# Trae el Mes Nacional del Corazón a tu comunidad hispana/latina: Únete al movimiento #NuestrosCorazones

¡Febrero es el Mes Nacional del Corazón! ¿Sabías que quienes tienen relaciones cercanas en la casa, en el trabajo, o en su comunidad tienden a vivir una vida más larga y saludable? Esto se debe, en parte, a que tenemos más éxito en alcanzar nuestras metas para mejorar la salud cuando lo hacemos en compañía, según estudios del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI, por sus siglas en inglés). El NHLBI inició el movimiento #NuestrosCorazonespara inspirarnos a trabajar hombro con hombro para proteger y fortalecer nuestros corazones.

Aquí hay datos, consejos, y recursos para motivarte a unirte a otros, aunque no puedan estar físicamente juntos, para mejorar la salud de tu corazón.

La [enfermedad del corazón](https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/enfermedad-coronaria-0) es la causa principal de muerte entre los hispanos/latinos en los Estados Unidos. Los problemas de salud que aumentan el riesgo de enfermedades del corazón son comunes en las comunidades hispanas/latinas, incluyendo el sobrepeso y la hipertensión, el colesterol alto y la diabetes. Las personas con problemas cardiovasculares también tienen un mayor riesgo de sufrir una enfermedad grave por COVID-19.

**¿Sabías?**

**Entre las mujeres hispanas/latinas mayores de 20 años en los Estados Unidos:** un 78% tiene sobrepeso, un 35% tiene presión arterial alta, un 34% tiene alto colesterol en la sangre, y un 12% ha sido diagnosticada con diabetes.

**Entre los hombres hispanos/latinos mayores de 20 años en los Estados Unidos:** un 87% tiene sobrepeso, un 50% tiene presión arterial alta, un 33% tiene alto colesterol en la sangre, y un 15% ha sido diagnosticado con diabetes.

## ¿Por qué la compañía es buena para tu corazón?

Sentirnos conectados y tener relaciones cercanas y positivas con otras personas beneficia nuestra salud en general, incluyendo la presión arterial y el peso. Estar rodeados de personas que nos motivan y cuidan también ayuda, al que igual que sentimientos de cercanía y compañerismo.

Sigue [estos consejos de estilo de vida](https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/vida-saludable-para-el-corazon) para proteger tu corazón. Es más fácil y exitoso si lo haces con otras personas, incluyendo llamar a un amigo o enviarle un mensaje de texto. Otras ideas incluyen:

* Mantente físicamente activo.
* Logra un peso saludable y mantenlo.
* Come alimentos nutritivos.
* Deja de fumar.
* Reduce tu estrés.
* Duerme entre 7 y 9 horas cada noche.
* Mantén una lista con los números de la salud de tu corazón.

No tienes que hacer todos estos grandes cambios al mismo tiempo. Dar pasos pequeños te llevará a dónde quieres llegar. Estas son algunas formas en las que podrías empezar.

## Muévete más

Invita a tu familia, amigos, colegas, y miembros de tu comunidad a unirse a tus esfuerzos para mantenerte [físicamente activo](https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/la-actividad-fisica-y-el-corazon).

* Pídele a un colega que “camine contigo” regularmente, coloquen la cita en sus calendarios, y llámense o envíense un texto para confirmar.
* Consigue un amigo o familiar para inscribirse en la misma clase de ejercicio en línea, como una clase de baile. ¡Que sea una cita regular!
* Con tus hijos, pon música, hagan saltos de tijera, salten a la soga, o bailen en su sala o patio.

**¿Cuánto es suficiente?** Haz por lo menos 2.5 horas de actividad física cada semana—solo 30 minutos, 5 días de la semana. También, haz ejercicios de fortalecimiento muscular por lo menos 2 veces a la semana. ¿No puedes dedicar tanto tiempo a actividades físicas? ¡Divide y conquista! ¡Un poquito de actividad física es mejor que nada! Trata de hacer ejercicio 10 minutos de actividad física 3 veces al día. La hoja informativa de NHLBI, [Muévase Más](https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/all-publications-and-resources/move-more-making-physical-activity-routine) (Move More, solo disponible en inglés), tiene ideas para que empieces y sigas moviéndote.

## Logra un peso saludable

Busca alguien en tu grupo de amigos, en el trabajo, o en tu familia que también quiera bajar o mantener un peso saludable. (Si tienes sobrepeso, perder tan solo un 5-10% de peso puede mejorar tu salud.) Hablen regularmente para mantenerse motivados. Póngase de acuerdo para hacer actividades saludables, como caminar o cocinar una comida saludable al mismo tiempo, no importa si no pueden estar juntos. Compartan recetas y comidas de bajas calorías y de bajo sodio. [Lee más sobre un peso saludable](https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/sobrepeso-y-obesidad).

## Aliméntate para tener un corazón saludable

Tendemos a comer como nuestros familiares y amigos, así es que sugiérele a quienes te rodean que se unan a tu esfuerzo de comer más saludablemente. Prueben juntos el plan de alimentación del NHLBI [Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión](https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/dash-eating-plan) (Dietary Approaches to Stop Hypertension o DASH, por sus siglas en inglés, solo disponible en inglés). Se ha demostrado que el plan DASH ayuda a bajar la presión arterial y mejora los niveles de colesterol en la sangre. Encontrarás recetas deliciosas en el sitio web de NHLBI [Comer para un Corazón Saludable](https://healthyeating.nhlbi.nih.gov/) (Heart-Healthy Cooking, solo disponible en inglés).

## Deja de fumar

Para dejar de fumar, pídele a otras personas que te apoyen o únete a un grupo de apoyo. Estudios han demostrado que una persona tiene más probabilidades de dejar de fumar si el esposo/a, amigo/a, o hermano/a también lo hace. El apoyo social en línea también te puede ayudar a dejar de fumar. Todos los estados tienen líneas de ayuda con consejeros capacitados —llama al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669). En [BeTobaccoFree.hhs.gov/espanol](https://betobaccofree.hhs.gov/espanol) y [Espanol.SmokeFree.gov](https://espanol.smokefree.gov/) encontrarás muchos recursos gratuitos para ayudarte a dejar de fumar, como aplicaciones, mensajes de texto motivacionales y un chat en línea.

Si necesitas motivación adicional, considera la salud de tu familia y tus amistades: estar rodeados de personas que fuman se llama exposición al humo de segunda mano y es peligroso. Muchos adultos que *nunca fumaron* mueren de derrame cerebral, enfermedades del corazón y cáncer de pulmón causado por humo de segunda mano.

## Controla tu estrés

Reducir el estrés ayuda a tener un corazón saludable. Establece una meta diaria con un familiar o amigo para hacer una actividad relajante como caminar, hacer yoga o meditar, o participa en un programa en línea sobre el manejo del estrés. La actividad física también ayuda a controlar el estrés. Habla con un proveedor de salud mental o con alguien de confianza si te sientes muy estresado.

## Trata de dormir mejor

Dormir entre 7 y 9 horas cada noche ayuda a mejorar la salud del corazón. Relajarte y recibir una dosis diaria de luz solar de unos 30 minutos te ayudará a dormir mejor. ¡Camina en vez de tomar una siesta! Familiares y amigos: recuérdense unos a otros de que apaguen las pantallas y se acuesten a dormir a la misma hora todos los días. En vez de mirar tu teléfono o ver televisión antes de dormir, relájate escuchando música, leyendo, o tomando un baño.

## Juntos, lleven el control de los números de la salud de tu corazón

Mantener una lista de tu presión arterial, objetivos para un peso saludable, actividad física y niveles de azúcar en la sangre si tienes diabetes, te ayudará a mantenerte en la dirección hacia un corazón saludable. Invita a tus amigos y familiares a que se unan a tu esfuerzo. Consulta la hoja de trabajo [Presión arterial saludable para corazones saludables: Seguimiento de sus números](https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/all-publications-and-resources/presion-arterial-saludable-para-corazones-saludables-0). Para más información sobre la salud visite [www.hearttruth.gov](http://www.hearttruth.gov/" \o "The Heart Truth website).

**Visita** [#NuestrosCorazones](https://www.nhlbi.nih.gov/ourhearts)para inspirarte con lo que otros están haciendo, en todo el país, por la salud de sus corazones. Luego únete al movimiento de #NuestrosCorazonesy déjale saber al NHLBI lo que estás haciendo con tu familia y amigos para tener un corazón saludable. Usa #NuestrosCorazones en las redes sociales. Para más información sobre la salud visite [[www.hearttruth.gov](http://www.hearttruth.gov/).](http://www.hearttruth.gov.)