

# Guía de HARC sobre EL MES NACIONAL DEL CORAZÓN

## ¿QUÉ ES EL MES NACIONAL DEL CORAZÓN?

El mes nacional del corazón es un momento designado para que los estadounidenses se concentren en mantener a las familias y comunidades libres de enfermedades cardíacas. El primer mes del corazón fue establecido en 1964 por el presidente Lyndon B. Johnson, 9 años después de que tuvo un ataque al corazón.<sup>1</sup>



## ENFERMEDAD CARDÍACA EN LOS EE.UU.

Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte entre hombres y mujeres en los Estados Unidos.<sup>2</sup> **1 de cada 4** muere a esta causa. Causas que llevan a padecer enfermedades cardíacas son:<sup>2</sup>

- Diabetes
- Sobrepeso y obesidad
- Dieta poco saludable
- Inactividad física
- Consumo excesivo de alcohol
- Consumo de tabaco

Las muertes anuales por enfermedades cardíacas suman más que las muertes por **TODOS** los cánceres.<sup>1</sup>



## ENFERMEDAD CARDÍACA EN EL VALLE DE COACHELLA

En el Valle de Coachella, 6.9% o 23,349 personas han sido diagnosticadas con enfermedades cardíacas. Otros datos de salud del corazón en el Valle de Coachella incluye:

**12.2%**

El 12.2% de los adultos han sido diagnosticados con diabetes

**65.9%**

65.9% adultos tienen un índice de masa corporal (IMC) que los coloca en una categoría de sobrepeso u obesidad

**19.4%**

El 19.4% de los adultos no participan en ningún ejercicio aeróbico a la semana

**35.7%**

El 35.7% de los adultos tienen presión arterial alta

**31.8%**

El 31.8% de los adultos tienen colesterol alto

**16.8%**

El 16.8% de los adultos no se les ha revisado el colesterol

# FORMAS DE PREVENIR ENFERMEDADES CARDÍACAS<sup>3</sup>

## SEA CONSCIENTE DE SU PRESIÓN ARTERIAL

- Controle su presión arterial
- La presión arterial saludable es 120/80<sup>4</sup>



## NO FUME

- Fumar daña la función del corazón y la estructura y función de los vasos sanguíneos<sup>6</sup>
- Los productos químicos del humo del tabaco dañan las células de sangre<sup>6</sup>



## CONSUMA UNA DIETA SALUDABLE

- Limite los alimentos con alto contenido de grasas saturadas y sodio. Algunos ejemplos son:
  - carne con mucha grasa, cerdo, manteca de cerdo y productos lácteos hechos de leche entera<sup>7</sup>
- Los alimentos saludables para el corazón incluyen: verduras, frutas, cereales integrales, pescado, y lácteos sin grasa<sup>7</sup>



## DUERMA BIEN Y REDUZCA EL ESTRÉS

- Los adultos requieren de 7 a 8 horas de sueño por noche<sup>8</sup>
- Las siguientes cosas puede ayudar a reducir el estrés y dormir mejor:<sup>8</sup>
  - Tener una rutina regula antes de acostarse
  - Meditando
  - Usando terapia de relajación



## AUMENTE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Intente realizar al menos 30 minutos de actividad física al día<sup>5</sup>
- Manténgase protegido contra COVID-19 haciendo ejercicio en su casa o al aire libre



## SIGA LAS ÓRDENES DE SU MÉDICO

- Obtenga chequeos regulares
- Si le recetan medicamentos para la presión arterial o el colesterol, siga las instrucciones
- Hágale saber a su proveedor de cualquier cosa que haya cambiado



La organización American Heart Association tiene varios consejos de vida saludable e información para prevenir enfermedades cardíacas.<sup>9</sup> Puede encontrar información adicional sobre la salud del corazón en su sitio web [heart.org](https://www.heart.org)



# CONSEJOS DE HARC

Nuestra Directora de Investigación y Evaluación, Casey, se asegura de controlar la presión arterial y el colesterol regularmente porque las enfermedades cardíacas corren en su familia. Ella también corre 5 días a la semana para mantener su corazón saludable.



Nuestra Practicante de Investigación y Evaluación, Regina, lee las etiquetas nutricionales de los alimentos y trata de mantenerse alejado de los alimentos que tienen un alto contenido de sodio. Muchos de sus parientes han sido diagnosticados con presión arterial alta, por lo que también hace un esfuerzo para caminar unos kilómetros al día con sus perros.

Nuestra Asistente de Investigación, Amairani, trata de incluir verduras verdes y frutas en su dieta con jugos verdes de la mañana. Debido a que el colesterol alto y la diabetes corren en su familia, también participa en actividades físicas como baile o entrenamiento interval de alta intensidad, HIIT, con videos de YouTube.



Nuestra Directora Ejecutiva, Jenna, ha sido diagnosticada con colesterol alto y presión arterial alta, que también corren en su familia. Ella se asegura de siempre tomar su medicamento y mantener sus recetas llenas. Saltarse las dosis puede ponerla en riesgo de tener un ataque al corazón o accidente cerebrovascular, por lo que se asegura de tomar todas sus dosis!

## BIBLIOGRAFÍA:

1. <https://www.heart.org/en/around-the-aha/february-marks-56th-consecutive-american-heart-month>
2. <https://www.cdc.gov/heartdisease/facts.htm>
3. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/education-and-awareness/heart-month/help-prevent-heart-disease>
4. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/high-blood-pressure>
5. <https://www.nhlbi.nih.gov/heart-truth/increase-physical-activity>
6. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/smoking-and-your-heart>
7. <https://www.nhlbi.nih.gov/heart-truth/eat-a-heart-healthy-diet>
8. <https://www.nhlbi.nih.gov/heart-truth/get-quality-sleep-and-reduce-stress>
9. <https://www.heart.org/en/affiliates/california/coachella-valley>