



¡Salud Sol!

HCHS/SOL Boletín informativo

Volumen I, Edición 2 El Estudio Sobre la Salud de la Comunidad Hispana (HCHS)/Estudio de los Latinos (SOL)

En esta edición:

Mes de la Herencia Hispana	#1
Población hispana o latina del Bronx	#1
El estudio del sueño que ha	#2
Rincón de Salud Ciencia	#2

Centros de HCHS:

Chicago, IL:

Universidad de Northwestern (1-866-551-7882)

Miami, FL:

Universidad de Miami (1-305-243-1828)

Bronx, NY:

Escuela de Medicina Albert Einstein de la Universidad de Yeshiva (1-718-584-1563)

San Diego, CA:

Universidad de San Diego (1-619-205-1923)

Patrocinadores:

NIH (Institutos Nacionales de la Salud)

NHLBI (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre)

Centro Coordinador del SOL:

Centro Coordinador de Estudios de Colaboración de North Carolina

www.saludsol.net

Mes de la Herencia Hispana

Celebre con una receta

El Estudio Sobre la Salud de la Comunidad Hispana en el Bronx culminó su celebración del Mes de la Herencia Hispana con un banquete y música que representan la herencia del personal del estudio: Puerto Rico, la República Dominicana, Venezuela y Guatemala.

El Mes de la Herencia Hispana se celebra del 15 de septiembre al 15 de octubre. Durante esas fechas, cinco países latinoamericanos—Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras y Nicaragua celebran su independencia. Además, Méjico declaró su independencia el 16 de septiembre, y Chile el 18 de septiembre. Además, los puertorriqueños conmemoran el

Grito de Lares el 23 de septiembre. Y en la República Dominicana, el Día del Encuentro de Dos Culturas se conmemora en octubre cuando se celebra el aniversario de la llegada (del arribo) de Cristóbal Colón a Guanahaní.



Ensalada de Maíz y Habichuelas

2 latas (16oz) de maíz con sabor mejicano

1 lata (15oz) de frijoles negros, escurridos

1 lata de pepinillo picado, pelado

1 lata de tomates picados sin semillas

1 cucharada de cilantro picado

3 cucharadas de jugo de lima fresco o embotellado

Sal y pimienta para dar sabor

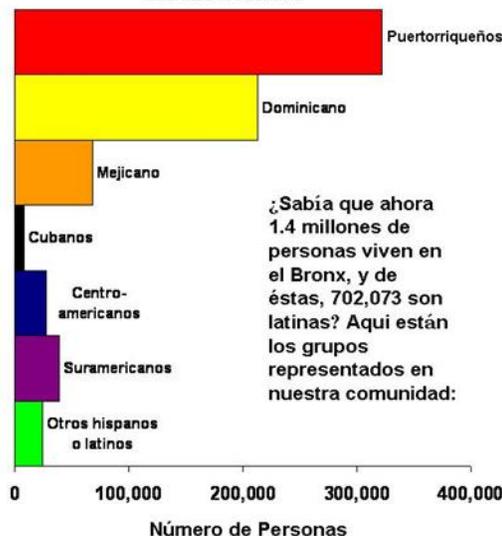
Instrucciones:

◆ Combine los primeros cuatro ingredientes en una tazón mediano. Mezcle con cuidado.

◆ Combine el jugo de lima con el resto de los ingredientes. Vierta la mezcla del jugo de lima sobre la ensalada de maíz y mezcle con cuidado. Cubra y enfríe completamente. Para obtener un mejor resultado, enfríe de la noche a la mañana (de un día para otro). **Alcanza:** 6 raciones.

Opciones: Sirva en cama de lechuga o como salsa; substituya con maíz dulce; trate una variedad de habichuelas; añada ¼ taza de cebolletas picadas y una cucharada de pimienta jalapeña; elimine el tomate y pepinillo.

POBLACION HISPANA / LATINA EN EL BRONX



El Estudio del Sueño que ha hecho en el SOL

Como parte de su visita del SOL, se le pidió que se llevase un monitor del sueño para la casa. El uso de este monitor nos permitirá estudiar el “apnea del sueño” que se conoce también como “el trastorno de la respiración durante el sueño.” Por lo general, las personas con apnea del sueño se sienten con mucho sueño durante el día, y roncan fuertemente. Esto se debe a un problema de la respiración mientras duermen.

Favor De No Molestar



¿Cómo afecta el apnea de sueño a una persona? El apnea del sueño puede causar somnolencia, irritabilidad y sensación de falta de agilidad

mental o lentitud del cuerpo. Algunas veces el apnea de sueño puede causar estrés en el corazón, presión alta o derrame cerebral.

¿A quién afecta el apnea del sueño?

El apnea del sueño es común, y afecta a 1 de cada 10 adultos. Una de las causas principales del apnea del sueño es el sobrepeso, aunque personas delgadas también podrían tener el apnea de sueño. El saber por qué el apnea del sueño afecta a algunas personas y a otras no, es una pregunta importante que estamos tratando de contestar.

¿Cómo se diagnostica el apnea del sueño?

El estudio del sueño que hacemos en el SOL no es el mismo que un médico haría. El que haya obtenido resultados anormales en el estudio del sueño, no quiere decir que Ud tenga un trastorno del sueño. Sin embargo, le recomendaremos que discuta los resultados de este estudio

con su médico. Hay médicos que se especializan en problemas del sueño, los cuales podrían ordenar otras pruebas que les permitirán hacer una evaluación más detallada.

¿Cómo se trata el apnea del sueño?

Si su médico cree que Ud tiene apnea del sueño, él o ella podría recomendarle que baje de peso (si Ud está sobrepeso), que duerma de lado en vez de boca arriba o de espalda, usar descongestionantes nasales, evitar el alcohol y mantener horarios regulares para acostarse y levantarse. Algunas personas necesitan usar un aparato mecánico (para ayudarlos a respirar mientras están durmiendo), o cirugía para corregir el apnea de sueño.



Rincón de Salud y Ciencia

Esta es la era de la investigación genética, un área de la ciencia que aunque parece prometer grandes avances en el área de la salud, también provoca algunas inquietudes y mucha confusión.

Algunos datos básicos sobre la genética

Los genes son componentes químicos de cada célula en el cuerpo humano que se pasan de padres a hijos (daremos más información más adelante). Este es el proceso mediante el cual ocurre la herencia. Pero cuando decimos que algo “corre en familia,” eso no significa que necesariamente es causado por los genes. Por ejemplo, la

obesidad corre entre familias, pero ¿es esto porque los hijos de padres obesos tienden a comer lo que los padres comen y tienen estilos de vida similares, que pueden ser la causa de la obesidad? ¿O acaso, existen variantes en los genes que predicen cuán propensos son individuos a la obesidad y a la delgadez? Todos conocemos a personas que parecen comer todo lo que está a su alcance, y sin embargo son delgadas. (Nosotros que siempre luchamos con nuestro peso, odiamos a estas personas). Otras personas parecen aumentar con tan solo pensar en la comida. Así que algo que corre en la familia (es

familiar) no necesariamente tiene que ser genético, pero algo que es genético también correrá en la familia (familiar).

La mayoría de los rasgos (características) y enfermedades humanas y no humanas se debe a los genes y el medio ambiente. El enfoque de la mayoría de los proyectos de investigación genética en la actualidad es aclarar la relación entre los genes y el ambiente. En otras palabras, queremos entender qué hay en el medio ambiente que provoca que los genes se activen o no se activen (se supriman). Al entender esta relación, podríamos comprender mejor la relación entre los genes, algunas enfermedades, y cómo mantenernos saludables.

