



## CONOZCA SUS RIESGOS DE SALUD

Los factores de riesgo de salud personal pueden determinarse por su edad, género, antecedentes médicos familiares, estilo de vida y otros. Usted tiene el control de algunos de estos factores de riesgo, como son la alimentación y la cantidad de ejercicio.

Sin embargo, algunos factores de riesgo no pueden cambiarse, como sus genes y su origen étnico. Comparados con otros grupos raciales y étnicos, existen estudios que han mostrado que las personas de ascendencia indígena estadounidense y originarias de Alaska tienen una esperanza de vida menor y que, en forma desproporcionada, son afectadas por muchas afecciones crónicas cuando se comparan con otros orígenes étnicos en los Estados Unidos. El primer paso para controlar su salud es comprender sus riesgos de salud.

**ESTUDIOS MUESTRAN QUE PERSONAS DE ASCENDENCIA INDÍGENA ESTADOUNIDENSE U ORIGINARIAS DE ALASKA TIENEN UNA ESPERANZA DE VIDA MENOR EN COMPARACIÓN CON LA POBLACIÓN BLANCA**

## DIABETES

La diabetes es una enfermedad en la que los niveles de glucosa, o azúcar en la sangre, están demasiado altos. La diabetes es una enfermedad seria que puede causar la muerte cuando no se atiende adecuadamente. Puede causar el desarrollo de otros estados patológicos serios como las enfermedades cardíacas. Los indígenas estadounidenses y originarios de Alaska tienen:

- Más del doble de riesgo de que se les diagnostique diabetes en comparación con las personas blancas (15% vs. 7%).<sup>1</sup>
- La mayor tasa de muerte atribuible a la diabetes en los Estados Unidos (52,2 por cada 100 000 vs. 18 por cada 100 000 para las personas blancas).<sup>1</sup>
- La diabetes puede dar lugar a diferentes tipos de enfermedades cardíacas, enfermedad arterial periférica<sup>6</sup> y ciertos tipos de cáncer, por ejemplo, cáncer colorrectal.<sup>3</sup>

### SÍNTOMAS



ORINA FRECUENTE



AUMENTO DEL APETITO



PÉRDIDA DE PESO



VISIÓN BORROSA



SED EXCESIVA

## ENFERMEDADES VASCULARES

Las enfermedades vasculares ocurren cuando algo impide el flujo de la sangre por la red de arterias y venas del cuerpo (corazón, pies, brazos, etc.). Estas pueden resultar de obstrucciones causadas por las paredes de los vasos sanguíneos estrechadas, coágulos o acumulación de presión dentro de los vasos sanguíneos. Los indígenas estadounidenses y originarios de Alaska tienen:

- Casi el doble de prevalencia de enfermedad de las arterias coronarias que la población general.<sup>1</sup>
- El doble de probabilidad de sufrir un derrame cerebral en comparación con las personas blancas de edad similar.<sup>7</sup>
- Los índices de enfermedad arterial periférica más altos en los Estados Unidos.<sup>5</sup>

### SÍNTOMAS CORONARIOS



DOLOR O PRESIÓN EN EL PECHO



FATIGA



DIFICULTAD PARA RESPIRAR



SUDORACIÓN ABUNDANTE SÚBITA

### SÍNTOMAS PERIFÉRICOS



SANACIÓN DEFICIENTE DE HERIDAS



PIERNAS FRÍAS



DOLOR DE LAS PIERNAS DURANTE EL EJERCICIO, HORMIGUEO O DOLOR ESTANDO EN REPOSO



## CÁNCER

El cáncer se desarrolla cuando hay un crecimiento sin control de células anormales y falla la capacidad del cuerpo de controlar ese crecimiento. Los cúmulos de células que se forman continúan multiplicándose, lo cual resulta en el desarrollo de un tumor. El cáncer no se define como una "sola enfermedad", ya que hay diferentes tipos que afectan distintas partes del cuerpo.

- El cáncer de colon es una de las principales causas de muerte por cáncer entre hombres y mujeres indígenas estadounidenses.<sup>2</sup>
- Las tasas de mortalidad por cáncer de hígado son mayores en indígenas estadounidenses que en la población blanca.<sup>3</sup>
- Una encuesta de indígenas estadounidenses encontró que la mayoría de los hombres y mujeres mayores de 30 años tenían poco entendimiento del cáncer colorrectal o de las pruebas recomendadas para este.<sup>4</sup>

## SÍNTOMAS



**DOLOR  
ABDOMINAL**



**FATIGA**



**SANGRE EN  
LAS HECEES**



**PÉRDIDA  
INEXPLICABLE  
DE PESO**

## REDUZCA SUS RIESGOS

Hay algunas cosas que puede hacer para reducir el riesgo de desarrollar algunos de estos estados patológicos. Cuidarse a sí mismo o misma y solicitar atención médica si cree que está comenzando a mostrar síntomas puede aumentar la probabilidad de recibir tratamiento a tiempo.



**DEJAR  
DE FUMAR**



**BAJAR EL NIVEL DE  
COLESTEROL**



**HACER EJERCICIO  
REGULARMENTE**



**CONTROLAR LA  
DIABETES Y PRESIÓN  
ARTERIAL ALTA**



**VISITAR AL MÉDICO  
REGULARMENTE**

## PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Para obtener más información, póngase en contacto con su proveedor de atención médica local o consulte estos recursos en línea:

- Indian Health Service: [www.ihs.gov](http://www.ihs.gov)
- American Diabetes Association (Asociación Americana de la Diabetes): [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)
- American Cancer Society (Sociedad Americana Contra El Cáncer): [www.cancer.org](http://www.cancer.org)
- American Heart Association (Asociación Americana del Corazón): [www.heart.org](http://www.heart.org)

### FUENTES:

1. Benjamin, E. (2019). Heart Disease and Stroke Statistics – 2019 Update: A Report from the American Heart Association. *Circulation*.
2. Mayo Clinic (2018). Diseases and Condition – Colon Cancer. Consultado: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/colon-cancer/symptoms-causes/syc-20353669>
3. Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades). (2014). Cancer Health Disparities Among American Indians and Alaska Natives. Consultado: [https://www.cdc.gov/cancer/healthdisparities/what\\_cdc\\_is\\_doing/aian.htm](https://www.cdc.gov/cancer/healthdisparities/what_cdc_is_doing/aian.htm)
4. Filippi, M. et al. (2013). American Indian Perceptions of Colorectal Cancer Screening: Viewpoints from Adults under the age 50. *Journal of Cancer Education*.
5. Olin, A. Sealove, B. (2010). Peripheral Artery Disease: Current Insight into the Disease and Its Diagnosis and Management. *Circulation*.
6. Baxter, A. et al. (2017). Increased Prevalence of Moderate and Severe Peripheral Artery Disease in the American Indian (AI)/Alaska Native (AN) Population; a study of 96,000 AI/AN. *Annals of Vascular Surgery*.
7. Harris, R. Nelson, L. Muller, C. Buchwald, D. (2015). Stroke in American Indians and Alaska Natives: A Systematic Review. *American Journal of Public Health*.