**Únete con Nosotros Para Proteger tu Corazón y Celebrar** #**NuestrosCorazones Durante el Mes del Corazón en los Estados Unidos**

¿Sabía que las personas que tienen relaciones cercanas en su hogar, su trabajo y en la comunidad tienden a vivir una vida más saludable y más larga? Una de las razones, de acuerdo con el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (National Heart, Lung, and Blood Institute; NHLBI por sus siglas en inglés), es que cuando unimos nuestras fuerzas con otras personas somos más exitosos en lograr nuestros objetivos para la salud. Para subrayar este punto y marcar el Mes Nacional del Corazón en febrero, el NHLBI está lanzando la iniciativa #NuestrosCorazonespara inspirarnos a proteger y fortalecer nuestros corazones apoyándonos mutuamente.

Las [enfermedades del corazón](https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/enfermedad-coronaria) son la causa principal de muerte entre los Hispanos/Latinos. Los problemas de salud que aumentan el riesgo de tener enfermedades del corazón son comunes en la comunidad Hispano/Latino, como el sobrepeso y la presión arterial alta, el colesterol en la sangre y la diabetes. Pero hay muchas cosas que podemos hacer para cambiar esto—conectándonos con otras personas es un buen comienzo.

**¿Sabía?**

**Que de las mujeres Hispanas/Latinas en los Estados Unidos:** un 79% tienen sobrepeso, un 32% tienen presión arterial alta, un 39% tienen colesterol alto en la sangre, y un 14% han sido diagnosticadas con diabetes.

**Que de los hombres Hispanos/Latinos en los Estados Unidos:** un 82% tienen sobrepeso, un 31% tienen presión arterial alta, un 40% tienen colesterol alto en la sangre, y un 15% han sido diagnosticados con diabetes.

**¿Porque Contactarse Con Otras Personas Es Positivo?**

Tener relaciones cercanas positivas y sentirnos conectados con otras personas beneficia nuestra salud en general, incluyendo nuestra presión arterial y peso. Tener personas en nuestras vidas que nos motivan y nos cuidan es una ayuda, pero tener sentimientos de cercanía y compañerismo también ayuda a nuestra salud.

Hacer los siguientes [cambios en su estilo de vida](https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/cambios-en-el-estilo-de-vida-saludables-para-el-corazon) para tener un corazón saludable será más fácil y exitoso si usted lo hace con otras personas que están motivadas:

* Manténgase físicamente activo.
* Logre un peso saludable y manténgalo.
* Coma alimentos saludables para su corazón.
* Deje de fumar.

Recuerde, no tiene que hacer grandes cambios todos al mismo tiempo. Pequeños pasos lo van a llevar a donde usted quiere llegar.

Aquí algunos consejos por dónde empezar.

**Muévase Más**

Invite a su familia, amigos, colegas y a otras personas en su comunidad a unirse a sus esfuerzos de estar más [físicamente activo](https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/la-actividad-fisica-y-el-corazon).

* Sugiera a uno de sus colegas que lo acompañe a caminar regularmente, pongan las fechas en sus calendarios y llamen o envíen mensajes de textos para confirmar que los dos asistirán.
* Únase a una clase de ejercicio en su centro comunitario e invite a su vecino. Vayan en el mismo vehículo para que sea una cita regular.
* Con sus hijos, ponga música, hagan saltos de tijera, salten a la soga, o bailen.
* Durante sus actividades sociales sugiera hacer actividades que incluyen moverse y promueva—entre su familia y amigos—que piensen en actividades físicas divertidas para moverse y no estar sentados en el sofá.

*Si usted tiene una condición de salud, incluyendo enfermedades del corazón o presión arterial alta, hable con su doctor antes de aumentar su actividad física.*

**¿Cuánto es suficiente?** Haga por lo menos 2.5 horas de actividad física cada semana—eso es solamente 30 minutos, 5 días de la semana. También, haga ejercicios de fortalecimiento muscular por lo menos 2 días a la semana. ¿No puede dedicar tanto tiempo de su día a actividades físicas? No tire su meta por la borda, divídala, ¡un poquito de actividad física es mejor que nada! Trate de hacer ejercicio por 10 o 15 minutos varias veces al día. NHLBI tiene una hoja informativa [Muévase Más](https://secure-web.cisco.com/1bGsWEbRBAdjxEyfXbCSolhiNjtxgXMcpLaOWhtBOflIJIn10baVFNcEcUY3WYfM3AhhR8G91tZvlc5BDds__JQ80vosWa9GuOTKDouq2-6Urap0ZHLyzIiwKZ1gZvZrHZ2fkW7vbKoBIE0D2633ImCyForko7DpDik7jih5gywqIbHekgzxaOQDQD7Gi9yXi15ewP11mOBi0c-BxXT_stKvpepK979ljIXZHtUIzT0runrDtad-2TaPNMxc9T66K/https%3A%2F%2Fwww.nhlbi.nih.gov%2Fhealth-topics%2Fall-publications-and-resources%2Fmove-more-making-physical-activity-routine) (solo disponible en inglés) que sugiere ideas para comenzar y continuar moviéndose.

**Logre un Peso Saludable**

Si usted tiene [sobrepeso](https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/sobrepeso-y-obesidad), encuentre a alguien en su grupo de amigos, en su trabajo, o en su familia quien también quiera perder peso. (¡Incluso perder un poquito de peso le puede ayudar!) Para mantenerse motivado hable con ellos regularmente o únanse juntos a un programa para perder peso. Hagan actividades saludables juntos, como caminar o jugar deportes en los equipos de su comunidad, y compartan recetas y comidas de bajas calorías y de bajo sodio. (Las mujeres embarazadas no deben tratar de perder peso, pero si pueden hacer ejercicio).

**Coma para Tener un Corazón Saludable**

Nosotros tendemos a comer la misma clase de comidas que nuestros familiares y amigos, entonces sugiera a las personas cercanas a usted que se unan en su esfuerzo por comer más saludable. ¿Necesita ideas para comer saludable? Pruebe el plan de alimentación del NHLBI [Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión](https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/dash-eating-plan) (Solo disponible en inglés. [Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH)](https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/dash-eating-plan) por sus siglas en inglés). Es gratis y científicamente comprobado para bajar la presión arterial y mejorar los niveles de colesterol en la sangre. La publicación *Reporte de Noticas en Estados Unidos y en el Mundo* (*U.S News & World Report en inglés)* ha votado a DASH como una de las mejores dietas.

**Deje de Fumar**

Para dejar de fumar, pídale a otras personas que le ayuden o únase a un grupo de apoyo. Las investigaciones han demostrado que una persona tiene más probabilidades de dejar de fumar si su esposo/a, amigo/a, o hermano/a también lo hace. Apoyo social en línea también le puede ayudar a dejar de fumar. Todos los estados tienen líneas de ayuda con consejeros capacitados—llame al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669). [Smokefree español](https://espanol.smokefree.gov/) tiene muchos recursos gratuitos para ayudarle a dejar de fumar, como aplicaciones, mensajes de texto motivacionales y un chat en línea.

Si usted necesita motivación adicional para dejar de fumar, considere la salud de su familia y sus amistades: Estar rodeados de personas que fuman, se llama exposición a humo de segunda mano, y es peligroso. Miles de adultos que *no fuman* mueren de derrame cerebral, enfermedades del corazón y cáncer de pulmón causado por humo de segunda mano.

**Haga un Compromiso**

Para más información, lea el folleto bilingüe [*Corazones sanos, hogares saludables: ¿Cómo están sus niveles de colesterol?*](https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/all-publications-and-resources/healthy-hearts-healthy-homes-do-you-know-your)(NHLBI) y sobre el derrame cerebral [Hispanos y Derrame Cerebral](https://www.cdc.gov/stroke/docs/hispanics_stroke_factsheet.pdf) (solo disponible en inglés) de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention en inglés).

Visite #[NuestrosCorazones](https://www.nhlbi.nih.gov/ourhearts)para inspirarse con lo que otras personas están haciendo juntas por la salud de sus corazones en otras partes del país. Luego únase al movimiento de #NuestrosCorazonesand déjele saber al NHLBI lo que usted está haciendo con su familia, amigos, colegas y otras personas en su comunidad para tener un corazón saludable. Use #NuestrosCorazones en las redes sociales.