

¿Qué deberían saber las mujeres hispanas sobre las enfermedades del corazón y los derrames y ataques cerebrales?

Es creencia común que los ataques al corazón son un “problema de los hombres”

Sin embargo, las estadísticas muestran algo distinto. La enfermedad coronaria entre las mujeres causa pérdidas terribles en todo el país.

□ La enfermedad coronaria es la causa número 1 de muerte femenina en los Estados Unidos.

Los derrames o ataques cerebrales son la tercera causa de muerte de mujeres de todas las edades, después de la enfermedad coronaria y del cáncer, y son la causa principal de incapacidad grave y prolongada.

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 16 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 “Derrames o Ataques Cerebrales” son las causa principal de muerte.

¿Por qué son las enfermedades del corazón y los derrames o ataques cerebrales amenazas serias para las mujeres hispanas?

Muchas mujeres hispanas tienen condiciones que aumentan su riesgo de enfermedades del corazón y derrames o ataques cerebrales:

En los mexicano-americanos, el 24% de las mujeres fuma; en los cubano-americanos, el 24 % de las mujeres fuma; en los puertorriqueños, el 34% de las mujeres fuma.

En las mujeres mexicano-americanas de 20 años o más, el 43% tiene niveles de colesterol de más de 200 mg/dl; el 18% tiene niveles de colesterol de 240 mg/dl o más.

Los resultados de la encuesta de investigación sobre la nutrición y la salud de los hispanos (HHANES) muestran que el 16% de todas las mujeres cubano-americanas, el 14% de todas las mujeres mexicano-americanas y el 12% de todas las mujeres puertorriqueñas tienen la presión alta.

Los estudios muestran que el 62% de las mujeres hispanas de todas las edades tienen un tipo de vida sin actividad física.

Según una encuesta de 1986 a 1990 el porcentaje, ajustado por edad, de mujeres hispanas con diabetes fue del 3.5 % en comparación con el 2.4 % para las mujeres blancas y el 4.9 % para las mujeres africano-americanas.

Los estudios HHANES muestran que el 34% de las mujeres cubano-americanas de todas las edades y el 37% de las mujeres puertorriqueñas de todas las edades tienen exceso de peso definido como un peso de 20% o más por encima del peso deseado (saludable). Otros estudios recientes muestran que el 52% de las mujeres mexicano-americanas entre las edades de 20 a 74 años tiene exceso de peso.

De acuerdo con un estudio de 1997 de la Asociación Americana del Corazón, las mujeres hispanas tienen mucho menos conocimiento de las enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos en comparación con otros grupos étnicos. Hay menos probabilidades de que tomen medidas preventivas para reducir su riesgo de enfermedades del corazón y de derrames o ataques cerebrales.

¿Cómo puedo reducir mi riesgo de enfermedades del corazón y de derrames o ataques cerebrales?

Decida reducir su riesgo haciendo cambios saludables en su vida:

Deje de fumar (si usted fuma), y evite el humo del tabaco de los demás.

Reduzca los niveles altos de colesterol en la sangre y/o de triglicéridos.

Controle la presión arterial.

Manténgase en más actividad.

Controle y posponga el desarrollo de la diabetes.

Reduzca el exceso de peso o mantenga un peso saludable.

Tome alcohol solo con moderación.

Si ha comenzado la menopausia, hable con su médico sobre la terapia de remplazo de hormonas (ERT o HRT). Eso puede ayudar a reducir su riesgo de ataques al corazón y de derrames o ataques cerebrales.

Fuente de Información: Asociación Americana del Corazón