



**PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**

**CONTACTO:** TaWanna Berry  
301-451-5988  
tawanna\_berry@nih.gov

**Nueva campaña le dice a las personas con diabetes “Cuide su corazón”**  
*Las enfermedades cardíacas son la causa principal de muerte entre los hispanos y latinoamericanos con diabetes*

MIAMI, FL – Los hispanos y latinoamericanos con diabetes corren un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, pero ese riesgo se puede reducir, según una nueva campaña nacional de concientización en salud, develada hoy por el Programa Nacional de Educación en Diabetes (National Diabetes Education Program o NDEP), durante el congreso anual del Consejo Nacional de la Raza (NCLR, por su sigla en inglés). Los diabéticos pueden vivir más y mejor si controlan la glucemia, la presión arterial y el colesterol.

“La campaña “*Si tiene diabetes, cuide su corazón*”, está dirigida a ayudar a hispanos y latinoamericanos a entender mejor la necesidad de controlar todos los aspectos de la diabetes con el fin de prevenir las enfermedades cardíacas,” dijo Tommy G. Thompson, el Secretario del Departamento de Salud y Servicios Humanos. “Los diabéticos pueden vivir más y mejor si controlan la glucemia, la presión arterial y el colesterol.”

Según el NDEP, más de dos millones de hispanos y latinoamericanos han sido diagnosticados con diabetes. El Estudio Cardíaco de San Antonio encontró que los latinos diabéticos tenían tasas de muerte por enfermedades cardíacas, más altas que aquellos sin diabetes.

“Al menos sesenta y cinco por ciento de las personas con diabetes mueren debido a enfermedades cardíacas o cerebrovasculares, y a pesar de eso, sólo uno de cada cuatro hispanos y latinoamericanos con diabetes sabe que tiene riesgo de sufrir enfermedades cardíacas”, dijo Yanira Cruz, directora del Centro para la Promoción de la Salud en el NCLR y miembro de la junta directiva del grupo de trabajo hispano y latino del NDEP.

“La diabetes es una epidemia en nuestras comunidades”, dijo Cruz. “Pero no tiene por qué arrebatarnos la vida a nuestros seres queridos. Siempre hay algo que podemos hacer al respecto”.

“Nuestro mensaje es claro: un cuidado apropiado de la diabetes es mucho más que simplemente mantener baja la concentración de azúcar en la sangre”, dijo el Dr. Charles M. Clark, presidente del NDEP. “El control de la presión arterial y del colesterol es crucial para ayudar a prevenir las enfermedades cardíacas y cerebrovasculares, las causas principales de muerte entre los diabéticos”.

El NDEP propone las siguientes cifras como meta para que la mayoría de los diabéticos controle la glucemia, la presión arterial y el colesterol:

- Concentración de azúcar en la sangre: por **debajo del 7 por ciento** en la prueba de A1C (la prueba A1C mide el promedio de glucemia durante los últimos 3 meses). Hágase la prueba por lo menos dos veces al año y más frecuentemente si está por encima de los valores normales.
- Presión arterial: **por debajo de 130/80**. Contrólela en cada consulta médica.
- Colesterol: LDL **por debajo de 100**. Contrólelo por lo menos una vez al año.

La campaña gira en torno a una serie de materiales que ayudarán a educar a los hispanos y latinoamericanos con diabetes, así como a sus familiares, acerca del riesgo creciente de enfermedades cardíacas y las formas de disminuir ese riesgo. En septiembre, durante el Mes de la Herencia Hispana y Latina, se lanzará un folleto bilingüe y gratuito para las personas con diabetes.

Realizar alguna actividad física durante 30 minutos al día, tomar las medicinas prescritas y mantener una dieta saludable, todo eso contribuye a controlar el azúcar en la sangre, la presión arterial y el colesterol. El NDEP ofrece un libro con las recetas tradicionales de la cocina hispana y latina a las que se les ha dado un giro, para preparar comidas que sean apetitosas pero bajas en grasa y sal. Para pedir gratis el recetario e información adicional sobre diabetes, en inglés o en español, llame al Centro Nacional de Información sobre la Diabetes (National Diabetes Information Clearinghouse) al 1-800-438-5383.

“No es sólo comida”, dijo Cruz. “Es vida. Estas recetas están llenas de sabor y son una forma de ayudar a los diabéticos y a sus familiares a controlar la diabetes”.

“Si la gente sabe qué hacer y presta atención a su corazón, puede seguir siendo el corazón de su familia por un largo rato”, agregó Cruz.

El NDEP es un programa con fondos federales y copatrocinado por el Instituto Nacional de la Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK, por su sigla en inglés), de los Institutos Nacionales de la Salud, y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; es una fuente principal de información sobre el cuidado y la prevención de la diabetes. El NDEP tiene más de 200 organizaciones afiliadas, incluido el NCLR, que forman una red de apoyo a la comunidad dedicada a la atención de salud, y a aquellos afectados por la diabetes en todo el país. Para hablar con un especialista en información, llame al 1-800-860-8747 o visite el sitio del NDEP en Internet en [www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov).

El NCLR ha sido durante más de treinta años la organización más grande del país con electorado hispano y latino; atiende al año más de tres millones de hispanos de todas las nacionalidades, en todas las regiones del país. Si desea más información, llame al 202-785-1670 o visite la página [www.nclr.org](http://www.nclr.org).

###