

February is American Heart Month



healthcare
education
project

Healthcare • Education • Action!

Heart disease is the leading cause of death in the U.S. However, there are many healthy habits that you can adopt to significantly reduce your risks.

APPROXIMATELY
610,000
AMERICANS DIE
OF HEART DISEASE
EVERY YEAR,

ACCOUNTING FOR
25%
OF ALL DEATHS

What is Heart Disease?

Also known as cardiovascular disease, heart disease refers to several types of heart conditions. These include heart attacks, strokes and the most common, Coronary Artery Disease (CAD), which affects blood flow to the heart. Less severe conditions include irregular heartbeat, atrial fibrillation, and defective heart valves.

Approximately 90 million Americans live with a cardiovascular disease.

Risk Factors

There are a number of common risk factors that can cause heart disease:

- ✓ Smoking or exposure to second-hand smoke
- ✓ Obesity
- ✓ Uncontrolled stress
- ✓ Diets high in sodium, processed foods, and saturated fats
- ✓ High blood pressure
- ✓ High LDL (“bad”) cholesterol

In addition to routine checkups with your doctor, seek emergency medical care if you experience chest pain, shortness of breath, or fainting.

Prevention Tips & Techniques

♥ Avoid smoking:

Tobacco smoke is 1 of the top 3 risk factors for heart disease globally, and is the largest preventable cause of death in the U.S.

♥ Stay active:

The American Heart Association recommends 150 minutes of exercise each week, which could be anything from walking to playing a sport to dancing. Exercise significantly improves your heart health.

♥ Maintain a healthy diet:

Nutrition is very important when it comes to heart health. A heart-healthy diet should include polyunsaturated fats found in fish, avocados, and nuts; fruits and vegetables; whole grains; and low sodium.

♥ Keep track of your health:

Make sure to have routine checkups with your doctor to ensure you have a happy and healthy heart.

WANT MORE HEALTH TIPS? VISIT OUR WEBSITE TO JOIN OUR MAILING LIST

Febrero es el Mes del Corazón en EE. UU.



healthcare
education
project

Healthcare • Education • Action!

La enfermedad cardíaca es la causa principal de muerte en los Estados Unidos. Sin embargo, hay muchos hábitos saludables que puede adoptar para reducir los riesgos significativamente.

APROXIMADAMENTE
610,000
ESTADOUNIDENSES
MUEREN AL AÑO
DE ENFERMEDAD
CARDÍACA,



LO QUE REPRESENTA EL
25%
DE TODOS LOS CASOS
DE MUERTE.

¿Qué es la enfermedad cardíaca?

También conocida como enfermedad cardiovascular, la enfermedad cardíaca hace referencia a diversos tipos de afecciones cardíacas. Por ejemplo, ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y la más común, la Enfermedad de las Arterias Coronarias (EAC) que afecta el flujo de sangre al corazón. Otras afecciones menos graves son latidos irregulares, fibrilación auricular y problemas en las válvulas cardíacas.

Aproximadamente 90 millones de estadounidenses viven con una enfermedad cardiovascular.

Factores de riesgo

Existen algunos factores de riesgo comunes que pueden provocar enfermedad cardíaca:

- ✓ Fumar o ser expuesto al humo de segunda mano
- ✓ La obesidad
- ✓ El estrés no controlado
- ✓ Dietas altas en sodio, alimentos procesados y grasas saturadas
- ✓ Alta presión sanguínea
- ✓ Un alto nivel de colesterol LDL (“malo”)

Además de los chequeos de rutina con su médico, busque atención médica de emergencia si tiene dolor de pecho, falta de aire o desvanecimiento.

Consejos y técnicas de prevención

♥ Evite fumar:

El humo del tabaco es uno de los 3 factores principales de riesgo para enfermedades del corazón en todo el mundo y es la causa de muerte más prevenible en los EE.UU.

♥ Manténgase activo:

La Asociación Americana del Corazón recomienda 150 minutos de ejercicio por semana, que puede ser cualquier cosa, desde caminar y practicar un deporte hasta bailar. Hacer ejercicio mejora considerablemente la salud cardíaca.

♥ Mantenga una dieta saludable:

La nutrición es sumamente importante cuando se trata de la salud cardíaca. Una dieta saludable para el corazón debe incluir grasas poliinsaturadas que se encuentran en el pescado, el aguacate y las nueces; frutas y vegetales; granos enteros y poco consumo de sodio.

♥ Controle su salud:

No olvide hacerse chequeos de rutina con su médico para asegurarse de tener un corazón saludable y feliz.

DESEA MÁS CONSEJOS DE SALUD? VISITE NUESTRA PÁGINA WEB PARA UNIRSE A NUESTRA LISTA DE CORREO