

## FAMILIA SANA

### Muy a PECHO

**L**OS HISPANOS se toman muy en serio los asuntos del corazón, excepto cuando se trata de su salud. “Pensamos que no debemos preocuparnos, pero es un mito que los hispanos tengamos menos problemas cardíacos que otros grupos étnicos”, dice la doctora Gladys Velarde, directora del Programa Strong Women’s Heart, del Centro Médico de la Universidad de Rochester. Todos los años, más del 30% de las muertes de hispanos en este país se debe a males cardíacos y apoplejías. Velarde señala que las mujeres hispanas desarrollan factores de riesgo relacionados con el corazón antes que las mujeres blancas, no hispanas. Aquí le decimos cómo proteger a su familia:

**No espere a sentirse mal:** “Podría tener colesterol alto o hipertensión sin sufrir síntomas, y todo eso causa problemas cardíacos”, dice Velarde. Asegúrese de que su familia se haga frecuentes exámenes médicos.

**Conozca sus números:** Controle su colesterol; las LAD tienen que ser de 50 o más, las LBD, de menos de 100, y los triglicéridos de menos de 150. Su

presión arterial debe ser 120/80, y la glucosa en la sangre debe ser normal. Si fuera necesario disminuir sus niveles, su médico podría recomendarle un cambio de dieta, ejercicio o tal vez algún medicamento.

**Reconozca el problema:** Cuando un hombre sufre un ataque al corazón, en general experimenta un gran dolor en el pecho, dificultad para respirar, sudoración o náuseas. Además de esos síntomas, las mujeres pueden sentir sudor frío, mareo o una fatiga repentina al realizar sus actividades cotidianas. Si presenta cualquiera de estos síntomas, no pierda tiempo, dice la doctora Velarde. “Llame al 911. Aun si resulta que no era nada, es mejor prevenir que lamentar”.

N. KALISH

### ¿SABÍA QUE...?

Los hispanos son 36% menos propensos que los blancos no hispanos a tener un buen control del colesterol.

Fuente: Colegio de Médicos de Estados Unidos