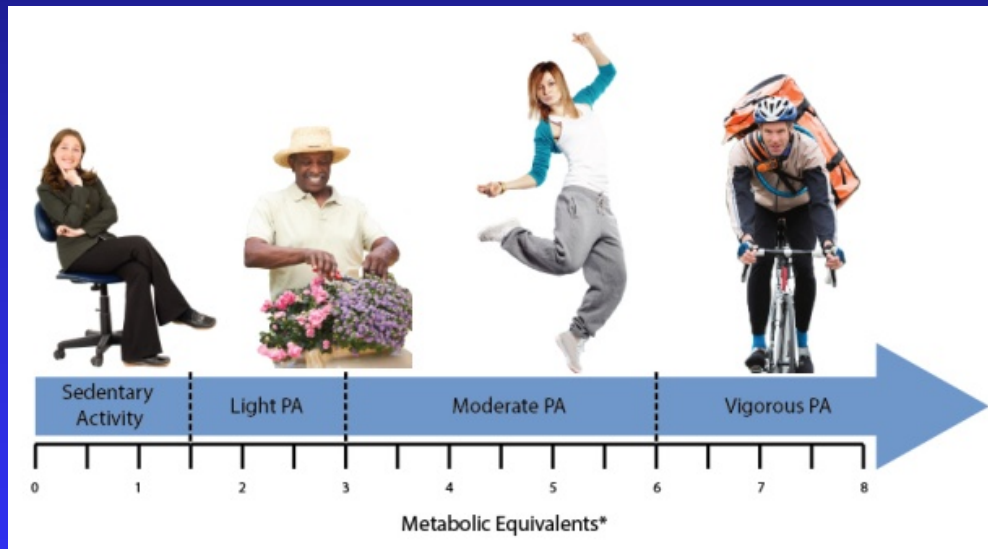


QUÉ DEBERÍA SABER SOBRE EL SEDETARISMO Y EL CONTROL DE LOS FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR EN HISPANOS/LATINOS CON DIABETES EN LOS ESTADOS UNIDOS



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



Contenido de la presentación

- Acerca del estudio HCHS/SOL
- Resultados sobre el comportamiento sedentario y el control de factores de riesgo cardiovascular
- Implicaciones para la salud pública



Estudio de la Salud de la Comunidad Hispana/Estudio de los Latinos (HCHS/SOL)

- HCHS/SOL is a comprehensive, longitudinal (prospective), population based, multicenter, cohort study of Hispanic/Latino populations in the United States.
- The study is sponsored by the National Heart, Lung and Blood Institute; and six other Institutes, Centers and offices within of the National Institutes of Health.
- Four communities participating in this landmark study are:
 - Bronx, New York
 - Chicago, Illinois
 - Miami, Florida
 - San Diego, California



Propósito del Estudio HCHS/SOL

- Identificar la frecuencia de las enfermedades cardiovasculares, pulmonares y otras enfermedades crónicas entre hispanos o latinos de orígenes diversos.
- Identificar los factores de riesgo (sociales, culturales y psicológicos) que puedan jugar un papel perjudicial o de protección en la prevalencia de las enfermedades cardiovasculares y pulmonares y otras enfermedades crónicas.
- Identificar las causas de muerte y el índice de complicaciones cardiovasculares y pulmonares graves durante el transcurso del tiempo.



El comportamiento sedentario puede afectar a su salud

- Los estudios demuestran que invertir mucho tiempo en actividades sedentarias aumenta el riesgo de diabetes tipo 2, enfermedad cardiovascular, cáncer y muerte
- Ejemplos de actividades sedentarias incluyen:
 - ✓ Sentarse o acostarse mientras ve televisión, jugar a juegos electrónicos,
 - ✓ Sentarse mientras conduce un vehículo
 - ✓ Sentarse a estudiar o trabajar en un escritorio o computadora.
- Hay una diferencia entre una persona que es sedentaria y una persona que es físicamente inactiva. Ser 'físicamente inactivo' significa no realizar la cantidad recomendada de actividad física (no cumplir con las pautas de actividad física). Por lo tanto, una persona puede realizar suficiente actividad física para cumplir con pautas saludables pero ser considerado sedentario si pasa gran parte del día sentado o acostado.
- Incluso para las personas que cumplen con pautas saludables de actividad física, el tiempo que pasan realizando actividades sedentarias puede afectar a su salud cardiovascular.

La Enfermedad Cardiovascular es una de las causas principales de muerte en los Estados Unidos especialmente entre personas con Diabetes.

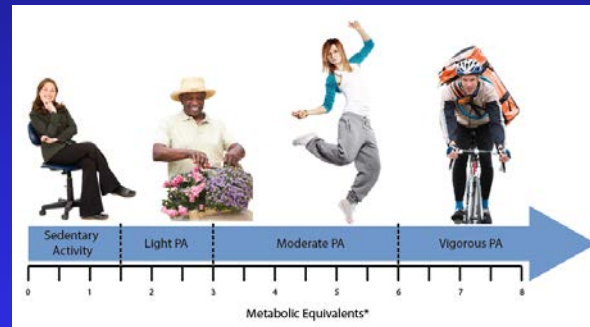
- ✓ Las personas con diabetes tienen un riesgo mayor de desarrollar condiciones serias como las cardiopatías y los derrames cerebrales.
- ✓ Casi la mitad de los estadounidenses con diabetes no mantienen niveles de azúcar en la sangre, presión sanguínea y colesterol de lipoproteína de baja densidad adecuados según los objetivos de control de las enfermedades cardiovasculares.
- ✓ Los hispanos/latinos tienen menos probabilidades de lograr niveles saludables de azúcar y lípidos en la sangre en comparación con blancos y afroamericanos no-hispanos.

El tiempo sedentario y los niveles de actividad física afectan a los perfiles cardiometabólicos

- Se ha demostrado que la actividad física tiene efectos beneficiosos sobre los perfiles cardiometabólicos y la mortalidad entre los adultos con diabetes y aquellos que tienen un riesgo elevado de desarrollar diabetes.
 - ✓ Proof from the National Health Interview Survey shows that walking for 3-4 hours per week was associated with a 54% decrease in cardiovascular disease deaths in people with diabetes.
- Reducir el sedentarismo puede ser beneficioso para controlar los factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares.

Comportamiento sedentario: Resultados de HCHS/SOL

- ❑ Las personas de origen dominicano, cubano o puertorriqueño fueron las que dedicaban más tiempo a actividades sedentarias comparadas con otros grupos.
- ❑ Entre las personas con diabetes, el sedentarismo era más probable entre los individuos de mayor edad, las mujeres, desempleados, personas con sobrepeso u obesidad.



- ❑ Los adultos hispanos/latinos de Estados Unidos con diabetes menos sedentarios eran más propensos a controlar un número mayor de factores de riesgo de enfermedad cardiovascular.
- ❑ Menos tiempo sedentario se asoció con mejor control del azúcar y los triglicéridos en la sangre de personas con diabetes

Implicaciones para la Salud Pública

- Los hallazgos de HCHS/SOL podrían tener importantes implicaciones para la salud pública, ya que sugieren que reducir el comportamiento sedentario puede mejorar el manejo de la diabetes y puede ser beneficioso para controlar los principales factores de riesgo de CVD, independientemente de la cantidad de compromiso en actividad física.
- Estos hallazgos son coherentes con las recomendaciones de la Asociación Americana de la Diabetes de aumentar la actividad física general para reducir el riesgo de diabetes.
- Las personal con diabetes pueden tener dificultad para realizar actividad física de intensidad vigorosa. Sin embargo, el reemplazo del tiempo sedentario incluso con actividad física ligera como caminar puede ayudar a las personas con diabetes a prevenir la enfermedad cardiovascular.



¿Qué puede hacer para mejorar su control de riesgo cardiovascular?

- Consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio
- Pida apoyo a su familia y amigos
- Reduzca el tiempo que pasa en actividades sedentarias sentándose menos e interrumpiendo los períodos sedentarios moviéndose con la mayor frecuencia posible
- Realice ejercicio físico moderado durante 30 minutos al día la mayoría de los días. Las actividades vigorosas se asocian con más beneficios. Los adultos de 18 a 64 años de edad deben realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada, 75 minutos de ejercicio vigoroso o una combinación equivalente cada semana
- Si usted tiene diabetes y tiene dificultad para realizar ejercicios de intensidad vigorosa intente realizar actividades ligeras o moderadas como caminar o levantarse para reducir el tiempo sedentario

¡Lo importante es que evite ser sedentario!

Fuente:

<https://www.cdc.gov/features/diabetes-heart-disease/index.html>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5669141/>

<http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/sbehaviour>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5651642/>

<https://my.clevelandclinic.org/health/articles/17385-cardiovascular-disease-prevention-reversal-risk-factor-goals>

<https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm>



Hoja informativa HCHS/SOL sobre el sedentarismo entre los hispanos con diabetes

Llévesela a casa! Destaca los hallazgos sobre el sedentarismo y el control cardiovascular del estudio HCHS/SOL y proporciona enlaces con información adicional.

QUE DEBERIA SABER SOBRE EL SEDENTARISMO Y EL CONTROL DE LOS FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR EN HISPANOLATINOS CON DIABETES EN LOS ESTADOS UNIDOS

Resultados del Estudio de la Salud de la Comunidad Hispana/Estudio de los Latinos HCHS/SOL, Hoja Informativa #1 La información de esta Hoja está basada en datos presentados en una publicación científica. Reg. # 47. Dirección: Hispanic Health and Community Study (HCHS/SOL) Diabetes Mellitus Risk Factor Study, 1000 Community Health Partnership of the HCHS/SOL, P.O. Box 1000, San Antonio, TX 78202.

Las personas con diabetes tienen un riesgo mayor de desarrollar condiciones serias como las cardiopatías y los derrames cerebrales. Casi la mitad de los estadounidenses con diabetes no mantienen niveles de azúcar en la sangre, presión sanguínea y colesterol de lipoproteína de baja densidad adecuados según los objetivos de control de los enfermedades cardiovasculares. Los hispanolatinos tienen menos probabilidades de lograr niveles saludables de azúcar y lipidos en la sangre en comparación con blancos y afroamericanos no-hispanos. Los estudios demuestran que el largo tiempo inactiva en actividades sedentarias aumenta el riesgo de diabetes tipo 2, enfermedad cardiovascular, cáncer y muerte. Además, se ha demostrado que la actividad física tiene efectos beneficiosos sobre los perfiles cardiometabólicos y la mortalidad entre los adultos con diabetes, aquellos que tienen un riesgo elevado de desarrollar diabetes.

Como poca actividad física y el comportamiento sedentario pueden impactar su salud

La actividad física regular es una de las cosas más importantes para su salud. La actividad física se ha establecido como un estilo de vida importante para prevenir y manejar muchos problemas de salud. Por ejemplo, le puede ayudar a controlar su peso, fortalecer sus huesos y músculos, reducir su riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes del tipo 2, el síndrome metabólico y de algunos cánceres. Si usted es mayor también puede mejorar su capacidad para realizar actividades diarias y prevenir caídas. En otros palabras, ¡la actividad física aumenta las posibilidades de vivir un día más largo y más saludable!

Sin embargo, no ser físicamente activo no es lo mismo que ser sedentario. Usted puede realizar suficiente actividad física para cumplir con pautas saludables y todavía ser considerado sedentario si pasa gran parte del día sentado o acostado. Ejemplos de actividades sedentarias incluyen: sentarse o acostarse mientras se involucra, jugar a juegos electrónicos, sentarse mientras conduce un vehículo y sentarse a estudiar o trabajar en un computador. Incluso para las personas que cumplen con pautas saludables de actividad física, el tiempo que pasan realizando actividades sedentarias puede afectar su salud cardiovascular.

Qué nos dice HCHS/SOL sobre el comportamiento sedentario y el control del riesgo cardiovascular

Durante la primera visita de HCHS/SOL, a los participantes se les pidió llevar un acelerómetro en su cadera durante siete días lo que permitió a los investigadores de HCHS/SOL medir los niveles de actividad física y actividades sedentarias de los participantes del estudio. Los resultados mostraron:

- Las personas de origen dominicano, cubano o puertorriqueño fueron las que dedicaron más tiempo a actividades sedentarias comparadas con otros grupos.
- Entre las personas con diabetes mellitus, el sedentarismo era más probable entre los individuos de mayor edad, las mujeres, desempleadas, personas con sobrepeso u obesidad.
- Los adultos hispanolatinos de Estados Unidos con diabetes mellitus menos sedentarios eran más propensos a controlar un número mayor de factores de riesgo de enfermedad cardiovascular.
- Menos tiempo sedentario se asoció con mejor control del azúcar y los triglicéidos en la sangre de personas con diabetes.

Qué puede hacer para mejorar su control de riesgo cardiovascular

- Consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio.
- Pida apoyo a su familia y amigos.
- Reduzca el tiempo que pasa en actividades sedentarias sintiéndose menos e interrumpiendo los periodos sedentarios moviéndose con la mayor frecuencia posible.
- Realice ejercicio físico moderado durante 30 minutos al día la mayoría de los días. Las actividades vigorosas se asocian con más beneficios. Los adultos de 18 a 64 años de edad pueden realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada, 75 minutos de ejercicio vigoroso o una combinación equivalente cada semana.
- Si usted tiene diabetes y tiene dificultad para realizar ejercicios de intensidad vigorosa intente realizar actividades ligeras o moderadas como caminar o levantarse para incluir el tiempo sedentario.

Para más información sobre el estudio HCHS/SOL

Visite nuestra página web: www.hchcsol.com, www.hchcsol.com. Descargue nuestro libro de información para participantes del estudio: <http://www.hispanichealth.org/diabetes-of-latinos> (en inglés) o envíenos correo a hispanichealth@hchcsol.com (en español).

Para más recursos visite: <http://www.hispanichealth.org>

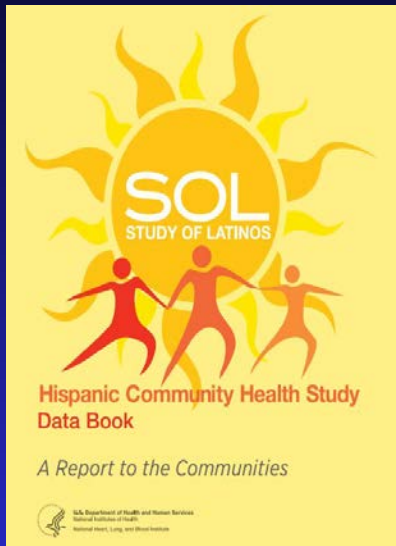
The Bronx HCHS/SOL Center: 1 Fordham Plaza, Room 1005, Bronx, NY 10452, U.S.A. | 718.592.4200

Para mayor información visite:

Local Community Resources (FC specific)



Más información sobre la salud de los Latinos en EE.UU.



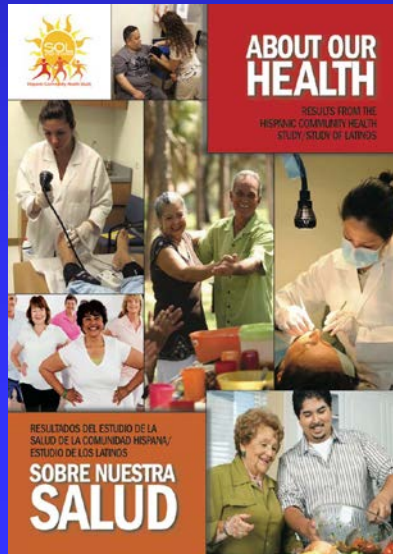
Este reporte es el análisis más completo sobre la salud y el estilo de vida de los hispanos de diversos orígenes.

Los resultados de HCHS/SOL permitirán a los individuos, las comunidades y los oficiales de salud pública crear estrategias de intervención.



Para descargar este reporte:

<http://www.nhlbi.nih.gov/research/resources/obesity/population/hchs.htm>



Destaca las áreas de salud que están teniendo un impacto positivo en las familias y las comunidades hispanas y latinas.

Subraya las tendencias de salud para cada una de las comunidades involucradas en el estudio.



Para descargar este reporte:

<http://www.sol-study.org>

¡Síguenos!! [Field Center Specific]



RESULTADOS DEL ESTUDIO DE LA SALUD DE LA COMUNIDAD HISPANA/ ESTUDIO DE LOS LATINOS

SOBRE NUESTRA SALUD

Study of Latinos San Diego
Educational Research

Hispanic Community Health Study

Timeline About Reviews Likes More ▾

PEOPLE >

★★★★★
137 likes
20 visits

Status Photo / Video Offer, Event +

What have you been up to?

Study of Latinos San Diego shared The Heart Truth's photo.



Hispanic Community Health Study

TWEETS 82 PHOTOS/VIDEOS 7 FOLLOWING 101 FOLLOWERS 34 More ▾

Tweets Tweets and replies

Retweeted by SOL San Diego

The Heart Truth @TheHeartTruth · Jul 2
Un 14% de hispanas de mediana edad padecen de la diabetes y están en riesgo de padecer de la enfermedad del corazón.

DIABETES Y PREDIABETES
Los carbohidratos son una gran fuente de energía para nuestro cuerpo, pero si consumes muchos a la vez, los niveles de azúcar en la sangre pueden subir mucho. Si los niveles de glucosa en la sangre se mantienen muy altos por mucho tiempo, puede provocar problemas serios de salud.

10 - 15 Libras
SI TIENE SOBREPESO, LA PÉRDIDA DE PESO MODERADA Y REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA CON REGULARIDAD PUEDE REDUCIR MUCHO SU RIESGO DE TENER DIABETES.



“Like” us on **Facebook**: www.facebook.com/fieldcenter



Follow us on **Twitter**: www.twitter.com/fieldcenter



Watch us on **YouTube**: www.youtube.com/fieldcenter



Check out our **Blogspot**: www.fieldcenter.blogspot.com

Check Out our **Website**: www.SaludSol.net





¡GRACIAS!