



HCHS/SOL Newsletter

Salud Cardíaca en los Hombres

La **enfermedad cardíaca** es la principal causa de muerte entre los hispanos y los hombres. La enfermedad cardíaca incluye condiciones cardíacas como el ataque cardíaco y la enfermedad coronaria. Casi la mitad de todos los hombres estudiados en el periodo de 2013 al 2016 tenían la presión arterial alta, un factor de riesgo significativo para la enfermedad cardíaca y el accidente cerebro-vascular. Otros problemas de salud y ciertos estilos de vida como la diabetes, la obesidad, una dieta no saludable, el sedentarismo, y el uso excesivo de alcohol, también incrementan el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas.

La Asociación Americana del Corazón (AHA, por sus siglas en inglés) recomienda enfocarse en “**8 Pautas Esenciales de Vida**”, que describen medidas claves para mejorar y mantener la salud cardíaca. Adoptar estas prácticas, no solo reduce el riesgo de enfermedades cardíacas si no que mejora el bienestar general:

8 Pautas Esenciales de Vida



Teniendo en mente estas ocho pautas esenciales, usted puede reducir de manera significativa su riesgo de enfermedad cardíaca y disfrutar de una vida más sana y plena.

1. **Coma mejor:** Incluya en su dieta *alimentos integrales*, frutas, proteínas magras, frutos secos y aceites saludables, como los de oliva y canola.
2. **Sea más activo(a):** Propóngase completar 2 horas y media de actividad moderada o 75 minutos de *actividad física* vigorosa semanalmente.
3. **Deje de fumar:** Evite todos los productos con nicotina incluyendo los cigarrillos de tabaco y los cigarrillos electrónicos. *El uso de tabaco es la principal causa prevenible de muerte.* Además, el humo indirecto afecta a 4 de cada 10 niños de 3 a 11 años en los EE.UU..
4. **Mantenga un sueño saludable:** Los adultos necesitan de 7 a 9 horas de sueño cada noche. Un sueño adecuado promueve la sanación, la función cerebral y reduce el riesgo de las enfermedades crónicas.
5. **Controle su peso:** Mantenga un *peso saludable*. Trate de mantener un Índice de masa corporal (IMC) menor de 25. Usted puede calcular su IMC usando el internet en [Calculadora de IMC para adultos | IMC | CDC](#) o consulte con un profesional de la salud..
6. **Controle su colesterol:** Vigile su nivel de colesterol no-HDL (colesterol malo) que puede causar enfermedad cardíaca. Ahora se prefiere el colesterol no-HDL sobre el colesterol total y se puede medir sin ayuno.
7. **Controle su azúcar en sangre:** Mantenga los niveles de azúcar bajo control para evitar el daño del corazón, los riñones, los ojos, o los nervios. La vigilancia de la hemoglobina A1c es esencial para los individuos con diabetes o pre-diabetes.
8. **Controle la presión arterial:** Mantenga su *presión arterial por debajo de 120/80 mm de Hg* para permanecer saludable. La presión arterial alta se define como una presión sistólica de 130-139 mm de Hg o una presión diastólica de 80-89 mm de Hg o más.

Miami, Florida
1-305-243-1828

Bronx, New York
1-718-584-1563

Chicago, Illinois
1-312-355-5320

San Diego, California
1-619-205-1926



HCHS/SOL Newsletter

Salud Cardíaca en los Hombres, Página 2

Gracias a su participación en el estudio HCHS/SOL, los investigadores han descubierto que los hombres en general son menos propensos que las mujeres a seguir las recomendaciones de la Asociación Americana del Corazón (AHA, por sus siglas en inglés). Se identificaron factores de riesgo en 6 de cada 10 hombres y en 4 de cada 10 mujeres, destacando una brecha de género significativa en el riesgo cardiovascular. Al estudiar los comportamientos de salud y las condiciones de los participantes masculinos, los investigadores de HCHS/SOL encontraron las siguientes estadísticas:



¡Gracias!

¡Gracias por su valiosa participación en este estudio y por ayudar a expandir nuestro conocimiento sobre la salud de los hombres hispanos!

Hallazgos de HCHS/SOL:

- Dieta:** Algo más de 1 de cada 100 hombres siguió las pautas de dieta de la AHA, que incluyen consumir al menos 4.5 porciones de frutas y vegetales diariamente, siete porciones de 1 onza de pescado por semana, tres porciones diarias de alimentos integrales, limitar las bebidas azucaradas a 4.5 onzas por semana y mantener el consumo de sodio por debajo de 1,500 gramos diarios. Por el contrario, casi 6.5 de cada 10 hombres reportó mantener una dieta poco saludable. [Life's Essential 8, How to eat better \(heart.org\)](#)
- Actividad:** Más de 7 de cada 10 hombres cumplían los niveles recomendados de actividad física; realizando 150 minutos o más de ejercicio moderado, 75 minutos de ejercicio vigoroso o una combinación de los dos cada semana.
- Tabaco:** 7 de cada 10 hombres no habían fumado nunca o habían dejado de fumar hacía más de 1 año, sin embargo, más de un cuarto de los hombres eran fumadores. Casi 17 de cada 100 hombres fumaban diariamente. Fumar se relaciona con la diabetes en los hombres y con el estrés psicológico en ambos sexos.
- Peso:** La mitad de los hombres tenían sobrepeso (IMC entre 25 y 30) y más de 36 de cada 100 estaban obesos (IMC de 30 o más). Los hombres con mayor IMC eran más propensos a tener diabetes, hipertensión e hiperlipidemia que las mujeres con el mismo IMC).
- Colesterol:** La mitad de los hombres tenían los niveles ideales de colesterol por debajo de 200 mg/dL.
- Azúcar en sangre:** Casi 6 de cada 10 hombres cumplían con los niveles ideales de azúcar en sangre en ayunas por debajo de 100mg/dL.
- Presión Arterial:** Más de 6 de cada 10 hombres tenían la presión sistólica elevada con más de 120 mm de Hg de presión sistólica o más de 80 mm Hg de presión diastólica o necesitaban tratamiento para controlarla.

Para más información | [Respuestas del Corazón](#) | [American Heart Association](#)

Miami, Florida
1-305-243-1828

Bronx, New York
1-718-584-1563

Chicago, Illinois
1-312-355-5320

San Diego, California
1-619-205-1926