

Para su lanzamiento inmediato
Contacto: Dra. Jenna LeComte-Hinely
760.404.1945
Jlecomte-hinely@HARCdata.org



Casi 20,000 residentes del Valle de Coachella tienen enfermedades cardíacas y casi 12,000 han sufrido un ataque al corazón

*La causa principal de muerte en los Estados Unidos es la enfermedad cardíaca, un problema de salud que también afecta el Valle de Coachella. Los datos de HARC han descubierto que alrededor del 6.4% de la población adulta local tiene enfermedad cardíaca, aproximadamente 19,456 personas. Además, aproximadamente el 3.9% de la población, o 11,856 adultos, han sufrido un ataque al corazón. **Este Presione soltar proporciona más información sobre la enfermedad cardíaca y cómo puede prevenir esta condición de salud crónica.***

Palm Desert, CA (1 de febrero 2018) — Ahora que febrero está aquí, muchas personas comenzarán a acercarse a sus seres queridos en el espíritu de San Valentín. Otro aspecto importante de febrero es que marca el comienzo de la observancia nacional de la salud conocida como Mes del Corazón Estadounidense. Teniendo en cuenta que la enfermedad cardíaca es la causa principal de muerte en los Estados Unidos, el mes de febrero puede servir como un recordatorio para priorizar la salud de usted y sus seres queridos.

¿Qué es la enfermedad cardíaca?

La enfermedad cardíaca incluye una variedad de condiciones cardíacas que afectan el funcionamiento del corazón. Algunos tipos de enfermedades del corazón incluyen latidos cardíacos irregulares, bombeo anormal del corazón, problemas con las arterias, defectos estructurales y la enfermedad más común — la enfermedad de la arteria coronaria. Dependiendo del tipo de condición, el corazón se verá afectado de diferentes maneras. Por ejemplo, la enfermedad de la arteria coronaria es la situación en donde los vasos sanguíneos se contraen y/o bloquean y esto suele ser la causa principal de un ataque al corazón.

Los síntomas comunes de la enfermedad arterial coronaria incluyen dolor en el pecho y malestar o presión en el pecho. A veces, la incomodidad se puede sentir en otras áreas del cuerpo como los hombros, el brazo, el cuello, la mandíbula y la espalda. Desafortunadamente, también es posible no tener ningún síntoma de enfermedad

coronaria hasta que la persona sufre un ataque al corazón o que le falle el corazón. Los síntomas de ataque al corazón son similares a la enfermedad de la arteria coronaria.

Prevención

Como se mencionó, la enfermedad cardíaca es un término general que se utiliza para capturar muchos tipos diferentes de condiciones del corazón relacionadas con la salud. Sin embargo, existen algunas condiciones y comportamientos que deben tenerse en cuenta para prevenir la enfermedad cardíaca. Algunos de estos factores de riesgo para contraer enfermedades del corazón incluyen presión arterial alta, colesterol alto y diabetes. Al observar las cifras del Valle de Coachella presentadas por HARC, el 34.0% (103,884 adultos) tienen presión arterial alta, el 27.5% (83,289 adultos) tienen colesterol alto y el 12.8% (39,039 adultos) tienen diabetes. Claramente, priorizar la salud del corazón es una preocupación que muchas personas en nuestra comunidad local deberían tener.

Para la salud del corazón, algunos comportamientos poco saludables que deben evitarse incluyen malos hábitos alimenticios, falta de actividad física, sobrepeso, fumar tabaco y beber demasiado. En el Valle de Coachella, alrededor 15.1% (45,965 adultos) comen en la calle al menos de siete veces al mes, 34.8% (106,397 adultos) reciben ninguna o solo uno o dos días de actividad aeróbica, 70.3% (214,195 adultos) obtienen ninguno o solo uno a dos días de actividad anaeróbica, 64.3% (186,952) no tienen un peso saludable, 14.7% (45,066 adultos) fuman cigarrillos, y 11.4% (34,718 adultos) bebieron alcohol cada día, durante dos o más semanas en el último mes. Tener un historial familiar de enfermedad cardíaca también es un factor de riesgo contribuyente, entonces personas con antecedentes familiares deben ser especialmente conscientes de sus conductas de salud.

Afortunadamente, con la excepción del historial familiar, todos estos factores de riesgo son controlables. Es decir, para reducir las probabilidades de contraer ciertos tipos de enfermedades cardíacas, debe mantenerse dentro de los rangos de peso saludables, participar en actividad física, evitar el tabaco, controlar el estrés y apuntar a opciones de nutrición saludables. Las opciones de nutrición saludables incluyen alimentos sin grasa o bajos en grasa (incluidos los pescados con alto contenido de ácidos grasos omega-3), frutas, verduras y granos integrales. También se deben evitar ciertos alimentos, como la carne roja y los alimentos/bebidas con alto contenido de azúcar, sodio y grasas trans.

Para ver más estadísticas sobre enfermedades cardíacas y otras enfermedades importantes en el Valle de Coachella, puede visitar: <http://survey.HARCdata.org>

Para programar una entrevista con Dra. Jenna LeComte-Hinely llama 760.404.1945 o envía un correo electrónico a Jlecomte-hinely@HARCdata.org.

Sobre HARC

HARC es una organización sin fines de lucro 501(c)(3) con sede en Palm Desert, California. Para aprender más sobre HARC, visite www.HARCdata.org