



La diabetes y las enfermedades cardiovasculares, así como el cáncer y el sobrepeso, son las principales amenazas para la salud de la comunidad latina en Estados Unidos, que muchas veces podría vivir mejor con una atención médica preventiva.

Así lo expresaron hoy diferentes expertos médicos durante la presentación de la plataforma "Prevenir es Vivir", lanzada por las cadenas de televisión Telemundo y NBC Universo para concientizar a la población hispana de lo importante que es la prevención para mantener una buena salud.

"El grupo que más sufre diabetes es nuestra comunidad latina. Las proyecciones indican que uno de cada dos latinos va a ser diabético y va a tener sobrepeso, a no ser que hagamos algo para cambiarlo", explicó Samuel Arce, voluntario de la Asociación Americana para la Diabetes.

Según Arce, en todo el país la diabetes afecta a 30 millones de personas, y además perjudica al 15 por ciento de la población latina que en algún momento de su vida sufrirá esta enfermedad, que afecta en primer lugar a los puertorriqueños.

Además, el doctor alertó de que esta enfermedad suele complicarse con enfermedades cardiovasculares, que se han convertido en la primera causa de muerte entre los diabéticos, pues dos de cada tres diabéticos morirán por afecciones relacionadas con el corazón o los vasos sanguíneos.

"Hay que buscar maneras de prevenir eso para que los números mejoren porque si no vamos a perder nuestra comunidad", subrayó Arce, que hizo especial incidencia en las desigualdades económicas que afectan a los hispanos.

Para ilustrar las desigualdades, citó un estudio en el que se muestran cómo las desigualdades económicas se reflejaban en la dieta de los mexicanos de la Ciudad de México y los que viven, a mil 800 kilómetros, en El Paso (Texas).

"El estudio mostraba que los mexicano de El Paso pueden comprar mejores frutas y verduras, tienen un mejor nivel económico. Las tortillas son más sanas y, por tanto, tienen mejor salud que los que viven en Ciudad de México", explicó.

Sobre la dieta, todos los expertos coincidieron en la necesidad de hacer a las frutas y las verduras los protagonistas del menú, así como reducir el número de comidas que se hacen fuera de casa.

"Saquen las sodas de la casa. No sodas para los niños de menos de cinco años", dijo el jefe de prevención de la Asociación Estadounidense del Corazón, Eduardo Sánchez, citando un estudio que alerta de los peligros de dar a los niños este tipo de bebidas de forma habitual.

Además de reducir los refrescos, el doctor aconsejó comer frutas y vegetales de temporada, incluir en la dieta una buena porción de proteínas con carnes o pescados, así como una porción de carbohidratos que pueden ser judías o arroz, muy populares entre la comunidad y que es recomendable tomar dos o tres veces a la semana.

La dieta es importante, pero también el ejercicio físico y, por eso, Sánchez aconsejó ponerse como objetivo andar 5 minutos al día, incrementar el tiempo a 10 minutos hasta alcanzar los 30 minutos de ejercicio físico al día que son aconsejables para los adultos.

Para invitar a la comunidad latina a hacer ejercicio, el jefe de Control de Cáncer de la asociación estadounidense para esta enfermedad, Richard Wender, apuesta por que "las políticas públicas se traduzcan en políticas personales", por ejemplo incrementando la seguridad de un barrio para que sus vecinos puedan salir a correr.

"El objetivo es crear un ambiente activo y sano en el que vivir", resumió.

Haciendo honor al nombre de la plataforma "Prevenir es vivir", todos coincidieron en lo importante que es, tanto para la salud como para el bolsillo, anticiparse a las enfermedades

consultando a un doctor de forma regular.

La famosa presentadora de televisión Ana María Polo, que luchó contra el cáncer de mama, se encargó de moderar la conversación.

"Creo en la prevención. Mi experiencia me ha enseñado que el cáncer a tiempo se puede resolver mejor, que hay que mantener una buena actitud contra el cáncer y que hay que llevar lo que dicen los médicos a nuestra cultura, a nuestra idiosincrasia para

hacerlo efectivo", explicó Polo en declaraciones.

"Sin importar si uno es o no latino, si enseñáramos a todo el mundo a bailar bachata y merengue no habría de qué preocuparse", bromeó Arce al final de la conferencia de prensa.

Fuente: elinformador.com.mx