



¡Salud Sol!

Boletín Informativo de HCHS/SOL

Volume 4, Issue 3

Hispanic Community Health Study (HCHS) / Study of Latinos (SOL)

En esta edición:

Su Participación...!	1
Estudios Auxiliares	1
La Obesidad ...	2

Chicago, Illinois

Northwestern
University

1-800-749-4765

[chicagosol-
latino.blogspot.com](http://chicagosol-latino.blogspot.com)

chicago.hchs@gmail.com

Bronx, New York

Albert Einstein
College of Medicine
at Yeshiva University

1-718-584-1563

bronxhchssol.blogspot.com

bronx.hchs@gmail.com

Miami, Florida

University of Miami

1-305-243-1828

miamihchssol.blogspot.com

miami.hchs@gmail.com

San Diego, California

San Diego State
University

1-619-205-1923

sandiegohchssol.blogspot.com

sandiego.hchs@gmail.com

Coordinating Center

University of
North Carolina

1-919-962-3254

Sponsors

National Institute of Health
(NIH)

National Heart, Lung and
Blood Institute (NHLBI)

1-301-435-0450

www.saludsol.net

¡Su Participación Cuenta!

Usted forma parte del estudio más grande sobre la salud de los latinos en los Estados Unidos. Su participación ayudará a millones de latinos en los EE.UU. a tener una vida más saludable y vivir más años. Los hallazgos del estudio podrían ayudar a mejorar los servicios de salud de su comunidad y en otras partes de la nación.

El éxito del HCHS/SOL depende de usted y su continua participación. Por tres años, seguiremos contactándonos una vez por año. Por lo tanto haga el favor de mantenerse en contacto y responda a nuestras preguntas sobre su salud y nutrición. ¡Usted nos importa! Si está planeando moverse a otra dirección o en cambiar su número de teléfono, háganoslo saber de manera que podamos estar al día con su información. Recuerde que la información que nos proporciona es confidencial.

Gracias nuevamente por formar parte de nuestro estudio y por favor llámenos si tiene alguna pregunta. Recuerde que **¡su participación cuenta!**

Sinceramente,

El personal de HCHS/SOL



Estudios Auxiliares HCHS/SOL

La red de instituciones participantes del HCHS/SOL han recibido fondos para llevar a cabo estudios adicionales conocidos como Estudios Auxiliares sobre un determinado tópico de interés. En esta sección destacamos algunos de ellos.

Estudio Suplementario de Diversidad Completa Recolección de Datos

La red del HCHS/SOL otorga oportunidades de capacitación a investigadores Latinos a la vez que evalúan las propiedades psicométricas de algunos de los cuestionarios usados en HCHS/SOL. Investigadores cursantes de doctorado: Elena Navas-Nacher (Chicago), Dr. Patricia Gonzales (San Diego) y Dr. Orit Weitzman (Miami) completaron 300 entrevistas (100 por ciudad) con participantes de diverso origen Latinoamericano. Elena nos dice: "El estudio SOL marca un hito muy importante para nuestras comunidades porque los datos relacionados a la salud de los hispanos son muy limitados a nivel nacional". Si has sido invitado a participar en algún estudio auxiliar, tu participación es esencial para lograr el éxito del HCHS/SOL y de otros futuros estudios de salud en los latinos.

Mas en: Chicagosol-latino.blogspot.com



"Sueño" Estudio en Hábitos de Dormir

La pobre calidad del sueño ha sido asociada con un incremento en el riesgo de sufrir hipertensión, ataque al corazón, diabetes, y derrame cerebral en la población blanca no hispana. Sin embargo poca investigación sobre este tópico ha sido realizada en los hispanos/latinos. "Sueño" es un estudio auxiliar nacional que evalúa los hábitos al dormir de los hispanos/latinos, proporcionando una evaluación exhaustiva de los patrones de sueño. El estudio Sueño está aún enrolando participantes de HCHS/SOL.

Marcos Herbas, coordinador del estudio Sueño en Centro de Operaciones en Chicago comentó "La población hispana/latina en Chicago ha respondido positivamente al estudio y nosotros estamos muy contentos con el alto nivel de interés y participación".

Mas en: Chicagosol-latino.blogspot.com



La Obesidad Aumenta Entre Los Latinos

¿Qué es la Obesidad?

Tener obesidad significa que el cuerpo tiene demasiada grasa. Los doctores miden la grasa del cuerpo usando el Índice de Masa Corporal (IMC). El IMC se calcula tomando en consideración su peso y su estatura. Cada persona tiene un valor de IMC. En adultos de 18 años o más, los valores de IMC son los siguientes:

18 — 24	Peso Normal
25 — 29	Sobrepeso (pre-obesidad)
IMC más de 30	Obesidad

Los profesionales de la salud recomiendan a las personas a mantener el IMC debajo de 25.

Puede usar esta página de internet para calcular el IMC: www.nhlbisupport.com/bmi/sp_bmicalc.htm

¿Qué tan serio es el problema de la Obesidad?

La obesidad es una condición seria que esta afectando a muchas familias, vecinos y amigos cercanos. El problema parece empeorar en minorías raciales y étnicas como afro-americanos y latinos, así mismo entre mujeres y niños.

Más de 30% de latinos (1 de cada 3) que viven en Texas, Arizona, Illinois, Michigan, Kansas y Tennessee, tienen obesidad.



¿Qué riesgos tienen las personas con obesidad?

El tener demasiada grasa en el cuerpo incrementa el riesgo de tener ataques al corazón, diabetes, alta presión arterial y algunos tipos de cáncer.

¿Qué podemos hacer para derrotar a la obesidad?

La obesidad es una condición que necesita evaluación y cuidado médico. Los profesionales de la salud pueden evaluar y decirle los riesgos que usted tiene y que debería hacer.

Seguir una alimentación saludable que incluya frutas y vegetales acompañado de actividad física (30 minutos al día) son esenciales para mantener un peso saludable. ¡Este activo y coma saludable! Muchos hospitales, clínica y organizaciones comunitarias ayudan a las personas a bajar de peso y mejorar su salud. Encuentre más información en:

www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/weightcontrol.html

¿Qué puedo hacer para prevenir la obesidad?

- Comer una dieta balanceada con las porciones apropiadas de frutas y vegetales.
- Hacer ejercicio 3 a 5 veces a la semana según las recomendaciones de su doctor.

Para ver las recomendaciones sobre las porciones de comida, visite la siguiente página del internet: www.choosemyplate.gov/espanol.html

Fuente de información

1. *Morbidity and Mortality Weekly Report*. CDC. Differences in Prevalence of Obesity Among Black, White, and Hispanic Adults--- United States, 2006—2008. July 17, 2009/ 58(27); 740-744.
2. *NHLBI Obesity Education Initiative*. The Practical Guide: Identification, Evaluation and Treatment of Overweight and Obesity in Adults. NIH publication No. 00-4084. October 2000.

Como participante de SOL, usted debería poner al día su dirección y numero de teléfono.

Si tiene alguna pregunta...

Llámenos al:

1-800-749-4765

Muchas gracias.

**Hispanic Community Health Study
/Study of Latinos (SOL)**

Feinberg School of Medicine

Department of Preventive Medicine

Northwestern University

680 North Lake Shore Drive, Suite 1410

Chicago, IL. 60611