



ABOUT OUR HEALTH

RESULTS FROM THE
HISPANIC COMMUNITY HEALTH
STUDY/STUDY OF LATINOS



RESULTADOS DEL ESTUDIO DE LA
SALUD DE LA COMUNIDAD HISPANA/
ESTUDIO DE LOS LATINOS

SOBRE NUESTRA SALUD

Agradecimiento

Se agradece en especial a los participantes que dedicaron tiempo y esfuerzos al estudio, y al personal que lo realizó en la Facultad Albert Einstein de Medicina, Bronx, NY; la Universidad Northwestern, Chicago, IL; la Universidad de Miami, Miami, FL; la Universidad Estatal de San Diego, San Diego, CA, y la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill, NC. También se agradece en especial por sus aportes a las juntas asesoras comunitarias en cada una de las comunidades por sus aportaciones a la realización de este estudio.

Acknowledgement

Special appreciation is extended to the study participants who contributed their time and effort to the study and to the staff who conducted this study at the Albert Einstein College of Medicine, Bronx, NY; Northwestern University, Chicago, IL; University of Miami, Miami, FL; San Diego State University, San Diego, CA; and the University of North Carolina at Chapel Hill, NC. Special thanks also is extended to the Community Advisory Boards in each of the study communities for their contributions.

Agradecimiento a las entidades que financiaron el estudio

El Estudio de la Salud de la Comunidad Hispana/Estudio de los Latinos se realizó como un estudio conjunto apoyado por contratos del Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y Sangre (NHLBI, por sus siglas en inglés) con la Universidad de Carolina del Norte (N01-HC65233), la Universidad de Miami (N01-HC65234), la Facultad Albert Einstein de Medicina (N01-HC65235), la Universidad Northwestern (N01-HC65236) y la Universidad Estatal de San Diego (N01-HC65237). Los siguientes institutos, centros o dependencias contribuyeron al HCHS/SOL por medio de una transferencia de fondos al NHLBI: Instituto Nacional de Sordera y Otros Trastornos de la Comunicación, Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial, Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales, Instituto Nacional de Salud de Minorías y Disparidades en la Salud, Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Apoplejía y la Oficina de Suplementos Nutricionales de los Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health).

Funding Acknowledgement

The Hispanic Community Health Study/Study of Latinos is a collaborative study supported by contracts from the National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) to the University of North Carolina (N01-HC65233), University of Miami (N01-HC65234), Albert Einstein College of Medicine (N01-HC65235), Northwestern University (N01-HC65236), and San Diego State University (N01-HC65237). The following Institutes/Centers/Offices contributed to the HCHS/SOL through a transfer of funds to the NHLBI: National Institute on Deafness and Other Communication Disorders, National Institute of Dental and Craniofacial Research, National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, National Institute on Minority Health and Health Disparities, National Institute of Neurological Disorders and Stroke, NIH Office of Dietary Supplements.

©2014 National Alliance for Hispanic Health. Todos los derechos reservados. No se permite reproducir ni transmitir ninguna parte de esta publicación por ningún medio, ya sea electrónico o mecánico, lo que incluye fotocopiado, grabación o cualquier otro sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin permiso escrito de la Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos.

© 2014 National Alliance for Hispanic Health. All Rights Reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the National Alliance for Hispanic Health.

Este folleto fue producido por la Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos con el respaldo del National Heart, Lung and Blood Institute. Las opiniones expresadas en él son exclusivamente las del autor y colaboradores, y no reflejan necesariamente la política o posición de la Junta Directiva de la National Alliance for Hispanic Health ni los miembros de la National Alliance for Hispanic Health o el National Heart, Lung and Blood Institute.

Produced by the National Alliance for Hispanic Health with the support from the National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI). The opinions expressed herein are solely those of the author and contributors and do not necessarily reflect the policy or position of the Board of Directors of the National Alliance for Hispanic Health, or the members of the National Alliance for Hispanic Health, or of the National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI).

Cubierta: Dentista y técnico realizando examen Doppler de las arterias del tobillo (fotos por Larissa Avilés-Santa)

Cover photos of technician doing the Doppler of the ankle arteries and dentist by Larissa Avilés-Santa

Continue helping
us to understand
the health of our
community!

ABOUT OUR HEALTH

RESULTS FROM THE
HISPANIC COMMUNITY HEALTH
STUDY/STUDY OF LATINOS

RESULTADOS DEL ESTUDIO DE LA
SALUD DE LA COMUNIDAD HISPANA/
ESTUDIO DE LOS LATINOS

SOBRE NUESTRA SALUD

¡Continúe
ayudándonos
a entender la
salud de nuestra
comunidad!



Agradecemos profundamente las contribuciones y la generosidad de las 16,415 personas que aportaron su tiempo para participar en este estudio. Estos voluntarios provienen de las siguientes comunidades:

- **Bronx, NY** (Bedford Park, Co-op City, Crotona Park East, Fordham, Morris Heights, Mott Haven, Parkchester, Pelham Parkway, Soundview, Van Nest y West Farms)
- **Chicago, IL** (Albany Park, Avondale, Belmont-Cragin, Hermosa, Humboldt Park, Irving Park y Logan Square)
- **Miami, FL** (Miami, Hialeah y Coral Gables)
- **San Diego, CA** (San Ysidro, Chula Vista, National City, Imperial Beach y Bonita)





Photo by Larissa Avilés-Santa

We deeply appreciate the contribution and generosity of time of the 16,415 people who are part of this study. These volunteers are from the following communities:

- **Bronx, NY** (Bedford Park, Co-op City, Crotona Park East, Fordham, Morris Heights, Mott Haven, Parkchester, Pelham Parkway, Soundview, Van Nest, and West Farms)
- **Chicago, IL** (Albany Park, Avondale, Belmont-Cragin, Hermosa, Humboldt Park, Irving Park, and Logan Square)
- **Miami, FL** (Miami, Hialeah, and Coral Gables)
- **San Diego, CA** (San Ysidro, Chula Vista, National City, Imperial Beach, and Bonita)

Resumen del estudio

El propósito de este histórico estudio es documentar la salud de los hispanos o latinos. Esta información ayuda a explicar los factores que contribuyen a la buena salud de los hispanos o latinos. También identifica los factores que pueden tener un impacto dañino. Este estudio de largo plazo responderá algunas de las preguntas sobre la salud de los hispanos o latinos.

El estudio se inició en el 2006 con la selección de cuatro centros de investigación. Los cuatro centros están en el Bronx, NY, Chicago, IL, Miami, FL y San Diego, CA. Cada centro reclutó a más de 4,000 personas escogidas al azar de comunidades locales. Aquí se presentan los datos por centro y se muestran las similitudes y diferencias entre las comunidades.

Algunos de los resultados generales obtenidos:

- Una mayor proporción de mujeres dijeron que tenían asma.
- Una mayor proporción de mujeres, particularmente de 45 a 64 años de edad, describieron síntomas de depresión.
- Casi la mitad de los hombres de 45 a 64 años de edad tenían un alto riesgo de diabetes.
- Muchas personas de 45 a 64 años de edad no sabían que tienen diabetes.
- Muchas personas no recibían tratamiento ni se controlaban la presión alta.
- Una mayor proporción de hombres que mujeres tomaban bebidas alcohólicas.
- Los jóvenes de ambos sexos eran más propensos que personas mayores a tener un problema de alcohol en el futuro.
- La actividad física recreativa diaria era limitada entre personas de todas las edades.
- Las mujeres de todas las edades consumían mucho menos sal que los hombres.
- Por lo menos la mitad de todas las personas no comían cinco o más porciones de frutas y vegetales al día.



Study at a Glance

The purpose of this landmark study is to document the health of Hispanics/Latinos. This information helps to explain factors that contribute to the good health of Hispanics/Latinos. It also identifies those factors that may have a harmful impact. This long-term study will provide answers to some of the questions about the health of Hispanics/Latinos.

The study began in 2006 by selecting four centers to conduct the study. The four centers are in the Bronx, NY, Chicago, IL, Miami, FL, and San Diego, CA. Each center recruited over 4,000 people who were randomly selected from the local communities. The data are presented by center and show in what ways the communities are alike or different.



Photo by Larissa Avilés-Santa

Some overall results that were found included:

- Women were more likely than men to say they had asthma.
- Women, especially those ages 45–64, were more likely to describe symptoms of depression.
- Nearly half of men ages 45–64 were at high risk for diabetes.
- Many people ages 45–64 did not know they had diabetes.
- Many people did not have their high blood pressure treated and controlled.
- Men were more likely to drink alcoholic beverages than women.
- Young men and women were more likely than older persons to become problem drinkers.
- Daily recreational physical activity was limited across all ages.
- At all ages, women consumed much less salt than men.
- At least half of all people did not eat five or more servings of fruits and vegetables per day.

Sobre el estudio SOL y los participantes

SOL es un estudio de adultos hispanos o latinos. Incluyó a hombres y mujeres hispanos o latinos que vivían en el Bronx, NY; Chicago, IL; Miami, FL y San Diego, CA.



En cada comunidad se seleccionó al azar a personas para el estudio. Más de 16,000 personas aceptaron participar en el estudio. Los participantes en el estudio tenían de 18 a 74 años de edad. En cada comunidad, aproximadamente 1,500 personas tenían entre 18 y 44 años de edad, y 2,500 tenían entre 45 y 74 años de edad. Las personas se describieron como de origen centroamericano, cubano, dominicano, mexicano, puertorriqueño, sudamericano o una combinación de alguno de estos. Cada participante decidió si quería responder a las preguntas en inglés o español.

Al inicio del estudio cada persona acudió a un centro de investigación para un examen físico extenso y gratuito. Estos exámenes fueron parte de la investigación. Incluyeron: análisis de sangre; medición de la presión arterial; electrocardiograma; pruebas de audición; examen dental; estatura, peso y medición de la grasa corporal; tabaquismo y hábitos de alimentación, y otras pruebas selectas de despistaje. Cada persona respondió a muchas preguntas sobre su salud personal y la salud de su familia. Se les dio equipo para usar en casa para medir su actividad física y sueño. Se llamó a cada persona de manera regular para conversar acerca de la más reciente información sobre su salud.

Se analizó toda esta información. Este informe presenta algunas de sus primeras conclusiones sobre la salud de adultos hispanos o latinos en Estados Unidos. Incluye resultados generales y conclusiones clave de acuerdo a cada centro de investigación.

About the SOL Study and Participants

SOL is a study of Hispanic/Latino adults. It included men and women who lived in the Bronx, NY; Chicago, IL; Miami, FL; and San Diego, CA.

In each community, people were randomly selected to be in the study. Over 16,000 people agreed to participate in the study. The SOL participants were 18 to 74 years old. In each community, about 1,500 people were ages 18 to 44 years old and 2,500 were ages 45 to 74 years old. People described their background as Central American, Cuban, Dominican, Mexican, Puerto Rican, South American, or a combination of any of these. Each participant chose whether they wanted to answer questions in English or Spanish.

At the start of the study each person went to a specific place for a free and extensive physical exam. These exams were part of the research and included: blood tests; blood pressure measurement; electrocardiogram; hearing tests; dental exam; height, weight, and body fat measurements; smoking and eating habits; and other selected screenings. Every person answered many questions about their personal health and the health of their family. They were also given equipment to use at home to measure physical activity and sleep. Each person received regular phone calls to discuss updates on their health.

All this information was analyzed. This report provides some of the first findings about the health of Hispanic/Latino adults in the United States. It includes overall results and key findings from each field center separately.



Photo by Larissa Avilés-Santa

Un panorama de resultados de los centros de investigación

SOBRE NUESTRA SALUD

ASMA

Una mayor proporción de mujeres que hombres dijeron que tenían asma.

SALUD DENTAL EN BASE AL EXAMEN DENTAL

Por lo menos 1 de cada 4 personas de 18 a 44 años de edad tenía por lo menos una caries sin empaste.

DEPRESIÓN

Una mayor proporción de mujeres, particularmente de 45 a 64 años de edad, describieron síntomas de depresión.

DIABETES

Una mayor proporción de personas de 65 a 74 años de edad tenían diabetes.

Entre personas de 45 a 64 años de edad:

- Casi la mitad de los hombres tenían un alto riesgo de diabetes.
- Muchas personas no sabían que tenían diabetes.
- Aproximadamente la mitad de las personas con diabetes la tenían bajo control.

Menos de 8% de las personas de 18 a 44 años de edad tenían diabetes.

ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

Una mayor proporción de hombres de 65 a 74 años de edad dijeron que tenían enfermedades del corazón.

PRESIÓN ALTA (HIPERTENSIÓN)

La mayoría de las personas de 65 a 74 años de edad tenían hipertensión.

Muchas veces, las personas de 18 a 44 años de edad no sabían que tenían la presión alta.

Muchas personas no estaban recibiendo tratamiento para la presión alta.

La presión arterial de muchas personas no había bajado a un nivel normal.

Results Across Field Centers

OUR HEALTH

ASTHMA

Women were more likely than men to say they had asthma.

DENTAL HEALTH BASED ON A DENTAL EXAM

At least one of every four people ages 18–44 had at least one unfilled dental cavity.

DEPRESSION

Women, especially those ages 45–64, were the most likely to describe symptoms of depression.

DIABETES

People ages 65–74 were most likely to have diabetes.

For people ages 45–64:

- Nearly half of men were at high risk of diabetes.
- Many people did not know they had diabetes.
- About half of the people with diabetes had it under control.

Less than 8% of people ages 18–44 had diabetes.

HEART DISEASE

Men ages 65–74 were most likely to say they had heart disease.

HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION)


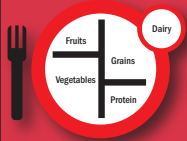



Most people ages 65–74 had high blood pressure.

People ages 18–44 often did not know they had high blood pressure.

Many people did not receive treatment for high blood pressure.


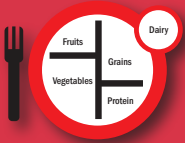



Many people did not have blood pressure lowered to normal levels.

Un panorama de resultados de los centros de investigación

NUESTROS HÁBITOS DE SALUD	
<p>NO FUMAR</p> 	<p>Una mayor proporción de hombres que mujeres fumaba. Los hombres y mujeres de más de 65 años de edad tenían la menor proporción de fumadores.</p>
<p>COMER SANO</p> 	<p><i>Menos sal (sodio):</i> Las mujeres de todas las edades comían mucho menos sal que los hombres.</p> <p><i>Menos grasa saturada:</i> Aproximadamente la mitad de los hombres y mujeres tendían a comer una cantidad menor de grasa saturada (menos de 10% de sus calorías).</p> <p><i>Por lo menos cinco frutas y vegetales:</i> Casi la mitad de todos los hombres comían cinco o más porciones de frutas y vegetales al día.</p> <p>Los hombres eran más propensos a comer cinco o más porciones de frutas y vegetales al día que las mujeres.</p>
<p>MANTENER UN PESO SALUDABLE</p> 	<p>Aproximadamente la mitad de todas las mujeres de 45 a 74 años de edad tenían demasiado sobrepeso. Por lo menos 1 de 3 hombres de 18 a 74 años de edad tenía demasiado sobrepeso.</p>
<p>LIMITAR LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS</p> 	<p>Los hombres eran más propensos a tomar bebidas alcohólicas que las mujeres.</p> <p>Los hombres eran más propensos a tener un problema de alcohol en el futuro.</p> <p>Los hombres y mujeres de 18 a 44 años de edad eran los más propensos a tener un problema de alcohol en el futuro.</p>
<p>HACER ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE ACTIVIDADES RECREATIVAS (promedio de minutos al día)</p> 	<p>La actividad física recreativa diaria era limitada entre las personas de todas las edades.</p>

Results Across Field Centers

OUR HEALTH HABITS

<p>NOT SMOKING</p> 	<p>Men were more likely than women to smoke.</p> <p>Men and women over age 65 were the least likely to smoke.</p>
<p>EATING HEALTHY</p> 	<p><i>Less salt (sodium):</i> At all ages, women consumed less salt than men.</p> <p><i>Less saturated fat:</i> About half of men and women were likely to eat lower amounts of saturated fat (less than 10% of their calories).</p> <p><i>At least five fruits and vegetables:</i> Almost half of all men ate five or more servings of fruits and vegetables per day.</p> <p>Men were more likely than women to eat five or more servings of fruits and vegetables per day.</p>
<p>MAINTAINING A HEALTHY WEIGHT</p> 	<p>About half of all women ages 45–74 had too much excess weight.</p> <p>At least one of three men ages 18–74 had too much excess weight.</p>
<p>LIMITING ALCOHOLIC BEVERAGES</p> 	<p>Men were more likely to drink alcoholic beverages than women.</p> <p>Men were the most likely to become problem drinkers.</p> <p>Men and women ages 18–44 were most likely to become problem drinkers.</p>
<p>BEING PHYSICALLY ACTIVE DURING RECREATIONAL ACTIVITIES (average minutes per day)</p> 	<p>Daily recreational physical activity was limited across all ages.</p>

Resultados principales del centro de investigación del Bronx

SOBRE NUESTRA SALUD

ASMA

Una mayor proporción de mujeres que hombres dijeron que tenían asma.

SALUD DENTAL EN BASE AL EXAMEN DENTAL

Por lo menos 1 de cada 4 personas de 18 a 44 años de edad tenía por lo menos una caries sin empaste.

A por lo menos 4 de cada 5 personas de 45 a 74 años de edad les faltaba un diente.

DEPRESIÓN

Las mujeres, particularmente de 45 a 64 años de edad, fueron las más propensas a describir síntomas de depresión.

DIABETES

Más de la mitad de las personas de 65 a 74 años de edad tenían diabetes.

Aproximadamente 1 de cada 20 personas de 18 a 44 años de edad tenía diabetes.

Entre las personas de 45 a 64 años de edad:

- Casi la mitad de los hombres tenían un alto riesgo de diabetes.
- Por lo menos 7 de cada 10 sabían que tenían diabetes.
- Aproximadamente la mitad de las personas con diabetes la tenían bajo control.



ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

Los hombres de 65 a 74 años de edad eran los más propensos a decir que tenían enfermedades del corazón.

Los hombres de 45 a 64 años de edad y mujeres de 65 a 74 años de edad eran igualmente propensos a decir que tenían enfermedades del corazón.

Key Findings: Bronx Field Center

ABOUT OUR HEALTH

ASTHMA

Women were more likely than men to say they had asthma.

DENTAL HEALTH BASED ON A DENTAL EXAM

One of every four people ages 18–44 had at least one unfilled dental cavity.

At least four of five people ages 45–74 had at least one tooth missing.

DEPRESSION

Women, especially those ages 45–64, were the most likely to describe symptoms of depression.

DIABETES

Over half the people ages 65–74 had diabetes.

About 1 of 20 people ages 18–44 had diabetes.

For people ages 45–64:

- Nearly half were at high risk of diabetes.
- At least seven of ten knew they had diabetes.
- About half of the people with diabetes had it under control.

HEART DISEASE

Men ages 65–74 were the most likely to say they had heart disease.

Men ages 45–64 and women ages 65–74 were just as likely to say they had heart disease.



Resultados principales del centro de investigación del Bronx

SOBRE NUESTRA SALUD

PRESIÓN ALTA (HIPERTENSIÓN)



La mayoría de las personas de 65 a 74 años de edad tenían hipertensión.

Aproximadamente 1 de cada 3 mujeres de 18 a 44 años de edad no sabía que tenía la presión alta.

Casi la mitad de las mujeres de 45 a 64 años de edad tenían la presión alta.

Los hombres eran menos propensos que las mujeres a saber que tenían la presión alta.

Solo 1 de cada 3 hombres de 45 a 74 años de edad tenía la hipertensión bajo control.

Las mujeres eran más propensas que los hombres a tener la hipertensión bajo control.

NUESTROS HÁBITOS DE SALUD

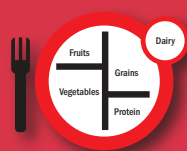
NO FUMAR



Por lo menos 1 de cada 4 hombres de 18 a 64 años de edad fumaba.

Los hombres y mujeres de 65 a 74 años de edad eran los menos propensos a fumar.

COMER SANO



Menos sal (sodio): Las mujeres de todas las edades comían mucho menos sal que los hombres.

Menos grasa saturada: Las personas de 65 a 74 años de edad eran las más propensas a comer una cantidad menor de grasa saturada (menos de 10% de sus calorías).

Por lo menos cinco frutas y vegetales: Menos de 1 de cada 5 mujeres de 18 a 44 años de edad comía cinco o más porciones de frutas y vegetales al día.

Aproximadamente 1 de cada tres hombres comía cinco o más porciones de frutas y vegetales al día.

Key Findings: Bronx Field Center

ABOUT OUR HEALTH

HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION)



Most people ages 65–74 had high blood pressure.

About one of three women ages 18–44 did not know they had high blood pressure.

Nearly half of women ages 45–64 had high blood pressure.

Men were less likely than women to know they had high blood pressure.

Only one in three men ages 45–74 had their blood pressure under control.

Women were more likely than men to have their blood pressure under control.

OUR HEALTH HABITS

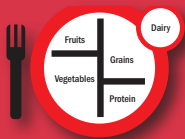
NOT SMOKING



At least one in four men ages 18–64 smoked.

Men and women ages 65–74 were the least likely to smoke.

EATING HEALTHY



Less salt (sodium): Women of all ages consumed much less salt than men.




Less saturated fat: People ages 65–74 were the most likely to eat lower amounts of saturated fat (less than 10% of their calories).

At least five fruits and vegetables: Less than one of five women ages 18–44 ate five or more servings of fruits and vegetables per day.

About one of three men ate five or more servings of fruits and vegetables per day.




Resultados principales del centro de investigación del Bronx

NUESTROS HÁBITOS DE SALUD

MANTENER UN PESO SALUDABLE 	<p>Poco más de la mitad de las mujeres de 45 a 74 años de edad tenían demasiado sobrepeso.</p> <p>Por lo menos 1 de 3 hombres de 18 a 74 años de edad tenía sobrepeso.</p>
LIMITAR LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS 	<p>Una mayor proporción de hombres que mujeres tomaban bebidas alcohólicas.</p> <p>La mitad de todas las mujeres de 18 a 44 años de edad tomaban bebidas alcohólicas.</p> <p>Dos de cada 3 hombres de 18 a 44 años de edad tomaban bebidas alcohólicas.</p> <p>Las personas de 18 a 44 años de edad eran las más propensas a tener un problema de alcohol en el futuro.</p>
HACER ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE ACTIVIDADES RECREATIVAS (promedio de minutos al día) 	<p>Las mujeres de 45 a 74 años de edad dedicaban un promedio de apenas 8 minutos a actividades físicas recreativas.</p> <p>Los hombres de 18 a 44 años de edad hacían la mayor cantidad de actividad física recreativa diaria, con un promedio de aproximadamente 48 minutos al día.</p>

Key Findings: Bronx Field Center

OUR HEALTH HABITS

<p>MAINTAINING A HEALTHY WEIGHT</p> 	<p>Slightly more than half of all women ages 45–74 had too much excess weight.</p> <p>At least one of three men ages 18–74 had too much excess weight.</p>
<p>LIMITING ALCOHOLIC BEVERAGES</p> 	<p>Men were more likely to drink alcoholic beverages than women.</p> <p>Half of all women ages 18–44 drink alcoholic beverages.</p> <p>Two of three men ages 18–44 drink alcoholic beverages.</p> <p>People ages 18–44 were the most likely to become problem drinkers.</p>
<p>BEING PHYSICALLY ACTIVE DURING RECREATIONAL ACTIVITIES (average minutes per day)</p> 	<p>Women ages 45–74 spent an average of 8 minutes in recreational physical activities.</p> <p>Men ages 18–44 had the most daily recreational physical activity (an average of 48 minutes per day).</p>



Resultados principales del centro de investigación de Chicago

SOBRE NUESTRA SALUD

ASMA

Una mayor proporción de mujeres que hombres dijeron que tenían asma.

Las mujeres de 65 a 74 años de edad eran cinco veces más propensas a decir que tenían asma que los hombres.

SALUD DENTAL EN BASE AL EXAMEN DENTAL

Por lo menos 1 de cada 2 personas de 18 a 44 años de edad tenía por lo menos una caries sin empaste.

A aproximadamente 4 de cada 5 mujeres de 45 a 64 años de edad les faltaba un diente.

DEPRESIÓN

Las mujeres, particularmente de 45 a 74 años de edad, eran las más propensas a describir síntomas de depresión.

DIABETES



Photo by Larissa Avilés-Santa

Casi la mitad de las personas de 45 a 64 años de edad tenían un alto riesgo de diabetes.

Más de la mitad de las personas de 65 a 74 años de edad tenían diabetes.

Menos de 1 de cada 13 personas de 18 a 44 años de edad tenía diabetes.

Aproximadamente 1 de cada 3 personas no sabía que tenía diabetes.

Aproximadamente 1 de cada 2 hombres de 45 a 64 años de edad con diabetes la tenía bajo control.

Casi 2 de cada 3 mujeres de 45 a 64 años de edad con diabetes la tenían bajo control.

ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

Los hombres y mujeres de 65 a 74 años de edad eran los más propensos a decir que tenían enfermedades del corazón.

Las personas de 18 a 44 años de edad eran las menos propensas a decir que tenían una enfermedad del corazón.

Key Findings: Chicago Field Center

ABOUT OUR HEALTH

ASTHMA

Women were much more likely than men to say they had asthma.

Women ages 65–74 were five times as likely to say they had asthma than men.

DENTAL HEALTH BASED ON A DENTAL EXAM

One of two people ages 18–44 had at least one unfilled dental cavity.

About four of five women ages 45–64 had at least one tooth missing.

DEPRESSION

Women, especially those ages 45–74, were the most likely to describe symptoms of depression.

DIABETES

Nearly half the people ages 45–64 were at high risk for diabetes.

Over half of the people ages 65–74 had diabetes.

Less than one of 13 people ages 18–44 had diabetes.

About one of three people did not know they had diabetes.

About one of two men ages 45–64 with diabetes had it under control.

Nearly two of three women ages 45–64 with diabetes had it under control.

HEART DISEASE

Men and women ages 65–74 were the most likely to say they had heart disease.

People ages 18–44 were least likely to say they had heart disease.

Resultados principales del centro de investigación de Chicago

SOBRE NUESTRA SALUD

PRESIÓN ALTA (HIPERTENSIÓN)

Una proporción un poco más alta de mujeres que hombres de 65 a 74 años de edad tenía la presión alta.

Muy pocas personas de 18 a 44 años de edad tenían la presión alta.

Las mujeres eran más propensas que los hombres a saber que tenían hipertensión.

Más mujeres de 45 a 64 años de edad tenían la hipertensión bajo control que las mujeres de 65 a 74 años de edad.

NUESTROS HÁBITOS DE SALUD

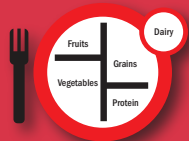
NO FUMAR



Los hombres de 18 a 44 años de edad eran más propensos a decir que fumaban.

Los hombres y mujeres de 65 a 74 años de edad eran los menos propensos a decir que fumaban.

COMER SANO



Menos sal (sodio): Las mujeres de todas las edades comían mucho menos sal que los hombres. Entre los hombres de 18 a 44 años de edad, menos de 1 de cada 100 comía menos de 2300 mg de sal al día.

Menos grasa saturada: Los hombres y mujeres de la misma edad tenían el mismo nivel de calorías de grasa saturada.

Por lo menos cinco frutas y vegetales: Los hombres de todas las edades eran más propensos que las mujeres a decir que comían cinco o más porciones de frutas y vegetales al día.

Key Findings: Chicago Field Center

ABOUT OUR HEALTH

HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION)

Slightly more women than men ages 65–74 had high blood pressure.

Very few people ages 18–44 had high blood pressure.

Women were more likely than men to know they had hypertension.

More women ages 45–64 had their high blood pressure under control than women ages 65–74.

OUR HEALTH HABITS

NOT SMOKING



Men ages 18–44 were most likely to say they smoked.

Men and women ages 65–74 were the least likely to say they smoke.

EATING HEALTHY



Less salt (sodium): At all ages women consumed much less salt than men. For men ages 18–44, fewer than one in 100 ate less than 2300mg of salt a day.

Less saturated fat: Men and women of similar ages had about the same level of calories from saturated fat.

At least five fruits and vegetables: Across all ages men were more likely than women to say they ate five or more servings of fruits and vegetables per day.



Resultados principales del centro de investigación de Chicago

NUESTROS HÁBITOS DE SALUD

MANTENER UN PESO SALUDABLE



Aproximadamente 4 de cada 10 personas de 18 a 44 años de edad tenían demasiado sobrepeso.

Poco más de la mitad de todas las mujeres de 45 a 74 años de edad tenían demasiado sobrepeso.

Por lo menos 1 de cada 3 hombres de 45 a 74 años de edad tenía demasiado sobrepeso.

LIMITAR LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS



Los hombres eran más propensos a decir que tomaban bebidas alcohólicas.

Los hombres de 65 a 74 años de edad eran tres veces más propensos a tomar que las mujeres de 65 a 74 años de edad.

Los hombres de 18 a 64 años de edad eran los más propensos a tener un problema de alcohol en el futuro.

Muy pocas mujeres de 65 a 74 años de edad eran propensas a tener un problema de alcohol en el futuro.

HACER ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE ACTIVIDADES RECREATIVAS (promedio de minutos al día)






Las mujeres de 45 a 64 años de edad dedicaban un promedio de apenas nueve minutos a actividades físicas recreativas.

Los hombres de 18 a 44 años de edad hacían la mayor cantidad de actividad física recreativa diaria (un promedio de 35 minutos al día).



Key Findings: Chicago Field Center

OUR HEALTH HABITS

<p>MAINTAINING A HEALTHY WEIGHT</p> 	<p>About four of ten people ages 18–44 had too much excess weight.</p> <p>Slightly more than half of all women ages 45–74 had too much excess weight.</p> <p>At least one of three men ages 45–74 had too much excess weight.</p>
<p>LIMITING ALCOHOLIC BEVERAGES</p> 	<p>Men were most likely to say they drink alcoholic beverages.</p> <p>Men ages 65–74 were nearly three times as likely to drink than women ages 65–74.</p> <p>The most likely to become problem drinkers were men ages 18–64.</p> <p>Very few women ages 65–74 were likely to become problem drinkers.</p>
<p>BEING PHYSICALLY ACTIVE DURING RECREATIONAL ACTIVITIES (average minutes per day)</p> 	<p>Women ages 45–64 spent only nine minutes each day in recreational physical activities.</p> <p>Men ages 18–44 had the most daily recreational physical activity (an average of 35 minutes).</p>



Resultados principales del centro de investigación de Miami

SOBRE NUESTRA SALUD

ASMA

Las mujeres eran más propensas que los hombres a decir que tenían asma.

SALUD DENTAL EN BASE AL EXAMEN DENTAL

Por lo menos 1 de cada 3 personas de 18 a 44 años de edad tenía por lo menos una caries sin empaste.

A aproximadamente 3 de cada 4 personas de 64 a 74 años de edad les faltaba por lo menos un diente.

DEPRESIÓN

Las mujeres, particularmente de 45 a 64 años de edad, eran las más propensas a describir síntomas de depresión.

DIABETES

Menos de 1 de cada 20 personas de 18 a 44 años de edad tenía diabetes.

Dos de cada 5 personas de 65 a 74 años de edad tenían diabetes.

Entre las personas de 45 a 64 años de edad:

- Casi la mitad de los hombres tenían un alto riesgo de diabetes.
- Cuatro de cada 10 mujeres tenían un alto riesgo de diabetes.
- Una de cada 5 personas tenía diabetes.
- Poco más de la mitad de las personas con diabetes sabían que la tenían.
- Aproximadamente la mitad de los hombres con diabetes la tenían bajo control.
- Tres de cada 5 mujeres con diabetes la tenían bajo control.

ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

Los hombres de 65 a 74 años de edad eran los más propensos a decir que tenían enfermedades del corazón.

Menos de 1 de cada 20 mujeres de 65 a 74 años de edad dijo que tenía enfermedades del corazón.

Key Findings: Miami Field Center

ABOUT OUR HEALTH

ASTHMA

Women were more likely than men to say they had asthma.

DENTAL HEALTH BASED ON A DENTAL EXAM

One of every three people ages 18–44 had at least one unfilled dental cavity.

About three of four people ages 65–74 had at least one tooth missing.

DEPRESSION

Women, especially those ages 45–64, were the most likely to describe symptoms of depression.

DIABETES

Less than one of twenty people ages 18–44 had diabetes.

Two of every five people ages 65–74 had diabetes.

For ages 45–64:

- Nearly half the men were at high risk for diabetes.
- Four of ten women were at high risk for diabetes.
- One of every five people had diabetes.
- A little over half of all people with diabetes knew they had it.
- About half of the men with diabetes had it under control.
- Three of five women with diabetes had it under control.



HEART DISEASE

Men ages 65–74 were the most likely to say they had heart disease.

Less than one of twenty of women ages 65–74 said they had heart disease.

Resultados principales del centro de investigación de Miami

NUESTRA SALUD

PRESIÓN ALTA (HIPERTENSIÓN)

Aproximadamente 1 de cada 5 personas de 45 a 74 años de edad no sabía que tenía la presión alta.

Entre las personas de 65 a 74 años de edad:

- Más de 3 de cada 4 personas tenían la presión alta.
- Aproximadamente 3 de cada 4 mujeres no tenían la hipertensión bajo control.
- Aproximadamente 4 de cada 10 hombres no tenían la hipertensión bajo control.

NUESTROS HÁBITOS DE SALUD

NO FUMAR



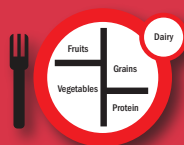
Una mayor proporción de hombres que mujeres fumaban.

Las mujeres de 45 a 64 años de edad eran las más propensas a fumar.

Aproximadamente 1 de cada 3 hombres de 45 a 64 años de edad fumaba cigarrillos en ese momento.

Las mujeres de 65 a 74 años de edad eran las menos propensas a fumar.

COMER SANO



Menos sal (sodio): Las mujeres de todas las edades comían menos sal que los hombres (menos de 2300 mg de sal al día).

Ninguno de los hombres de 18 a 44 o 65 a 74 años de edad consumía una baja cantidad de sal (menos de 2300 mg de sal al día).

Aproximadamente 1 de cada 7 mujeres de 65 a 74 años de edad comía una baja cantidad de sal (menos de 2300 mg de sal al día).

Menos grasa saturada: Poco más de la mitad de las personas de 45 a 74 años de edad comían una baja cantidad de grasa saturada (menos de 10% de sus calorías).

Key Findings: Miami Field Center

ABOUT OUR HEALTH

HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION)

About one of five people ages 45–74 did not know they had high blood pressure.

For ages 65 to 74:

- More than three of four people had high blood pressure.
- About three of four women did not have their blood pressure under control.
- About four of ten men did not have their blood pressure under control.

OUR HEALTH HABITS

NOT SMOKING



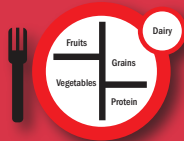
Men were more likely to smoke than women.

Women ages 45–64 were the group of women most likely to smoke.

About one of three men ages 45–64 are current cigarette smokers.

Women ages 65–74 were the least likely to smoke.

EATING HEALTHY



Less salt (sodium): At all ages, women consumed lower amounts of salt (less than 2300 mg sodium daily) than men.

None of the men ages 18–44 or 65–74 consumed low amounts of salt (less than 2300 mg sodium daily).

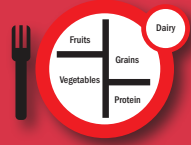
About one of seven women ages 65–74 consumed low amounts of salt (less than 2300 mg sodium daily).

Less Saturated Fat: A little more than half of all people ages 45–74 consumed low amounts of saturated fat (less than 10% of their calories).

Resultados principales del centro de investigación de Miami

NUESTROS HÁBITOS DE SALUD

COMER SANO



Por lo menos cinco frutas y vegetales: Más de la mitad de todos los hombres comían cinco o más porciones de frutas y vegetales al día.

Solo 2 de cada 5 mujeres de 65 a 74 años de edad comían más de cinco frutas o vegetales al día.

MANTENER UN PESO SALUDABLE



Casi la mitad de todas las mujeres de 45 a 74 años de edad tenían demasiado sobrepeso.

Aproximadamente 1 de cada 3 hombres tenía demasiado sobrepeso.

LIMITAR LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS



Hombres de todas las edades eran dos veces más propensos a tomar que las mujeres.

Tres de cada 5 hombres de 18 a 64 años de edad tomaban bebidas alcohólicas.

Una de cada 3 mujeres de 18 a 44 años de edad tomaba bebidas alcohólicas.

HACER ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE ACTIVIDADES RECREATIVAS (promedio de minutos al día)



Los hombres de 18 a 44 años de edad hacían la mayor cantidad de actividad física recreativa diaria (un promedio de 36 minutos al día).

Las mujeres de 18 a 64 años de edad hacían menos minutos de actividad física recreativa diaria que los hombres.

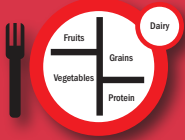



Todas las personas de 65 a 74 años de edad dedicaban un promedio de 9 minutos diarios a actividades físicas recreativas.



Photo by Larissa Avilés-Santa

Key Findings: Miami Field Center

OUR HEALTH HABITS

<p>EATING HEALTHY</p> 	<p><i>At least five fruits and vegetables:</i> Over half of all men ate five or more servings of fruits and vegetables per day.</p> <p>Only two of five women ages 65–74 ate more than five fruits or vegetables daily.</p>
<p>MAINTAINING A HEALTHY WEIGHT</p> 	<p>Nearly half of all women ages 45–74 had too much excess weight.</p> <p>About one of three men had too much excess weight.</p>
<p>LIMITING ALCOHOLIC BEVERAGES</p> 	<p>Across all ages, men were about twice as likely to drink than women.</p> <p>Three of five men ages 18–64 drink alcoholic beverages.</p> <p>One of three women ages 18–44 drink alcoholic beverages.</p>
<p>BEING PHYSICALLY ACTIVE DURING RECREATIONAL ACTIVITIES (average minutes per day)</p> 	<p>Men ages 18–44 had the most daily recreational physical activity (an average of 36 minutes per day).</p> <p>Women ages 18–64 averaged fewer minutes per day of recreational physical activity than men.</p> <p>All people ages 65–74 spent an average of nine minutes per day in recreational physical activities.</p>



Resultados principales del centro de investigación de San Diego

SOBRE NUESTRA SALUD

ASMA

Los hombres de 18 a 44 años de edad eran los más propensos a tener asma.

A 1 de cada 10 mujeres de 18 a 64 años de edad se les había diagnosticado asma.

SALUD DENTAL EN BASE AL EXAMEN DENTAL

Uno de cada 3 hombres de 18 a 44 años de edad tenía por lo menos una caries sin empaste.

Por lo menos 1 de cada 4 mujeres de 18 a 64 años de edad tenía por lo menos una caries sin empaste.

Los hombres de 65 a 74 años de edad eran más propensos a tener una caries sin empaste que las mujeres de la misma edad.

A aproximadamente 4 de cada 5 hombres de 65 a 74 años de edad les faltaba por lo menos un diente.

A aproximadamente 7 de cada 10 mujeres de 45 a 74 años de edad les faltaba por lo menos un diente.

DEPRESIÓN

Las mujeres, particularmente de 45 a 64 años de edad, describieron síntomas de depresión.

Aproximadamente 1 de cada 4 mujeres de 18 a 44 y 65 a 74 años de edad reportó un alto nivel de síntomas depresivos.

Aproximadamente 1 de cada 7 hombres reportó un alto nivel de síntomas depresivos.

DIABETES

A toda edad la probabilidad de tener diabetes era similar para los hombres y las mujeres.

Aproximadamente 1 de cada 3 personas no sabía que tenía diabetes.

La diabetes era más común de 65 a 74 años de edad que a otras edades.



Key Findings: San Diego Field Center

ABOUT OUR HEALTH

ASTHMA

Men ages 18–44 were most likely to have asthma.
One in ten women ages 18–64 was diagnosed with asthma.

DENTAL HEALTH BASED ON A DENTAL EXAM

One of every three men ages 18–44 had at least one unfilled dental cavity.

At least one of every four women ages 18–64 had at least one unfilled dental cavity.

Men ages 65–74 were more likely to have an unfilled dental cavity than women of the same age.

About four of five men ages 65–74 had at least one tooth missing.

About seven of ten women ages 45–74 had at least one tooth missing.

DEPRESSION

Women, especially those ages 45–64, described symptoms of depression.

About one in four women ages 18–44 and 65–74 reported a high level of depressive symptoms.

About one in seven men reported a high level of depressive symptoms.

DIABETES

At all ages the likelihood of having diabetes was similar for men and women.

About one of three people did not know they had diabetes.

Diabetes occurred more commonly in ages 65–74 than in other ages.

Resultados principales del centro de investigación de San Diego

SOBRE NUESTRA SALUD

DIABETES

Entre las personas de 18 a 44 años de edad:

- Una de cada 4 mujeres tenía un alto riesgo de diabetes.
- Uno de cada 3 hombres tenía un alto riesgo de diabetes.
- Aproximadamente 1 de cada 14 personas tenía diabetes.

Entre las personas de 45 a 64 años de edad:

- Casi la mitad de los hombres tenían un alto riesgo de diabetes.
- Aproximadamente 1 de cada 4 personas tenía diabetes.
- Tres de cada 5 hombres con diabetes la tenían bajo control.
- Menos de la mitad de las mujeres con diabetes la tenían bajo control.

ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

Las personas de 65 a 74 años de edad eran las más propensas a decir que tenían enfermedades del corazón.

Los hombres de todas las edades eran más propensos que las mujeres a decir que tenían enfermedades del corazón.

PRESIÓN ALTA (HIPERTENSIÓN)

Aproximadamente 2 de cada 3 personas de 65 a 74 años de edad tenían la presión alta.

Entre las personas de 45 a 64 años de edad:

- Aproximadamente 1 de cada 3 personas tenía la presión alta.
- Más de la mitad de los hombres sabían que tenían la presión alta.
- Casi la mitad de las mujeres tenían la hipertensión bajo control.
- Solo 1 de cada 3 hombres tenía la hipertensión bajo control.

Aproximadamente 3 de cada 4 mujeres de 45 a 74 años de edad sabían que tenían la presión alta.

Key Findings: San Diego Field Center

ABOUT OUR HEALTH

DIABETES

For people ages 18–44:

- One of four women were at high risk for diabetes.
- One of three men were at high risk for diabetes.
- About one in 14 people had diabetes.

For people ages 45–64:

- Nearly half of men were at high risk for diabetes.
- About one of four people had diabetes.
- Three of five men with diabetes had it under control.
- Less than half of women with diabetes had it under control.

HEART DISEASE

People ages 65–74 were the most likely to say they had heart disease.

At all ages, men were more likely to say they had heart disease than women.

HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION)

About two of three people ages 65–74 said they had high blood pressure.

For people ages 45–64:

- About one third of people had high blood pressure.
- More than half of the men knew they had high blood pressure.
- Nearly half of women had their high blood pressure under control.
- Only one of three men had their high blood pressure under control.

About three of four women ages 45–74 knew they had high blood pressure.

Resultados principales del centro de investigación de San Diego

NUESTROS HÁBITOS DE SALUD

NO FUMAR

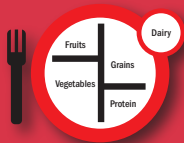


Aproximadamente 1 de cada 4 hombres de 18 a 44 años de edad fumaba.

Aproximadamente 1 de cada 8 mujeres de 18 a 64 años de edad fumaba.

Los hombres de 65 a 74 años de edad eran menos propensos a fumar que las mujeres de la misma edad.

COMER SANO



Menos sal (sodio): Las mujeres de todas las edades comían mucho menos sal que los hombres.

Menos de 1 de cada 100 hombres de 18 a 44 años de edad comía una baja cantidad de sal (menos de 2300 mg de sodio al día).

Solo 7 de cada 100 hombres de 65 a 74 años de edad comían una baja cantidad de sal (menos de 2300 mg de sal al día).

Casi 4 de cada 10 mujeres de 65 a 74 años de edad comían una baja cantidad de sal (menos de 2300 mg de sal al día).

Menos grasa saturada: Los hombres y mujeres de todas las edades consumían la misma cantidad de calorías de grasa saturada.

Las personas de 65 a 74 años de edad eran las más propensas a comer una cantidad menor de grasa saturada (menos de 10% de sus calorías).

Las personas de 18 a 44 años de edad eran las menos propensas a comer una cantidad menor de grasa saturada (menos de 10% de sus calorías).

Por lo menos cinco frutas y vegetales: Menos de la mitad de todas las personas comían cinco o más porciones de frutas y vegetales al día.

Los hombres de 45 a 64 años de edad y las mujeres de 65 a 74 años de edad eran más propensos a comer cinco o más porciones de frutas y vegetales al día.

Key Findings: San Diego Field Center

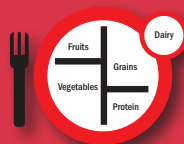
OUR HEALTH HABITS

NOT SMOKING



About one in four men ages 18–44 smoked.
About one in eight females ages 18–64 smoked.
Men ages 65–74 were less likely to smoke than women of the same age.

EATING HEALTHY



Less salt (sodium): At all ages, women consumed much less salt than men.
Less than one of every 100 men ages 18–44 ate low amounts of salt (less than 2300 mg sodium daily).
Only seven of 100 men ages 65–74 consumed low amounts of salt (less than 2300 mg sodium daily).
Nearly four of ten women ages 65–74 consumed low amounts of salt (less than 2300 mg sodium daily).
Less saturated fat: At all ages, women and men ate about the same amounts of calories from saturated fats.
People ages 65–74 were the most likely to eat lower amounts of saturated fat (less than 10% of their calories).
People ages 18–44 were the least likely to eat lower amounts of saturated fat (less than 10% of their calories).
At least five fruits and vegetables: Less than half of the people ate five or more servings of fruits and vegetables per day.
Men ages 45–64 and women 65–74 were most likely to eat five or more servings of fruits and vegetables per day.

Resultados principales del centro de investigación de San Diego

NUESTROS HÁBITOS DE SALUD

MANTENER UN PESO SALUDABLE



Poco menos de la mitad de todas las mujeres de 45 a 64 años de edad tenían demasiado sobrepeso.

Aproximadamente 1 de cada 3 mujeres de 18 a 44 o de 65 a 74 años de edad tenía demasiado sobrepeso.

Aproximadamente 1 de 3 hombres de 18 a 74 años de edad tenía demasiado sobrepeso.

LIMITAR LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS



Los hombres de todas las edades eran más propensos a decir que tomaban bebidas alcohólicas.

Los hombres de 18 a 64 años de edad eran los más propensos a tener un problema de alcohol en el futuro.

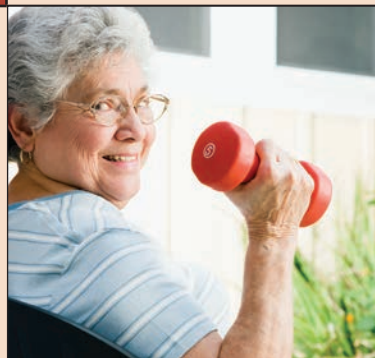
Las mujeres de todas las edades eran menos propensas a tener un problema de alcohol en el futuro.

Entre las mujeres, las de 18 a 44 años de edad eran las más propensas a tener un problema de alcohol en el futuro.

HACER ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE ACTIVIDADES RECREATIVAS (promedio de minutos al día)



Los hombres de 18 a 44 años de edad hacían la mayor cantidad de actividad física recreativa diaria (un promedio de 50 minutos al día).



Key Findings: San Diego Field Center

OUR HEALTH HABITS

<p>MAINTAINING A HEALTHY WEIGHT</p> 	<p>Slightly less than half of women ages 45–64 had too much excess weight.</p> <p>About one of three women ages 18–44 and 65–74 had too much excess weight.</p> <p>About one of three men ages 18–74 had too much excess weight.</p>
<p>LIMITING ALCOHOLIC BEVERAGES</p> 	<p>At all ages, men were more likely to say they drank alcoholic beverages.</p> <p>The most likely to become problem drinkers were males ages 18–64.</p> <p>At all ages, women were less likely to become problem drinkers.</p> <p>Among women, those ages 18–44 were the most likely to become problem drinkers.</p>
<p>BEING PHYSICALLY ACTIVE DURING RECREATIONAL ACTIVITIES (average minutes per day)</p> 	<p>Men ages 18–44 had the most daily recreational physical activity (an average of 50 minutes per day).</p>



Lo que **USTED** puede hacer a favor de su salud

Nueve pasos para una
vida más saludable

En base a la información encontrada, les ofrecemos algunos consejos para mejorar su salud:

- 1 Evite fumar y el humo.** No fume y, si fuma, trate de dejar de hacerlo. También evite estar cerca de personas que fuman (humo de segunda mano). Además evite los lugares que huelen a tabaco (humo de tercera mano).
- 2 Preste atención a cuánto toma.** Esté atento al número de bebidas alcohólicas que toma y sepa cuándo detenerse. Si tiene dificultad para hacerlo, busque ayuda profesional.
- 3 Haga que la actividad física sea un aspecto importante en su vida.** Aumente su actividad física. Esto es particularmente importante para todos los adultos, incluso cuando su trabajo requiere mucha actividad física. Las mujeres deben aumentar su actividad física.
- 4 Coma sano.** Mantenga un peso saludable. Coma alimentos nutritivos. Esto significa comer menos sal y grasa saturada. Coma por lo menos cinco porciones de fruta y vegetales al día.
- 5 La salud abarca tanto lo físico como lo mental.** Si se siente triste o deprimido, es bueno obtener ayuda profesional.
- 6 Asegúrese de tener un proveedor de servicios de salud con el que pueda hablar.** Su proveedor de servicios de salud quiere que usted sea una persona sana. Pregúntele sobre medidas razonables que pueda tomar.
- 7 Tome sus medicamentos según la receta.** Tome sus medicamentos según se los receta su proveedor de servicios de salud. Si tiene alguna pregunta sobre sus medicamentos, hágasela a su proveedor de servicios de salud.
- 8 Duerma lo suficiente.** Dormir es clave para su salud. Asegúrese de dormir lo suficiente.
- 9 Cultive relaciones sanas.** Son esenciales para su bienestar físico, mental y espiritual.

What YOU Can Do for Your Health

Nine Steps for a Healthier Life

Based on these findings, here are some tips to improve your health:

- 1 Avoid smoking and smoke.** Do not smoke and if you smoke please try to quit. Also avoid being near people who smoke (second-hand smoke). Also avoid areas that smell like tobacco (third-hand smoke).
- 2 Think about how much you are drinking.** Be aware of how many alcoholic drinks you are drinking and know when to stop. If you have trouble stopping seek professional help.
- 3 Make movement an important part of your life.** Increase your physical activity. This is especially important for all adults even when work is very physically active. Women need to increase their physical activity.
- 4 Eat to be healthy.** Maintain a healthy weight. Eat in a way that nourishes you. This means to eat less salt and saturated fat. Eat at least five servings of fruits and vegetables a day.
- 5 Health is about your physical and mental health.** If you are feeling sad or depressed it is good to get professional help.
- 6 Make sure you have a health care provider you can talk to.** Your health care provider wants you to be healthy. Ask them about reasonable steps that you can take.
- 7 Take the medicines that are prescribed.** Take your medicines as directed by your health care provider. If you have a question about your medicines ask your health care provider.
- 8 Get enough sleep.** Sleep is key to your health. Make sure you are getting enough sleep.
- 9 Nurture healthy relationships.** They are essential to your physical, mental, and spiritual well-being.

Recursos

Para mayor información, favor de llamar a
**Su Familia: La línea telefónica nacional para la salud
de la familia hispana**

al

866-783-2645 (866-Su-Familia).

Le responderán en inglés o español promotores de la salud quienes le proporcionarán información gratis, confidencial y fidedigna acerca de la salud, y lo ayudarán a encontrar proveedores de servicios de salud de bajo costo en su comunidad. Están disponibles de lunes a viernes de 9am a 6pm, hora este. También puede enviar un mensaje electrónico a

Sufamilia@hispanichealth.org

Su Familia

*Línea telefónica nacional para
la salud de la familia hispana*

1-866-783-2645

[SuFamilia@hispanichealth.org](mailto:Sufamilia@hispanichealth.org)

Resources

For more information please call the
Su Familia National Hispanic Family Health Helpline
at
866-783-2645 (866-Su-Familia).

English- and Spanish-speaking Health Promotion Advisors (HPAs) are available to provide you with free, confidential, and reliable health information, and help you find low-cost health care providers in your community. They are available Monday through Friday 9am to 6pm ET.

You can also send an email to
Sufamilia@hispanichealth.org





 National Alliance
for Hispanic Health

1501 Sixteenth Street NW
Washington, DC 20036
202-387-5000
www.hispanichealth.org



www.facebook.com/healthyamericas



@health4americas



www.saludsol.net