

**Contacto de prensa solamente:**

Marleny Ramirez, American Heart Association  
214-706-1798; [marleny.ramirez@heart.org](mailto:marleny.ramirez@heart.org)

Heather Spilsbury, Edelman  
323.202.1462; [heather.spilsbury@edelman.com](mailto:heather.spilsbury@edelman.com)

*Nota: No se devolverán los llamados de vendedores o solicitantes de donaciones*



**Este Día de las Madres, Go Red Por Tu Corazón  
te Invita a Ti y a tu Mamá a Compartir Tu Historia del Corazón por la  
Oportunidad de Recibir Consejos de un Nutricionista de la American  
Heart Association.**

*Celebra este día cuidando tu corazón y el de tus seres queridos*

**(DALLAS, 9 DE MAYO DEL 2010)** – En homenaje al Día de las Madres, la campaña Go Red Por Tu Corazón de la American Heart Association desea reconocer a las madres e hijas hispanas que trabajan incansablemente para cuidar a sus seres queridos. Lamentablemente, hay una gran cantidad de Latinas que aún desconocen que las enfermedades del corazón son su principal causa de muerte y apenas una de cada tres es consciente del alto riesgo para ellas y sus familias. Por lo anterior, este Día de las Madres (9 de mayo del 2010), la campaña Go Red Por Tu Corazón de la American Heart Association está pidiendo a las madres e hijas hispanas de todo el país que nos cuenten cómo las enfermedades del corazón han afectado sus vidas y los cambios que están haciendo para tener un estilo de vida más saludable. Las mujeres que compartan sus historias tendrán la oportunidad de recibir consejos de un nutricionista de la American Heart Association y consejos de la Chef Daisy Martínez para aprender cómo comprar y cocinar más saludablemente para ellas y para toda la familia.

“Las personas que llevamos en nuestro corazón son el motivo número 1 para cuidarlo”, dijo Melissa Marty, ganadora del concurso Nuestra Belleza Latina 2008. “Estamos invitando a las latinas a dar a sus mamás el regalo de una buena salud del corazón al informarse sobre cómo incorporar comidas saludables y actividad física en su estilo de vida familiar y sobre la importancia de compartir esta información con sus seres queridos.”

Las investigaciones demuestran que 80 por ciento de las enfermedades del corazón en mujeres están vinculadas con malos hábitos diarios, como una mala alimentación, la falta de ejercicio y el fumar. Aplicar cambios simples al menú familiar y practicar actividad física regularmente pueden disminuir el riesgo de sufrir enfermedades del corazón y pueden ayudar a prevenir ciertos factores de riesgo como la presión arterial alta, niveles altos de azúcar en la sangre, niveles altos de colesterol y la obesidad. Algunos de los cambios que toda mamá puede empezar a hacer este Día de las Madres son:

- **Cena con tu familia de forma saludable:** Cocinar al horno en vez de freír es un pequeño cambio que puedes realizar mientras compartes comidas tradicionales con los que amas este Día de la Madre.
- **Haz de tu actividad física un evento familiar:** Ve al parque a jugar pelota con tus hijos o toma un paseo alrededor de la manzana después de cenar con tu familia este Día de la Madre.

“Entre mi abuela, Valentina, y mi madre, Conchita, aprendí a una edad muy temprana que la cocina no sólo es el sitio más feliz del hogar, pero también el más importante para la salud de nuestra familia,” dijo la Chef Daisy Martínez. “Para asegurar que los corazones de su familia permanezcan fuertes, realice cambios simples y saludables a sus comidas, sin perder el sabor.”

Las latinas pueden compartir sus historias del corazón en la página de Internet [GoRedCorazon.org](http://GoRedCorazon.org) o por correo en “Go Red Por Tu Corazón: Mother’s Day”, 7272 Greenville Ave, Dallas, TX 75231.

Visita [GoRedCorazon.org](http://GoRedCorazon.org) o llama al **1-888-474-VIVE** para protegerte a ti y a tu familia aprendiendo a prevenir la causa de muerte principal en las mujeres Hispánicas – las enfermedades del corazón.

La campaña de la American Heart Association, Go Red Por Tu Corazón, busca concientizar a las mujeres latinas sobre sus altos riesgos de sufrir enfermedades del corazón y sobre cómo prevenir estas enfermedades a través de hábitos alimenticios saludables combinados con actividad física frecuente.

Go Red Por Tu Corazón es patrocinado a nivel nacional por Macy’s y Merck & Co., Inc.

#### **Acerca de Go Red Por Tu Corazón**

Desde 2004, “Go Red For Women” se ha enfocado en la población general con el fin de capturar la energía, pasión e inteligencia de las mujeres para trabajar colectivamente erradicando las enfermedades del corazón, la principal causa de muerte femenina. “Go Red Por Tu Corazón” es el movimiento bilingüe y bicultural de “Go Red For Women” creado para informar a las mujeres latinas sobre los peligros de las enfermedades cardiovasculares a fin de incentivarlas a ellas y sus familias a cuidar su salud del corazón. Para obtener más información sobre Go Red Por Tu Corazón, visite [GoRedCorazon.org](http://GoRedCorazon.org) o llame al 888-474-VIVE (8483). Go Red Por Tu Corazón es patrocinado a nivel nacional por Macy’s y Merck & Co., Inc. [www.goredcorazon.org](http://www.goredcorazon.org)

#### **Acerca de la American Heart Association**

Fundada en 1924, es la organización de la salud, integrada por voluntarios, más grande y antigua del país y está dedicada a fomentar una vida más sana libre de enfermedades del corazón y apoplejía. Con el propósito de ayudar a prevenir, tratar y erradicar estas enfermedades, que constituyen la primera y tercera causa de muerte en los Estados Unidos, la organización financia investigaciones de vanguardia, implementa programas educativos a nivel público y profesional, y propugna por la protección de la salud pública. Para obtener más información o ayudar a la organización, llame al 1-800-AHA-USA1 o visite [americanheart.org](http://americanheart.org).

#### **Preguntas del consumidor:**

American Heart Association  
1-800-AHA-USA1 o [americanheart.org](http://americanheart.org)

###