



Numerosos estudios médicos han demostrado que la mayoría de los inmigrantes latinos que llegan a Estados Unidos se encuentran en mejores condiciones de salud que la población en general, a pesar de sus bajos niveles socioeconómicos o educativos. A esto se le conoce como la 'Paradoja de Salud Hispana'.

Sin embargo, al pasar los años, mientras más se adaptan y asimilan a la vida, cultura y costumbres de los estadounidenses —lo que se conoce como 'aculturación'—, empeoran sus condiciones de salud, incluyendo su capacidad cardiovascular.

Según indica el doctor Mario García, jefe de la División de Cardiología en el Hospital Montefiore del Bronx, muchos latinos que llegan a este país empiezan a engordar al pasar los años, lo que los hace más propensos a desarrollar obesidad y otras condiciones que terminan afectando el corazón.

"La obesidad lleva a la diabetes y aumenta la posibilidad de sufrir hipertensión. También altera el nivel del colesterol y eso hace que las arterias se vayan endureciendo, se formen placas y se vayan tapando, lo que causa infartos, ataques cerebrales y problemas de circulación en las piernas, algo que vemos mucho entre los hispanos", explica el médico, quien es co-director del Centro Einstein para el Cuidado del Corazón y la Salud Vasculare del Montefiore.

El cardiólogo asegura que los inmigrantes al llegar a EU empiezan a comer alimentos menos saludables en mayor cantidad, quizás porque son más baratos. Además, queman menos calorías, porque no gozan de la facilidad o el acceso para realizar actividad física como lo tenían en sus países.

"La mayoría de los pacientes que vemos vienen de países donde el clima es más cálido, lo que favorece estar en la calle y da más oportunidad para realizar actividad física. También, quizás por necesidad, se transportaban la mayor parte del tiempo caminando, en bicicleta u otro método que requería un poco de ejercicio," dice García.

"También, vienen acostumbrados a otra cultura gastronómica y con hábitos alimenticios diferentes o más saludables a los de aquí. En nuestros países una persona se come un plato de arroz y carne con mucho aceite, pero como se mantiene activa todo el tiempo está quemando calorías, entonces no se ve tan afectada", añade.

Pero no son sólo los inmigrantes los que están en riesgo. Según explica el doctor García —y también se ha reportado en varios estudios médicos—, los latinos nacidos en EU (la segunda generación), también tiene altas probabilidades de sufrir del corazón, cuando siguen los mismo patrones de conducta de sus padres.

"Mucho heredan, en parte, los hábitos de sus padres. Algunos muchachos que están yendo al colegio aquí realizan menos actividad física, caminan menos y hacen poco deporte", asegura el doctor García.

Según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de EU (CDC), los males cardiovasculares se han convertido en la principal causa de muerte entre los hispanos, sobrepasando el cáncer y otros padecimientos. Esto afecta tanto a hombre y mujeres por igual, así como a los adultos jóvenes y a personas mayores.

<http://www.heart.org>