



¡Salud Sol!

Boletín Informativo de HCHS/SOL

Volumen 2, Número 7

Hispanic Community Health Study (HCHS) / Study of Latinos (SOL)

pg2

En esta edición

Seguimiento Anual	2
Estudios Complementarios	2
Recetas	3
La Salud Mental: Depresión	4

Chicago, Illinois

Northwestern
University
1-800-749-4765
chicagohchssol.blogspot.com
chicago.hchs@gmail.com

Bronx, New York

Albert Einstein
College of Medicine at Yeshiva University
1-718-584-1563
bronxhchssol.blogspot.com
bronx.hchs@gmail.com

Miami, Florida

University of Miami
1-305-243-1828
miamihchssol.blogspot.com
miami.hchs@gmail.com

San Diego, California

San Diego State
University
1-619-205-1923
sandegohchssol.blogspot.com
sandiego.hchs@gmail.com

Coordinating Center

University of
North Carolina
1-919-962-3254

Sponsors

National Institute of Health
(NIH)
National Heart, Lung and
Blood Institute (NHLBI)
1-301-435-0450

www.saludsol.net

Seguimiento Anual/Retención: ¿Cómo funciona?

Estimados participantes:

¡Gracias por formar parte de la familia de SOL! Su participación en este estudio creará un gran impacto en nuestras comunidades.

Por tal motivo es importante participe en las siguientes actividades:

- Dos semanas después de su visita al centro de exámenes, un(a) nutricionista se comunicará con usted para realizar una entrevista sobre su nutrición.
- Un año a partir de su visita al centro de exámenes, recibirá una llamada telefónica en la cual se realizará una entrevista sobre cambios en su salud.



Equipo de Seguimiento Anual de Chicago

Esta entrevista telefónica se le hará una vez al año, y es lo que llamamos **Seguimiento Anual**. Es muy importante que nos mantengamos en contacto con cada participante, y tengamos su número de teléfono y dirección al día.

Manténgase informados con nuestros boletines informativos, tarjetas de cumpleaños, e invitaciones a eventos educativos comunitarios. Esperamos que disfruten esta edición sobre estudios complementarios del SOL y la nota de salud sobre la depresión.

¡Muchas gracias!

Estudios Complementarios del SOL

Como participante del SOL, usted podría recibir una invitación para participar en unos estudios asociados con el SOL llamados Estudios Auxiliares o Complementarios. Estos estudios examinan varios componentes del estudio SOL de una manera más detallada y son importantes porque nos ayudarán a entender mejor la salud de los hispanos o latinos, y desarrollar estrategias para prevenir ciertas enfermedades o sus complicaciones.

Su participación en estos estudios es estrictamente voluntaria y separada de su compromiso con el estudio SOL y las actividades de seguimiento anual de éste.

En la actualidad, tres estudios complementarios se están llevando a cabo: **Sociocultural**, **Sueño** y **SOLNAS**

- El estudio **Sociocultural** examina cómo las relaciones personales, la cultura, las experiencias y los sentimientos influyen en el riesgo de desarrollar enfermedad cardíaca en los hispanos o latinos.
- **Sueño** se busca entender mejor los patrones de sueño de los hispanos o latinos, y cómo los hábitos de sueño pudiesen afectar condiciones de salud, como la diabetes y las enfermedades del corazón.
- **SOLNAS** (Evaluación sobre la Nutrición y Actividad Física del SOL) examina la cantidad de calorías que se consumen diariamente y sus efectos en la salud.

¡Si usted es invitado(a) a participar en los estudios auxiliares o complementarios, por favor, acepte la invitación!



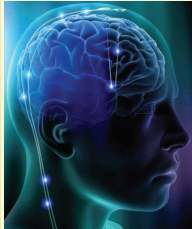
Equipo del Estudio Sociocultural

La Salud Mental: La Depresión

¿Sabía usted?

Los problemas y tensiones de la vida diaria pueden afectar nuestro bienestar emocional y psicológico, al punto que pudiéramos padecer enfermedades mentales. La salud mental es una de las varias áreas que se evalúa en el estudio de HCHS/SOL. Las enfermedades mentales son comunes en los Estados Unidos. Entre éstas se encuentra **la depresión**.

¿Qué es?



La depresión es **una enfermedad médica seria** que afecta el cerebro. Es algo **más que un mero sentimiento de tristeza** que dura unos días. Si usted es uno de los más de 20 millones de personas en los Estados Unidos que padece de depresión, debe saber que estos sentimientos de tristeza no desaparecen por sí solos, sino que persisten, y pueden interferir con su vida diaria.

Según los Institutos Nacionales de la Salud, la depresión puede causar **síntomas** tales como:

- Tristeza continua
- Pérdida de interés o placer en lo que antes se disfrutaba
- Pérdida o aumento de peso
- Problemas para dormir o dormir demasiado
- Falta de energía
- Problemas de la memoria
- Sentimientos de baja autoestima
- Pensamientos de suicidio o muerte



¿Quién está a riesgo?

La depresión puede ocurrir en personas con **historial familiar** de esta condición, y puede afectar **a personas de cualquier edad**. En algunos ancianos, la depresión y la demencia muestran síntomas parecidos. Algunas mujeres sufren de depresión después de dar a luz, lo que se conoce como **depresión postparto**. Algunas condiciones de salud también pueden causar depresión.

¿Existe una cura?

Hay **tratamientos eficaces para la depresión**, incluyendo medicamentos y psicoterapia. Si usted cree que sufre de depresión, **hable con su médico** para determinar si padece de esta enfermedad, y cuál de estos tratamientos es el indicado para usted. Además, se ha observado que **la actividad física, el diálogo con familiares o personas de confianza, y la consejería espiritual** pueden ayudarle a **reducir los niveles de estrés**, y a desarrollar destrezas para lidiar con los problemas y dificultades del diario vivir.

Otras fuentes de información

Para más información:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/depression.html>,
<http://www.nlm.nih.gov/health/publications/espanol/depression/>
<http://www.nlm.nih.gov/health/topics/depression/index.html>,
<http://www.cdc.gov/Features/Depression/>

Referencia: Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU., agosto del 2010 (accesible por la página del internet www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/depression.html)

*Las imágenes vienen de Google.

Recipes / Recetas

Carrot and Cabbage Salad-From Mexico and Central America

- 2 cups shredded cabbage
- 1 small carrot, grated
- 3 Tbsp fresh lime juice or 1/4 cup vinegar, any type
- 1/2 tsp sugar
- 1/4 tsp salt
- 1/2 tsp black pepper
- 1 Tbsp chopped cilantro
- 1-3 Tbsp chopped jalapeno or Serrano peppers (optional)
- Mix all ingredients and toss well



Ensalada de Zanahoria y Col de México y América Central

- 2 tazas de col (repollo), picado en tiras
- 1 zanahoria pequeña, rallada
- 3 cucharadas jugo de lima o 1/4 taza de vinagre (de acuerdo a su gusto)
- 1/2 cucharadita azúcar
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita pimienta negra
- 1 cucharada cilantro picado
- 1-3 cucharadas de chile jalapeño o serrano (opcional)
- Mezcle todos los ingredientes y revuelva bien