

VIH / SIDA



¿Qué es?

El VIH es una enfermedad de transmisión sexual que puede convertirse en SIDA si no se trata
El tiempo entre la infección por el VIH al desarrollo del SIDA puede variar de meses a años
El diagnóstico temprano es clave

Incidencia / Prevalencia

Alrededor del 25% de las nuevas infecciones por VIH se producen en las personas de 13 a 24 años.
Los afroamericanos representan aproximadamente la mitad de los nuevos Diagnósticos de VIH

Factores de Riesgo

El sexo sin protección con múltiples parejas
El uso de drogas inyectables
No hacerse pruebas regulares de ETS (enfermedades transmitidas sexualmente) si usted es sexualmente activa/o
La bisexualidad

Prevención

No tenga relaciones sexuales con múltiples parejas
Siempre use un condón , incluso si la persona está en control de la natalidad
Si usted es sexualmente activa , hágase una prueba de enfermedades de transmisión sexual, al menos, una vez al año o más
Haga preguntas y conocer a sus socios de fondo sexual

Fuentes

Asma

http://www.cdc.gov/nchs/data/series/sr_03/sr03_035.pdf
www.asthma.com

Diabetes

<http://www.cdc.gov/diabetes/home/index.html>

Hipertensión

Bruno, R., Cartoni, G., Taddei, S., & Cardiol, F. (2011). La hipertensión en poblaciones especiales: Atletas. *Medicina Futuro*, 7(4): 571-584

VIH & SIDA

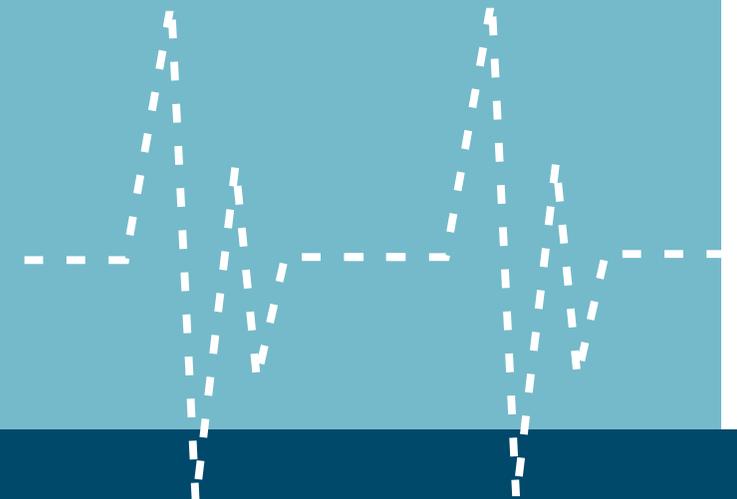
Workowski, K. & Berman, S. (2010). La infección por VIH: Detección, asesoramiento y derivación. Obtenido de: <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/rr5912a1.htm>

Agradecientos

Este folleto fue creado con el generoso apoyo de la Comité Asesor Diversidad NATA , Colorado State University- Pueblo Departamento EXHPR , Programa de Entrenamiento Deportivo , Centro de Recursos para la Diversidad de la Oficina de Asuntos Exteriores y Diseño Gráfico Estudiantes Zoe Clark y Sarah Nako

ASMA • DIABETES • HIPERTENSION • VIH/SIDA

CUESTIONES DE SALUD y CONDICIONES en poblaciones étnicamente diversas



Diabetes



¿Qué es?

Los niveles de glucosa en la sangre están por encima de lo normal
El azúcar se acumula en la sangre
El entumecimiento en las extremidades, la piel muy seca,, más infecciones de lo habitual, llagas

Incidencia / Prevalencia

Por Raza	Por Etnia	Por Gender
Blancos 5.9%	Hispanos 9.2%	Hombres 6.9%
Aroamericanos 9.3%		Mujeres 5.9%
Asiáticos 6.5%		

Factores de Riesgo / Desencadenamiento

Diabetes Tipo 2

Edad Avanzada	Los Afroamericanos, Los Hispanos /
Obesidad	Latinos, Indios Americanos, y algunos
Historia médica de la familia	estadounidenses de origen Asiático
Intolerancia a la glucosa	están más en riesgo de diabetes
Inactividad física	tipo 2
Raza / Etnia	

Diabetes Tipo 1

Autoinmune	Síndromes Genéticos
Genética	Cirugía
Factores Ambientales	Medicamentos
La Diabetes Gestacional	Desnutrición
Raza / Origen étnico	Infecciones
La Obesidad	Enfermedades
Otros	

Manejo de la Diabetes

La alimentación saludable	Las visitas al médico de rutina
Actividad física	El reconocimiento temprano de los signos y síntomas
Inyecciones de insulina	
Las pruebas de glucosa en la sangre	

Asma



¿Qué es?

Enfermedad crónica de a largo plazo
Las vías respiratorias se restringen por la inflamación
Sibilancias (respiración con silbidos), tos, falta de aire, presión en el pecho

Incidencia / Prevalencia

Por Raza	Por Etnia	Por Gender
Afroamericanos 11,9%	Hispanos 7.2%	Hombres 7%
Blancos 7,8%	No Hispanos 8.7%	Mujeres 9.8%
Otras Razas 8,1%		

Factores de Riesgo / Desencadenamiento

Alérgenos

Mascotas	Ejercicio
Polen	Resfriados / Infección Respiratoria
Los ácaros del polvo	Estrés
Cucarachas	El Clima
Moho de Interiors	Alergias Alimentarias / Sensibilidades

Irritantes

Los olores
Aerosoles
Humo

Manejo del Asma

La educación para el autocontrol

Plan de acción para el asma
Clases
Reconocimiento temprano de los signos y síntomas

Saber cómo

Cómo responder
Cómo utilizar un medidor de flujo máximo
Cómo controlar los factores ambientales

Visite al médico de rutina cada 6 meses

Hipertensión (Presión arterial alta)



¿Qué es?

Los valores de presión arterial equivalen a 140/90 o más
Se debe medir la presión varias veces durante un periodo de un mes para confirmar.
Se debe descartar la hipertensión inducida por fármacos que puede ser causada por el exceso de medicamentos de venta libre, suplementos dietéticos, o drogas que mejoran el rendimiento.

Incidencia / Prevalencia

Se estima que aproximadamente la mitad de la población tiene hipertensión con diferencias que ocurren en el deporte
La prevalencia real es desconocida. Sin embargo, la incidencia de muerte súbita cardíaca es de aproximadamente 65 muertes por año

Factores de Riesgo / Desencadenamiento

Comer una gran cantidad de alimentos procesados, alto en grasas y alimentos con alto contenido de sodio (sal)
Un IMC (Índice de Masa Corporal) que ocile dentro del índice de sobrepeso / obesidad o un porcentaje de grasa corporal arriba del 20% para los varones y 25% para las mujeres
No participar en el entrenamiento de resistencia
Tomar drogas para mejorar el rendimiento o el exceso de medicamentos de venta libre para la pérdida de peso

Prevención

Mantenga un peso saludable
Ejercicio 30 minutos 5 días / semana
Coma una dieta bien balanceada (utilizar www.myplate.gov para obtener ayuda)
Técnicas de manejo del estrés de Práctica
Evite el alcohol y el tabaco