



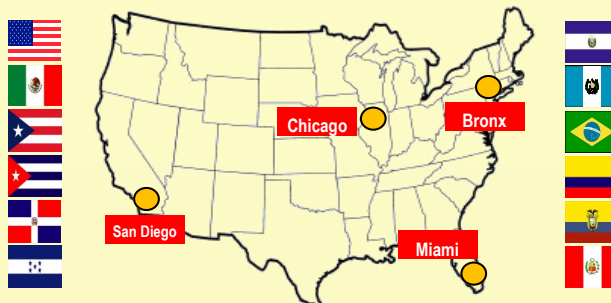
Cardiovascular Risk Factors among Participants of the Hispanic Community Health Study/Study of Latinos (HCHS/SOL)

Congratulations! You are part of the largest study of Hispanic/Latino health in the United States. Because of your participation, we are learning more about Hispanic/Latino health.

We want to share some findings that were recently published by SOL investigators in the *Journal of the American Medical Association (JAMA)*.

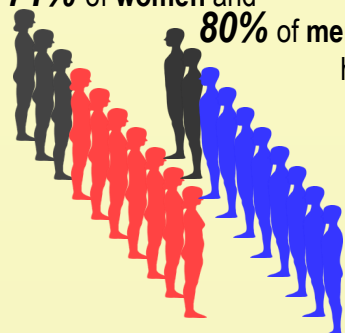
Please stay in touch!

The HCHS/SOL study recruited over 16,000 Hispanic/Latino adults of different backgrounds—including Cuban, Dominican, Mexican, Puerto Rican, Central American, and South American.

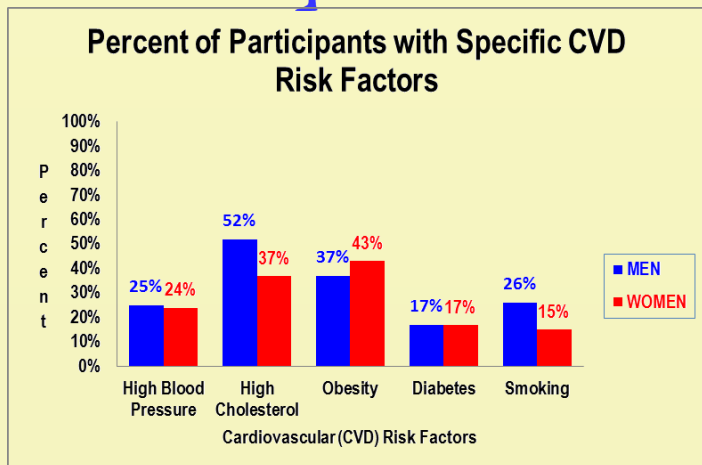


Results from the HCHS/SOL study show that:

71% of women and **80%** of men have **ONE OR MORE** of these heart disease risk factors:



- Obesity
- High blood cholesterol
- High blood pressure
- Diabetes
- Cigarette smoking



The two **highest heart disease risk factors** for both men and women were **high cholesterol** and **obesity**. The lowest risk factor was diabetes.

About half of men had high cholesterol and about half of women were obese.

Source: *JAMA*. 2012;308(17):1775-1784 (www.jama.com)

Did you know that heart disease is a serious problem among Hispanic/Latinos?

It is **one of the leading causes of death** among Hispanic/Latinos in the United States.



What is heart disease?

It happens when the blood vessels going to the heart become narrow and clogged. As a result, a heart attack can occur.

Heart disease develops over many years.

What are risk factors?

Risk factors are **personal characteristics** and **habits** that make you more likely to get heart disease.

You can do something about some risk factors but some risk factors you cannot change.

To reduce your risk of heart disease, you can:

- EXERCISE:** Try to get at least 30 minutes of moderate-intensity physical activity five days a week.
- EAT LESS SATURATED FAT AND SODIUM:** Bake chicken instead of frying. Use herbs instead of salt to season your food.
- MAINTAIN A HEALTHY WEIGHT:** Eat smaller portions, and make smart food choices.
- HAVE REGULAR CHECKUPS:** Keep track of your weight, waist measurement, blood pressure, blood cholesterol, and blood sugar (test for diabetes).
- EAT MORE FRUITS AND VEGETABLES:** Enjoy them with meals, as a snack or for dessert.
- QUIT SMOKING:** Keep your home smoke free! Call **1-800-QUIT NOW** (English and Spanish).

Source: <http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/latino/chd/heartdisease.pdf>, <http://ndep.nih.gov/am-i-at-risk/MoveMore.aspx>





Factores de Riesgo Cardiovascular entre los Participantes del Estudio de Salud de la Comunidad Hispana/Estudio de los Latinos (HCHS/SOL)

¡Felicitaciones! Usted forma parte del mayor estudio de salud de los hispanos/latinos en los Estados Unidos. Gracias a su participación estamos aprendiendo más acerca de la salud de los hispanos/latinos.

Queremos compartir algunos resultados del estudio recientemente publicados por nuestro equipo de investigadores de SOL en *la Revista de la Asociación Médica Americana (JAMA, por sus siglas en inglés)*.

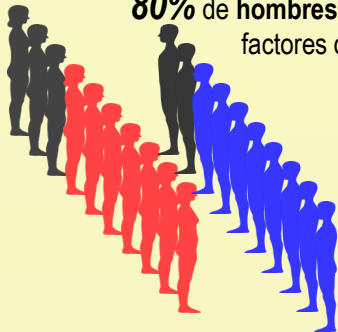
¡Por favor manténgase en contacto!

El estudio HCHS/SOL reclutó alrededor de 16,000 adultos hispanos/latinos de diferente origen — que incluye Cubanos, Dominicanos, Mexicanos, Puertorriqueños, Centroamericanos y Sudamericanos.



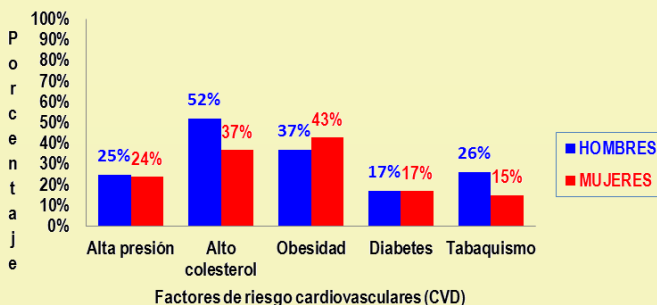
Los resultados del estudio HCHS/SOL muestran que:

71% de mujeres y **80%** de hombres tienen **UNO o MAS** de los siguientes factores de riesgos de enfermedades cardíacas:



- **Obesidad**
- **Alto colesterol**
- **Alta presión**
- **Diabetes**
- **Tabaquismo**

Porcentaje de participantes con factores de riesgo específicos en enfermedades cardiovasculares (CVD)



Los dos **factores de riesgos más altos en enfermedades cardíacas** tanto para hombres y mujeres son el **colesterol alto** y la **obesidad**. El factor de menos riesgo fué diabetes.

Alrededor de la mitad de los hombres resultaron con colesterol alto y la mitad de las mujeres resultaron obesas.

Source: JAMA. 2012;308(17):1775-1784 (www.jama.com)

¿Sabía usted que la enfermedad cardíaca es un problema grave entre los hispanos/latinos?

Es **una de las principales causas de muerte** entre los hispanos/latinos en los Estados Unidos.



¿Qué es una enfermedad cardíaca?

Sucede cuando los vasos sanguíneos que van al corazón se estrechan y se obstruyen. Como resultado, puede ocurrir un ataque al corazón.

Una enfermedad cardíaca se desarrolla durante muchos años.

¿Qué son factores de riesgo?

Son **características personales** y **hábitos** que lo hacen más propenso a contraer enfermedades cardíacas.

Usted puede hacer algo sobre algunos factores de riesgo pero otros no los puede cambiar.

Para reducir el riesgo de una enfermedad cardíaca, usted puede:

- HACER EJERCICIO:** Trate de hacer por lo menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada cinco días a la semana.
- COMER MENOS GRASAS SATURADAS Y SODIO:** Hornee el pollo en vez de freírlo. Utilice hierbas en vez de sal para sazonar sus comidas.
- MANTENER UN PESO SALUDABLE:** Coma pequeñas porciones y tome decisiones inteligentes sobre alimentos.
- TENER CHEQUEOS REGULARES:** Mantenga un registro de su peso, medida de su cintura, presión sanguínea, colesterol en la sangre y azúcar en la sangre (prueba de diabetes).
- COMER MAS FRUTAS Y VERDURAS:** Disfrútelas en comidas, como un almuerzo o como postre.
- DEJAR DE FUMAR:** ¡Mantenga su hogar libre de humo! Llame **1-800-QUIT NOW** (Inglés y Español).

Source: <http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/latino/chd/heartdisease.pdf>, <http://ndep.nih.gov/am-i-at-risk/MoveMore.aspx>

