

# La paradoja hispana: el secreto de por qué los latinos en EE.UU. viven más años

Jaime González  
BBC Mundo, Los Ángeles, @bbc\_gonzalez

20 mayo 2015

Compartir



Los hispanos en EE.UU. tienen una esperanza de vida dos años superior a la de los blancos no hispanos.

**Pese a que en general son más pobres, tienen trabajos más duros y un menor acceso a la educación y a los servicios sanitarios, su**

## **salud es mejor.**

Los especialistas hace tiempo que constataron que los latinos que residen en Estados Unidos tienen en conjunto una mayor esperanza de vida que los ciudadanos blancos no hispanos.

Es lo que se conoce como la "paradoja hispana" y ha quedado demostrada de nuevo en un reciente estudio del Centro para el Control y Prevención de las Enfermedades de EE.UU. (CDC, por sus siglas en inglés), el más exhaustivo sobre la salud de los ciudadanos latinos realizado hasta la fecha por este organismo.

Según las conclusiones de la investigación del CDC, la expectativa de vida de los hispanos -que son la principal minoría del país, representando alrededor del 17% de la población- es dos años superior a la de los blancos no hispanos.

Además, los latinos presentan tasas de mortalidad inferiores en siete de las 10 principales causas de muerte en el país, pese a que tienen dos veces más probabilidades de vivir por debajo del umbral de pobreza y tres veces más de carecer de un seguro médico que los blancos.

---

### **Principales causas de muerte en EE.UU.**

- Enfermedades cardíacas
- Cáncer
- Accidentes cardiovasculares
- Enfermedades crónicas de vías respiratorias inferiores
- Accidentes (heridas involuntarias)
- Enfermedad de Alzheimer
- Diabetes
- Gripe y neumonía

- Enfermedades del riñón (nefritis, síndrome nefrótico y nefrosis)
- Suicidio

---

Los expertos atribuyen la "paradoja hispana" a diversos factores, como la juventud y mejor salud de los que emigran desde América Latina a EE.UU., unas tasas de tabaquismo inferiores y una dieta más saludable, al menos en los primeros años en los viven en el país.

Algunos especialistas también creen que los vínculos familiares más estrechos que se mantienen en la comunidad hispana, contribuyen que los latinos tengan una mejor estado de salud, particularmente en lo que se refiere a las enfermedades mentales.

### La otra cara de la moneda

En cualquier caso, en el estudio del CDC no todo son buenas noticias.

Según se destaca, los hispanos tienen un mayor riesgo de morir por diabetes, así como por cirrosis y problemas crónicos del hígado.



Los hispanos en EE.UU. presentan unos mayores índices de obesidad.

Además, sufren en mayor proporción que los blancos de diabetes y obesidad.

Por otro lado, los expertos del CDC destacan que la salud de los ciudadanos de origen hispano varía en función de su país de origen.

Así, los puertorriqueños son los que tienen el peor estado de salud, presentando mayores tasas de cáncer y enfermedades cardíacas que los hispanos de otros países.

Ello se debe en parte, según los expertos, a que a diferencia de los otros grupos de latinos, los ciudadanos originarios de Puerto Rico tienen una tasa de tabaquismo similar a la de los blancos.

### Desafíos

"En este estudio hay buenas y malas noticias para los hispanos", señala en conversación con BBC Mundo la doctora Ana Penman-Aguilar, una de las responsables de la investigación del CDC.

"Por un lado los hispanos tienen índices de mortalidad inferiores en siete de las 10 principales causas de muerte en el país, pero al mismo tiempo mueren en mayor proporción por enfermedades como la diabetes y problemas crónicos del hígado. Además, tienen unos índices de obesidad mayores".



Los expertos creen que es esencial promover el consumo de frutas y verduras entre los hispanos.

Penman-Aguilar destaca que pese a su mejor salud, los hispanos enfrentan muchos desafíos en EE.UU. a la hora de recibir la atención médica que necesitan, debido a su nivel socioeconómico más bajo.

La experta señala también que "la salud de los inmigrantes de origen hispano que se mudaron a EE.UU. desde sus países comparada con la de los latinos de segunda o tercer generación es mejor".

"Los que nacieron aquí padecen más obesidad, tensión alta, tabaquismo, enfermedades cardiovasculares y cáncer, mientras que los que nacieron en el extranjero tienen un mayor colesterol", explica.

Penman-Aguilar cree que las mayores tasas de obesidad pueden

atribuirse a que la gente con bajos ingresos en EE.UU. tiende a vivir en barrios en los que tienen un menor acceso a alimentos saludables como frutas o verduras.

Es lo que Alex Ortega, profesor de salud pública de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA, por sus siglas en inglés), llama "desiertos alimenticios".

### Comida chatarra

"En las zonas en las que suelen vivir los latinos y otras minorías no hay acceso a alimentos saludables y al mismo tiempo están llenas de restaurantes de comida rápida y tiendas que venden comida procesada", le explica Ortega a BBC Mundo.

"Además, en esas áreas hay menos espacios verdes en los que practicar ejercicio".



El consumo de comida chatarra incrementa el riesgo de padecer diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Ortega atribuye la "paradoja hispana" a que los latinos que se mudan a EE.UU. suelen ser más jóvenes y saludables que la media, por lo que no necesitan utilizar tanto los servicios sanitarios.

Además, cree que en los resultados de estudios como el del CDC

puede jugar un papel el llamado "sesgo del salmón" (*salmon bias*, en inglés): los hispanos que se ponen enfermos y regresan a sus países para ser tratados, por lo que si fallecen, esas muertes no quedan registradas en EE.UU.

En experto de la UCLA destaca que los hispanos que se mudan a EE.UU. acaban adoptando la dieta local, aumentando el consumo de comida chatarra, lo que incrementa el riesgo de padezcan diabetes y enfermedades cardiovasculares.

"Las segundas y terceras generaciones pierden las ventajas de salud que presentan los inmigrantes que se mudan al país. Comen menos frutas y vegetales, hacen menos ejercicio y consumen comidas mas grasientas y azucaradas".

Ortega también señala que el hecho de que los hispanos tengan unas relaciones familiares más estrechas puede ser un factor protector para la salud mental.

El especialista destaca, además, que los inmigrantes recién llegados suelen tener trabajos que les mantienen más activos físicamente, algo que cambia cuanto más tiempo viven en EE.UU., pasando a realizar tareas más sedentarias.

Ortega cree que vistos los efectos perjudiciales para la salud de los hispanos que tiene vivir en EE.UU., hay que hacer una gran labor de educación para que hagan más ejercicio y coman mas saludablemente, al tiempo que se ha de aumentar su acceso a la atención médica primaria.

---

**Las segundas y terceras generaciones pierden las ventajas de salud que presentan los inmigrantes que se mudan al país. Comen menos frutas y vegetales, hacen menos ejercicio y consumen comidas mas grasientas y azucaradas**

Alex Ortega, profesor de la UCLA

**Compartir** Acerca de compartir

Volver Arriba