

FECHA DE EMARGO:

6 a.m. CT/7:00 a.m. ET
15 de septiembre del 2010

CONTACTO:

Elisa Ramirez-Johnson, (214) 706-1508
Elisa.Ramirez-Johnson@heart.org



Eventos del Mes de Herencia Hispana ayudan a latinas a defenderse contra enfermedades del corazón

(DALLAS, 15 de septiembre, 2010) — Demasiadas mujeres latinas mueren cada año porque no saben que las enfermedades cardíacas son su primera causa de muerte. Por eso la American Heart Association y Macy's Inc. están uniendo fuerzas para reducir esa brecha del conocimiento y ayudar a las latinas a cuidar sus corazones y a sus familias.

Go Red Por Tu Corazón, un movimiento de la American Heart Association que crea conciencia sobre las enfermedades cardíacas entre las mujeres hispanas, será una pieza central de Macy's "Celebrates El Encanto Latino", una serie de eventos que se celebrarán en tiendas Macy's a lo largo del país durante el Mes de la Herencia Hispana (15 de septiembre a 15 de octubre) para honrar a la cultura latina y ofrecer a mujeres latinas herramientas para mejorar sus vidas. Cada evento incluirá diálogos sobre la salud, la herencia y la belleza.

Representantes de la American Heart Association ofrecerán presentaciones sobre la importancia de estilos de vida cardiosaludables para mujeres hispanas y sus familias. Go Red Por Tu Corazón anima a las mujeres a dar pasos pequeños hacia un corazón más saludable por medio de una mejor alimentación. Los eventos de Macy's demostrarán a las mujeres las formas de modificar platos hispanos tradicionales con un toque saludable – un paso simple que puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. Quienes asistan también tendrán la oportunidad de probar platos saludables.

"No es suficiente lucir bien por fuera", dijo Arilma St. Clair, miembro de la National Association of Hispanic Nurses (Asociación de Enfermeras Hispanas) y la oradora principal de un evento del 2 de octubre en Wheaton, Maryland. "Las mujeres hispanas también deben tomar medidas para sentirse bien por dentro y estar sanas. Ésta es una oportunidad para crear conciencia sobre la salud del corazón entre las mujeres hispanas y abordar la importancia de cuidar de sí misma. Las mujeres no tienen por qué perder la esperanza si descubren que tienen antecedentes familiares de estas enfermedades u otros factores que las pongan en riesgo. Hay cosas que se pueden hacer para prevenir o retrasar la enfermedad".

Para el 2050, el 23 por ciento de la población de EE.UU. será de origen hispano, según estadísticas de la Oficina del Censo de EE.UU. Cuanto más pronto las mujeres hispanas y sus familias reciban información y consejos sobre la salud, menor será su probabilidad de requerir servicios de salud en el futuro, algo que es especialmente importante si se considera que en promedio las mujeres hispanas son más propensas a desarrollar enfermedades del corazón 10 años antes que las mujeres caucásicas.

“Macy’s y la American Heart Association están en el camino correcto con esta iniciativa”, dijo St. Clair. “Están invirtiendo en la salud y la imagen de latinos en este país y elevando el valor de la comunidad “.

María Vargas-Pion, quien fue inspirada a cambiar los hábitos alimenticios y el nivel de actividad de sus familiares después de que su suegro murió hace siete años de un ataque al corazón, compartirá su historia personal durante un evento programado para el 23 de octubre en Nueva York. Vargas-Pion, de 33 años, de Roselle Park, Nueva Jersey, espera que su historia ayude a otros a cambiar sus vidas.

“Al igual que muchas mujeres latinas, yo puse a mi familia primero y, en el proceso, me olvidé de mí misma”, dijo Vargas-Pion, una portavoz de la campaña de 2009 de Go Red For Women.

Vargas-Pion y su pareja, quienes tienen antecedentes familiares de enfermedades del corazón, y su hijo de 10 años ahora hacen al menos una hora de ejercicio tres veces o más por semana y han incorporado ensaladas, frutas y vegetales en su dieta. Vargas-Pion también hornea o asa los alimentos, revisa el contenido de azúcar y sodio en los alimentos empaquetados, y ha reducido las comidas fritas.

“Si esperamos el momento perfecto para hacer cambios, nunca lo haremos”, dijo. “El cambio empieza con cosas simples: tomando las escaleras en vez del elevador y comiendo una zanahoria en vez de papas fritas. Si das estos pasos pequeños un día a la vez, piensa en lo que se puede lograr con el tiempo”.

Los eventos de Macy’s *Celebrates El Encanto Latino* se realizarán en sucursales de Miami; Denver; Santa Ana, Calif.; Chicago; San Francisco; Wheaton, Md; San Antonio, Houston, Montebello, Calif.; Nueva York; y otras ciudades.

Además de los diálogos sobre la familia, la tradición, la herencia y la vida sana, los participantes disfrutarán de demostraciones sobre las tendencias del otoño, los colores y consejos de maquillaje.

Para más información sobre las enfermedades cardíacas en las mujeres hispanas, visite

www.goredportucorazon.org.

###

American Heart Association recibe la mayor parte de su financiamiento de individuos; fundaciones y corporaciones (incluyendo entidades farmacéuticas, fabricantes de dispositivos y otras empresas) también donan y patrocinan campañas y eventos específicos. La asociación mantiene políticas estrictas para prevenir que estas relaciones influyan en el contenido científico. Para información sobre financiamiento recibido de corporaciones farmacéuticas y fabricantes de dispositivos, visite www.americanheart.org/corporatefunding.