Del Editor—Otoño 2011

¡Buen provecho!

October 10, 2011 By Oriol R. Gutierrez Jr.

La población latina en los Estados Unidos espera un aumento de alrededor del 13 por ciento en la actualidad a más del 30 por ciento en el 2050. A medida que aumenta la población latina, tambien debería el enfoque en la salud latina—sobre todo porque los latinos ya están desproporcionadamente afectados por muchos problemas de la salud, incluyendo las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y el VIH/SIDA.

Como una persona que vive con el VIH, yo entiendo que haciendo las cosas que necesitas hacer para vivir una vida sana a veces puede resultar abrumador. Sin embargo, también sé que el conocimiento es poder, sobre todo cuando se trata de vivir una vida más sana. Esperamos que estés de acuerdo en que esta edición de *Tu Salud* le proporciona información de salud pertinente.

Una de las herramientas más importantes para mantenerse sano es la prevención de enfermedades. A partir de la página 2, hemos identificado seis trampas de salud para los latinos—desde fumar a la salud mental a la hepatitis—y cómo evitarlos.

Uno de los retos más difíciles para mantenerse sano es comer bien. La chef de la televisión Ingrid Hoffmann da el crédito a la alimentación saludable como una de las claves de su éxito afrontando el lupus. Estamos honrados de compartir su historia en *Tu Salud* a partir en la página 10.

Por favor, visítenos en línea en tusaludmag.com para obtener las últimas noticias sobre la salud de los latinos, leer exclusivos sólo en línea, ver vídeos y dar su opinión. Thanks!

© 2026 Smart + Strong All Rights Reserved.

http://beta.docker.tusaludmag.com/article/del-editorotoo-2011