



# Hispanos/latinos y la insuficiencia cardíaca

## ¿QUÉ ES LA INSUFICIENCIA CARDÍACA?

La insuficiencia cardíaca es una condición crónica y progresiva en la que el músculo cardíaco no es capaz de bombear suficiente sangre para satisfacer las necesidades de sangre y oxígeno del cuerpo.

Debido a que el corazón no puede mantenerse al día con su carga de trabajo, trata de compensar aumentando su tamaño, bombeando más rápido y desarrollando más masa muscular. Estas medidas ayudan a enmascarar el problema de la insuficiencia cardíaca, pero no lo resuelven porque eventualmente dejan de funcionar.

Una vez que el corazón y el cuerpo no pueden seguir el ritmo, la persona comienza a sentir los síntomas de insuficiencia cardíaca. La insuficiencia cardíaca puede afectar el lado izquierdo, derecho o ambos del corazón.<sup>1</sup>



## SÍNTOMAS COMUNES DE INSUFICIENCIA CARDÍACA EN HISPANOS/LATINOS

En ocasiones, la insuficiencia cardíaca puede pasar desapercibida debido a los mecanismos de compensación del corazón. Por esto, los síntomas pueden ser leves, inexistentes o aparecer repentinamente.

### LOS HISPANOS SON MÁS PROPENSOS A SER MÁS JÓVENES QUE LOS BLANCOS AL SER HOSPITALIZADOS POR INSUFICIENCIA CARDÍACA<sup>4</sup>

Aunque este es un tema complejo, puede estar asociado con la alta tasa de factores de riesgo como la diabetes y la presión arterial alta en los hispanos/latinos en los EE. UU. Hable con su médico sobre cómo puede controlar o reducir el riesgo de las condiciones que contribuyen al desarrollo de la insuficiencia cardíaca.

Si presenta estos síntomas, solicite ayuda de inmediato a un profesional de la salud.<sup>5</sup>



**DOLOR EN EL PECHO**



**LATIDOS CARDÍACOS RÁPIDOS O IRREGULARES**

con dificultad para respirar, dolor en el pecho o desmayo



**DESMAYO O DEBILIDAD SEVERA**



**DIFICULTAD PARA RESPIRAR REPENTINA, SEVERA/TOS CON MUCOSIDAD ESPUMOSA**

Otros síntomas que pueden presentarse.<sup>5</sup>



**DIFICULTAD PARA RESPIRAR**

con actividad o al acostarse



**HINCHAZÓN EN LAS PIERNAS, LOS TOBILLOS Y LOS PIES**



**REDUCCIÓN DE LA CAPACIDAD PARA EJERCITARSE**

LOS HISPANOS/LATINOS TIENEN EL **SEGUNDO RIESGO MÁS ALTO DE DESARROLLAR INSUFICIENCIA CARDÍACA EN LOS ESTADOS UNIDOS, DESPUÉS DE LA COMUNIDAD DE PERSONAS DE COLOR<sup>4</sup>**



**HOMBRES**



**MUJERES**

En adultos hispanos mayores de 20 años, el 48,3% de los hombres y el 32,4% de las mujeres padecen una enfermedad cardiovascular<sup>2</sup>



Aproximadamente el 30% de los hombres y mujeres hispanos padecen de presión arterial alta, un factor de riesgo importante para la insuficiencia cardíaca<sup>3</sup>



A pesar de ser uno de los grupos de más rápido crecimiento en los EE. UU., los hispanos/latinos solo representan del 1 al 6% de los participantes en los ensayos clínicos<sup>6</sup>

**46% DE INCREMENTO**

Se prevé que la prevalencia de la insuficiencia cardíaca aumente en un 46% entre el 2012 y 2030, afectando a más de 8 millones de personas mayores de 18<sup>4</sup>



# Hispanos/latinos y la insuficiencia cardíaca

## REDUZCA SUS RIESGOS

Hay cosas que puede hacer para reducir el riesgo de desarrollar insuficiencia cardíaca, como dejar de fumar, tomar medidas para bajar el nivel del colesterol, hacer ejercicio regularmente, controlar la diabetes y la presión arterial alta y consultar al médico regularmente.



**DEJAR DE FUMAR**



**BAJAR EL NIVEL DE COLESTEROL**



**HACER EJERCICIO REGULARMENTE**



**CONTROLAR LA DIABETES Y PRESIÓN ARTERIAL ALTA**



**VISITAR AL MÉDICO REGULARMENTE**

Los factores de riesgo ajustables, como la presión arterial alta y la diabetes, representan más de la mitad de los casos de insuficiencia cardíaca. Al controlar estos factores de riesgo, puede reducir en gran medida sus posibilidades de desarrollar insuficiencia cardíaca<sup>4</sup>

## PREGUNTAS PARA HACER A SU MÉDICO

Si experimenta alguno de los síntomas o si sabe que tiene ciertos factores de riesgo, estas son algunas preguntas que puede hacerle a su médico para que le ayude a obtener la atención médica que pudiera necesitar.

- ¿Podría tener un problema del corazón?
- ¿Cuál sería la causa de mi problema del corazón?
- ¿Qué tratamientos necesito? ¿Cuáles son los efectos secundarios?
- ¿Qué debo hacer si mis síntomas empeoran rápidamente?
- ¿Qué puedo hacer para prevenir que esto empeore o para no volver a tener un problema del corazón?
- ¿Debería comer alimentos diferentes?
- ¿Cómo afectará esto mis actividades diarias como trabajar o cuidar a mis hijos o nietos?
- ¿Qué puedo hacer para reducir el estrés y la preocupación?
- ¿Con qué frecuencia necesito venir a una consulta médica?
- Si tengo una insuficiencia cardíaca, ¿con qué frecuencia debo acudir para un control?

### FUENTES:

1. American Heart Association (Asociación Americana del Corazón): <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/what-is-heart-failure>
2. American Heart Association (Asociación Americana del Corazón). (2016). Estadísticas de enfermedades cardíacas y derrames cerebrales – actualización de 2016. Consultado: 14/2/2022. [https://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@sop/@smd/documents/downloadable/ucm\\_483968.pdf](https://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@sop/@smd/documents/downloadable/ucm_483968.pdf)
3. Balaguer, J. et al. (2019). Enfermedades cardiovasculares en hispanos/latinos en los Estados Unidos y Long Island. Renaissance School of Medicine (Escuela de medicina del renacimiento)
4. Virani SS, et al.; en nombre del consejo del Epidemiology and Prevention Statistics Committee (Comité de Estadísticas de Epidemiología y Prevención) y del Stroke Statistics Subcommittee (Subcomité de Estadísticas de Accidentes Cerebrovasculares) de la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón). Estadísticas de enfermedades cardíacas y derrames cerebrales – actualización de 2021; un informe de la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) [publicado en línea antes de la impresión del 27 de enero de 2021]. Circulación. doi: 10.1161/CIH.0000000000000950
5. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-failure/symptoms-causes/syc-20373142>
6. Clark, L. et al. (2019). Aumento de la diversidad en los ensayos clínicos: Superando las barreras críticas. Problemas actuales en cardiología. 44(5). Pág. 148-172 Zhang et al. (2013). Informes y representación de minorías étnicas en ensayos cardiovasculares: Una revisión sistemática

Consulte más información en [www.knowyourhealth.com](http://www.knowyourhealth.com)

**CLOSE THE GAP**  
Health Equity for Life