

# Heart health: the beat starts with you



## February is American Heart Month

Heart disease is the number one cause of death among men and women in the United States, according to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Regardless of a person's age or ethnic background, heart disease does not discriminate.

## Heart disease types

Heart disease is a group of diseases and disorders that cause cardiovascular issues. Below are common types of heart diseases:

- ▼ **Arrhythmia:** An abnormal or irregular heart rhythm
- ▼ **Cardiomyopathy:** A disease that causes the heart's muscle to harden or grow weak
- ▼ **Congenital Heart Disease:** Heart abnormalities that are present at birth
- ▼ **Coronary Artery Disease (CAD):** Accumulation of plaque in the heart's arteries
- ▼ **Heart Infections:** Can be caused by bacteria, viruses or parasites
- ▼ **Heart Valve Disease:** Occurs when one or more of the valves in the heart does not work well

## Early warning signs and symptoms of heart disease

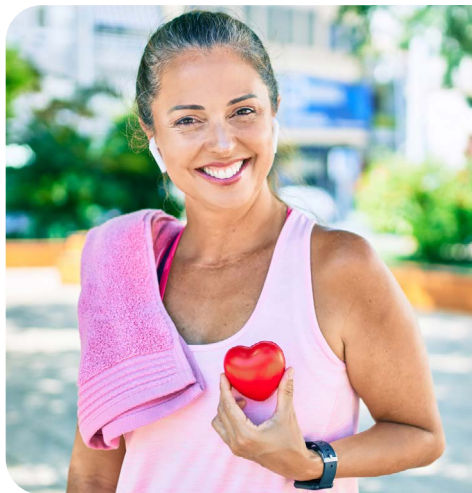
Your heart is the beat you need to listen to, so be aware of the signs and symptoms of heart disease which include:

- ▼ Arm or jaw pain
- ▼ Chest pain
- ▼ Dizziness or lightheadedness
- ▼ Fast or irregular heartbeat
- ▼ Shortness of breath
- ▼ Swelling in the legs
- ▼ Unexplained tiredness

## Healthy heart habits

Risk factors such as age, family history of heart disease, gender, menopause and race are considered uncontrollable, but there are risk factors that you can control based on your lifestyle choices. Below are a few habits that can help you in your journey to a healthier heart.

1. Eat healthy meals by reducing your sodium intake, saturated fat and added sugar and incorporating more fruits and vegetables, fish and whole grains.
2. Get active and aim for 30 minutes of moderate exercise at least five times a week.
3. Watch your cholesterol by aiming for a level less than 200 mg/dl.
4. Live smoke-free and limit alcohol.
5. Maintain a healthy weight by exercising regularly and choosing heart-healthy foods.
6. Control your blood pressure by learning healthy ways to manage stress.
7. Manage your blood sugar by following a healthy routine such as regular exercise, being mindful of your carbohydrate intake, increasing your fiber intake and striving for a fasting blood glucose less than 100 mg/dl.



When detected early, heart disease can be easy to treat, so speak with your healthcare provider about your risk factors, such as diabetes, hypertension and high cholesterol.

Sources:

[Center for Disease Control Prevention](#), [World Health Organization](#), [WebMD](#)

# Salud del corazón: un buen funcionamiento depende de usted



## Febrero es el Mes del Corazón en Estados Unidos

La enfermedad cardíaca es la causa número uno de muerte entre hombres y mujeres en los Estados Unidos, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). La enfermedad cardíaca no distingue entre edad u origen étnico de una persona.

## Tipos de enfermedades cardíacas

La enfermedad cardíaca es un grupo de enfermedades y trastornos que causan problemas cardiovasculares. Los siguientes son algunos de los tipos comunes de enfermedades cardíacas:

- ▼ **Arritmia:** Ritmo cardíaco anormal o irregular
- ▼ **Miocardiopatía:** Enfermedad que provoca que el músculo del corazón se endurezca o se debilite
- ▼ **Cardiopatía congénita:** Anomalías cardíacas presentes al nacer
- ▼ **Enfermedad de las arterias coronarias (Coronary Artery Disease, CAD):** Acumulación de placa en las arterias del corazón
- ▼ **Infecciones coronarias:** Pueden ser causada por bacterias, virus o parásitos
- ▼ **Enfermedad de las válvulas cardíacas:** Ocurre cuando una o más de las válvulas del corazón no funciona bien

## Signos y síntomas de alerta temprana de enfermedades cardíacas

Su corazón es la alarma que necesita escuchar, esté atento a los signos y síntomas de enfermedades cardíacas que incluyen:

- ▼ Dolor en el brazo o la mandíbula
- ▼ Dolor en el pecho
- ▼ Mareos o aturdimiento
- ▼ Latidos cardíacos rápidos o irregulares
- ▼ Dificultad para respirar
- ▼ Hinchazón de las piernas
- ▼ Cansancio inexplicable



## Hábitos saludables para el corazón

Factores de riesgo como la edad, antecedentes familiares de enfermedades cardíacas, sexo, menopausia y raza se consideran imposibles de controlar, pero existen factores de riesgo que se puede controlar en función de sus elecciones de estilo de vida. A continuación se presentan algunos hábitos que pueden ayudarlo en su recorrido hacia un corazón más saludable.

1. Elija alimentos saludables, reduzca el consumo de sodio, las grasas saturadas y los azúcares agregados e incorpore más frutas y verduras, pescado y granos integrales.
2. Manténgase activo e intente realizar 30 minutos de ejercicio moderado al menos cinco veces a la semana.
3. Controle su colesterol apuntando a un nivel inferior a 200 mg/dl.
4. No fume y limite el consumo de alcohol.
5. Mantenga un peso saludable con actividad física regular y una alimentación saludable para el corazón.
6. Controle su presión arterial con métodos saludables para controlar el estrés.
7. Controle su nivel de azúcar en la sangre y siga una rutina saludable como ejercicio regular, ingesta consciente de carbohidratos, aumento de la ingesta de fibra e intente mantener un nivel de glucosa en sangre en ayunas inferior a 100 mg/dl.



Quando se detecta temprano, la enfermedad cardíaca puede ser fácil de tratar; hable con su proveedor de atención médica sobre sus factores de riesgo, como diabetes, hipertensión y colesterol alto.

Fuentes:

[Centros para la Prevención y el Control de Enfermedades](#), [Organización Mundial de la Salud](#), [WebMD](#)