¿Tiene preguntas o comentarios para su médico?

- Tómese unos minutos para escribir sus propias preguntas para la próxima vez que vaya al médico. Por ejemplo:

¿Cómo afecta mi riesgo el historial médico de mi familia?

¿Cómo puedo demorar el comienzo de la diabetes?

Sus contribuciones a la Asociación Americana del Corazón o a la Asociación Americana de los Ataques al Cerebro proveen fondos para la investigación científica, que hace posibles publicaciones como ésta.

©1997–2003, American Heart Association.
What Should Latina/Hispanic Women Know About Heart Disease and Stroke?

American Heart Association® 
Fighting Heart Disease and Stroke
National Center
7272 Greenville Avenue
Dallas, Texas 75231-4596
americanheart.org