



Comunicado Sobre la Salud Hispana

“Temas Importantes para los Hispanos Residentes en Indiana”

En Esta Edición:

Enfermedades Cardíacas	1
Cáncer	1
Comportamiento y Salud	2
Alcohol	2
Tabaco	2
Enfermedades Mentales	2
Diabetes	2
Fuentes de Información	2

Patrocinado por:

COMISION DE ASUNTOS HISPANOS/LATINOS DEL ESTADO DE INDIANA

402 West Washington Street
Rm W252
Indianapolis, IN 46204

Phone: 317-233-5048
Fax: 317-232-7485
E-mail: ICHLA@dwd.in.gov

www.in.gov/ichla

Enfermedades Cardíacas

Las enfermedades cardíacas son la causa principal de muerte en Indiana y en los E.E.U.U y son la principal causa de inhabilidad entre la población Hispana

El término ‘enfermedad cardíaca’ incluye varias condiciones específicas del Corazón como enfermedades coronarias, infartos y paros cardíacos. Cerca de 122.00 hispanos mueren cada año en los E.E.U.U, casi el 28.6% de la población.

En el año 2006, la probabilidad de que los hispanos sufrieran de enfermedades cardíacas era 10% menor con respecto a la población no hispana. Los hombres hispanos eran 30% menos propensos a morir de enfermedades del Corazón con respecto a los hombres no hispanos. Las mujeres hispanas son 1.2 veces más propensas a tener sobrepeso que las mujeres no hispanas.

Ciertas condiciones y estilos de vida pueden poner a algunos individuos en un riesgo mayor a contraer enfermedades cardíacas. Estos factores de riesgo incluyen la diabetes, niveles altos de colesterol, presión sanguínea alta, problemas en el metabolismo, obesidad, fumar, excesivo uso del alcohol, alimentación, inactividad física y herencia.

Tome decisiones Saludables para su Corazón
Algunos consejos para mantener su Corazón saludable

1. *Mantenga una alimentación sana todos los días. Escoja alimentos bajos en grasas saturadas y en colesterol.*
2. *Haga ejercicio al menos 30 o 60 minutos., tres o cuatro días a la semana.*
3. *Deje de fumar.*
4. *Evite estar con personas que fuman.*
5. *Conozca los síntomas del infarto y paro cardíaco.*



Cáncer

El cáncer es un grupo de enfermedades que se caracteriza por el crecimiento incontrolado de células anormales. Es causada por factores externos (el cigarrillo, mala nutrición, químicos y radiación) y por factores internos (mutaciones hereditarias, hormonas, condiciones de inmunidad y mutaciones producidas por el metabolismo)

La Sociedad Americana de Cáncer afirma que el cáncer es la segunda causa de muerte, representando el 20% del total de las muertes de los hispanos en los Estados Unidos.

Se espera que el cáncer de próstata sea el más comúnmente diagnosticado en los hombre y el cáncer de seno en las mujeres. El cáncer de colon y recto será el segundo más diagnosticado y en el tercer lugar estará el cáncer de pulmón en hombres y mujeres.

En Indiana, los estudios demuestran que el cáncer en los testículos se presenta 14% más en los hombres hispanos que en los hombres no hispanos en todo el país.

El cáncer de seno es diagnosticado 30% menos en mujeres de origen hispano.

Continúa en la página 2

10 Causas Principales de Muerte en los Hispanos

- *Enfermedades Cardíacas*
- *Diabetes*
- *Cáncer*
- *Influenza*
- *Paro Cardíaco*
- *Alzheimer*
- *Enfermedades Respiratorias*
- *Enfermedades Renales*
- *Accidentes (Moto, Envenenamiento, Caídas)*
- *Septicemia (Infección en la sangre)*

Cáncer

Es comúnmente diagnosticado en mujeres hispanas en una etapa más tardía (cuando la enfermedad está más avanzada) que en mujeres no hispanas, incluso cuando el acceso a la atención médica es el adecuado. El bajo número de mamografías entre las mujeres hispanas/latinas se suma a este diagnóstico atrasado.

La mayoría de los cánceres producidos por factores externos como el tabaco y organismos infecciosos, son prevenibles.

El cáncer de colon y recto puede ser prevenido con su detección temprana y evitando factores de riesgo como obesidad e inactividad física.

El cáncer de cuello uterino puede ser prevenido por medio de una vacuna contra el virus de Papiloma, como también por medio de su detección temprana y la extracción de anomalías en el cuello uterino. La realización de exámenes médicos puede ayudar a detectar el cáncer de seno, colon, recto, de cuello uterino y de piel en una etapa temprana.

Cáncer en los Niños

Aunque el cáncer es más común en los adultos, los niños también son víctimas de esta enfermedad. El cáncer es la segunda causa de muerte entre los niños hispanos y la cuarta entre los adolescentes. La Leucemia es el cáncer más común

en los niños y en los jóvenes adultos seguido por el cáncer cerebral y otros cánceres en el sistema nervioso y linfático. Este tipo de cánceres son difíciles de reconocer pero pueden ser tratados y en algunos casos, pueden ser prevenidos siguiendo estos pasos básicos:



- Los padres deben asegurarse que sus hijos reciban chequeos médicos regulares
- Estar alerta a cualquier sintoma persistente como:
 - Masa inusual o hinchazón
 - Aspecto pálido y pérdida inexplicada de energía
 - Tendencia a la aparición de moretones
 - Dolor persistente /cojeo
 - Dolores de cabeza frecuentes
 - Cambios inesperados en la visión
 - Pérdida de peso excesivo

Comportamiento y Salud

Los siguientes factores de comportamiento impactan significativamente a los hispanos en Indiana.

Abuso de Sustancias

Los hispanos nacidos en Los Estados Unidos tienden a consumir más drogas que los nacidos fuera del país. Aunque el consumo de drogas es más común en hombres que en mujeres, los adolescentes que consumen drogas corren un mayor riesgo a contraer problemas relacionados con este comportamiento y adicciones en su adultez.

Abuso de Alcohol

El alcohol es la sustancia más comúnmente consumida de forma abusiva por los hispanos. Mientras que los hispanos que viven en condiciones de pobreza son más propensos a abusar del alcohol que otros, las mujeres hispanas regularmente abusan del alcohol para convertirse en soporte de su pareja. El abuso relacionado con el alcohol en las familias hispanas tiende a ser "secreto"

Abuso de Tabaco

El 15% de todos los adultos hispanos son fumadores. Un 19% son hombres y 11% son mujeres. Los hispanos que fuman son más propensos a intentar de dejar de fumar y son menos propensos a recibir consejos.

Salud Mental

La enfermedad mental más común en la población hispana es la depresión. Los síntomas aparecen muy temprano, casi antes de los 25 años. La juventud hispana tiene el mayor porcentaje de intento de suicidio 18%, comparado con el 6% en los blancos y el 8% en los jóvenes afro americanos.



“Los padres deben asegurarse que sus hijos reciban chequeos médicos regulares.”

Fuentes de Información:

Sociedad Americana de Cáncer, Reporte: *Hechos y Cifras, Hispanos 2006-2008, 2006*

CDC National Program of Cancer Registries and the Indiana State Cancer Registry, 2002-2004

Departamento de salud del Estado de Indiana, Oficina de Salud para Minorías, Junio 2006.

Información original obtenida del Departamento de Salud del Estado de Indiana, Centro de información de epidemiología, Equipo Analista de información.

Centro Nacional de Estadística de la Salud <http://www.cdc.gov/nchs/>

Departamento de Salud de Los Estados Unidos. Oficina para la Salud de Minorías., <http://www.omhrc.gov/templates/content.aspx>

Universidad de Indiana Melvin and Bren Simon

Diabetes

La diabetes es una enfermedad en la cual el cuerpo no produce o no usa apropiadamente la insulina. La causa de la diabetes continua siendo un misterio; sin embargo factores genéticos y del ambiente como la obesidad y la falta de ejercicio parecen jugar un papel im-

portante. En el Estado de Indiana, 4.1% de los hispanos tiene diabetes. Las mujeres hispanas son más propensas a la diabetes que los hombres. Los Hispanos/Latinos, más que cualquier otra minoría, están en un alto riesgo de contraer diabetes tipo 2 y sus

complicaciones. La diabetes es la sexta (6ta) causa de muerte entre los hispanos. Afro americanos e Hispanos son 1.6 veces más propensos a morir a causa de las complicaciones que conlleva la diabetes que los no hispanos y blancos.



Comisión de Asuntos Hispanos/Latinos del Estado de Indiana
402 West Washington St. RM W252
Indianapolis, IN 46204
(317) 233-5048
www.in.gov/ichla