



FEBRUARY 2022

• HEART HEALTH MONTH •

Loving Your Heart

Heart disease is one of the leading causes of death in both men and women in the United States. However, many heart attacks are preventable. Take control of your health by adopting a heart-friendly lifestyle today.

Eat a Heart-Healthy Diet

Stick to foods that are low in salt, saturated fat, cholesterol, and sugar. A diet that helps protect your heart includes fruits and vegetables, low-fat dairy products, lean meats, and fish.

Stay Active

Get your heart pumping for 30 minutes or longer at least five times a week. Cardiovascular exercise, such as swimming and walking, can help you control your weight and reduce your chances of developing other conditions, such as high blood pressure, high cholesterol, and diabetes.

Drink Water

Staying hydrated helps the heart pump blood to the rest of the body. Try to have eight glasses of water every day.

Visit Your Doctor

Schedule regular check-ups with your physician if you have one or more risk factors for heart disease.



Watch Your Weight

Maintaining a healthy body weight lowers your risk of heart problems. Knowing your body mass index (BMI) is the best way to tell if you are in a healthy weight range for your height.

Manage Stress

Find healthy ways to reduce anxiety, including exercise, leisure activities, or meditation. Talk to your health care provider if you have excessive feelings of sadness.

Manage Your Blood Sugar

Most of the food we eat is turned into glucose (blood sugar) that our bodies use for energy. Over time, high levels of blood sugar can damage your heart, kidneys, eyes, and nerves. Exercising regularly and eating healthy foods can help keep your blood sugar in check.

Quit Smoking

Chemicals in tobacco can damage your heart and blood vessels, allowing plaque to build up and narrow the arteries, a condition called atherosclerosis. Being exposed to second-hand smoke can also affect your heart health.

Control Your Cholesterol

High cholesterol is often the result of an unhealthy lifestyle, but it can also be caused by genetic abnormalities. Get your cholesterol checked regularly and talk to your doctor about how your numbers impact your HDL (good) cholesterol, as well as your overall risk.

What Do Your Numbers Mean?

Knowing your numbers is an important part of keeping you healthy. These numbers provide a key snapshot of your personal health and risk of potential serious and chronic health conditions, including heart disease, diabetes, stroke, obesity, and more, says Beth Oliver, DNP, RN, Senior Vice President and Chief Nursing Executive, Mount Sinai Health System.

CATEGORY	NON-FASTING GLUCOSE	FASTING GLUCOSE
Normal	Less than 140 mg/dL	Less than 100 mg/dL
Impaired Fasting Glucose	140–199 mg/dL	100–125 mg/dL
Diabetes	200 mg/dL or higher	126 mg/dL or higher

GLUCOSE (BLOOD SUGAR) LEVELS: After eating, the body breaks down your food, causing glucose levels to rise.

Normally, the body secretes insulin, causing the level to return to the normal range within two hours. A non-fasting

glucose test is a blood test performed one to two hours after eating to determine your glucose level.

CATEGORY	DESIRABLE	BORDERLINE HIGH	HIGH
Total Cholesterol	Less than 200 mg/dL	200–239 mg/dL	240 mg/dL or higher
LDL Cholesterol (bad cholesterol)	Less than 130 mg/dL	130–159 mg/dL	160 mg/dL or higher
HDL Cholesterol (good cholesterol)	60 mg/dL and above	40–49 mg/dL (men) 50–59 mg/dL (women)	Less than 40 mg/dL (men) Less than 50 mg/dL (women)
Triglycerides	Less than 200 mg/dL	200–300 mg/dL	400 mg/dL or higher

TOTAL CHOLESTEROL: Cholesterol is a waxy, fat-like substance found in all the cells in your body. The only way to know if your cholesterol levels are too high is to get a blood cholesterol test.

Not all cholesterol is bad. There are two different types. HDL is called “good” cholesterol because it picks up excess cholesterol in your blood and takes it back to your liver, where it is broken

down and removed from your body. LDL, which is thought of as “bad” cholesterol, can eventually build up within the walls of your arteries, leading to a heart attack or stroke. There are no symptoms for high cholesterol.

Triglycerides are another type of fat found in your blood. People who are overweight, diabetic, or drink too much alcohol may have high triglyceride

levels. The American Heart Association recommends that all adults 20 years or older have their cholesterol checked every four to six years as long as their risk remains low. Your doctor will consider your cholesterol test results in context with your age, sex, and family history. Other risk factors, such as smoking, diabetes, and high blood pressure, will be considered as well.

BLOOD PRESSURE CATEGORY	SYSTOLIC mm Hg (upper number)	and/or	DIASTOLIC mm Hg (lower number)
Normal	Less than 120	and	Less than 80
Elevated	120–129	and	Less than 80
High Blood Pressure (Hypertension) Stage 1	130–139	or	80–89
High Blood Pressure (Hypertension) Stage 2	140 or higher	or	90 or higher
Hypertensive Crisis (consult your doctor immediately)	higher than 180	and/or	higher than 120

©American Heart Association

BLOOD PRESSURE: High blood pressure occurs when your blood pressure, the force of your blood against the walls of your blood vessels, is consistently too high. Also known as hypertension, high blood pressure, is harmful because it makes the heart work harder and less

efficiently. High blood pressure can cause significant damage to your eyes, kidneys, brain, and blood vessels. If left untreated, it can lead to kidney failure or vision loss.

High blood pressure is known as the “silent killer.” You can have high blood

pressure for years without experiencing any symptoms. Once you know you have high blood pressure, you can work with your health care provider to control it.

Blood Pressure Reading Example: This blood pressure is said as “110 over 70.” 110
70



FEBRERO 2022

• MES DE LA SALUD DEL CORAZÓN •

Amando su corazón

La enfermedad cardíaca es una de las principales causas de muerte en los Estados Unidos, tanto en hombres como en mujeres. Sin embargo, muchos ataques cardíacos son prevenibles. Tome el control de su salud hoy adoptando un estilo de vida para un corazón saludable.

Mantenga una dieta saludable para su corazón

Consuma alimentos bajos en sal, grasas saturadas, colesterol y azúcar. Ayude a proteger su corazón con una dieta que incluya frutas y verduras, productos lácteos bajos en grasa, carnes magras y pescado.

Controle el nivel de azúcar en la sangre

La mayor parte de los alimentos que comemos se convierten en glucosa (azúcar en la sangre) que nuestros cuerpos utilizan para obtener energía. Con el tiempo, los niveles altos de azúcar en la sangre pueden hacerle daño al corazón, los riñones, los ojos y los nervios. Hacer ejercicio regularmente y comer alimentos saludables puede ayudar a mantener su nivel de azúcar en la sangre bajo control.

Cuide de su peso

Mantener un peso corporal saludable reduce el riesgo de problemas cardíacos. Conocer su índice de masa corporal (IMC) es la mejor manera de saber si se encuentra en un rango de peso saludable para su altura.



Deje de fumar

Los productos químicos en el tabaco pueden dañar el corazón y los vasos sanguíneos, permitiendo que la placa se acumule y estreche las arterias, una condición llamada aterosclerosis. Estar expuesto al humo de segunda mano también puede afectar la salud de su corazón.

Manténgase activo

Ejercite su corazón durante 30 minutos o más por lo menos cinco veces a la semana. El ejercicio cardiovascular, como nadar y caminar, le pueden ayudar a controlar su peso y reducir las posibilidades de desarrollar otras enfermedades, como presión arterial alta, colesterol alto y diabetes.

Maneje el estrés

Encuentre maneras saludables de reducir la ansiedad, incluyendo el hacer ejercicio, pasatiempos o meditación. Hable con su proveedor de servicios de salud si tiene sensaciones de tristeza excesivos.

Tome agua

Mantenerse hidratado ayuda al corazón a bombear sangre al resto del cuerpo. Trate de tomar ocho vasos de agua todos los días.

Controle su colesterol

El colesterol alto es a menudo el resultado de un estilo de vida poco saludable, pero también puede ser causado por anomalías genéticas. Controle su colesterol regularmente y hable con su médico sobre cómo sus números afectan su colesterol HDL (colesterol bueno - lipoproteína de alta densidad), así como su riesgo general.

Visite a su médico

Programe chequeos regulares con su médico si tiene uno o más factores de riesgo de enfermedad cardíaca.



¿Qué significan sus números?

El conocer sus números es parte importante para mantener la salud. Estos números ofrecen un vista general de su salud personal y el riesgo de posibles condiciones de salud graves y crónicas, incluyendo enfermedades cardíacas, diabetes, accidentes cerebrovasculares, obesidad y más, explica Beth Oliver, DNP, RN, vicepresidenta senior y directora ejecutiva de enfermería de Mount Sinai Health System.

CATEGORÍA	GLUCOSA SIN AYUNO	GLUCOSA EN AYUNAS
Normal	Menos de 140 mg/dL	Menos de 100 mg/dL
Tolerancia anormal a la glucosa	140-199 mg/dL	100-125 mg/dL
Diabetes	200 mg/dL o más	126 mg/dL o más

NIVELES DE GLUCOSA (AZÚCAR EN LA SANGRE): Después de comer, el cuerpo descompone los alimentos causando el aumento en los niveles

de glucosa. Normalmente, el cuerpo segrega insulina, que contribuye a que los niveles vuelvan a la normalidad dentro de un periodo de dos horas.

Una prueba de glucosa sin ayuno es un análisis de sangre que se realiza una o dos horas después de comer para determinar el nivel de glucosa.

CATEGORÍA	DESEABLE	LÍMITE ALTO	ALTO
Colesterol total	Menos de 200 mg/dL	200-239 mg/dL	240 mg/dL o más
Colesterol LDL (colesterol malo)	Menos de 130 mg/dL	130-159 mg/dL	160 mg/dL o mayor
Colesterol HDL (colesterol bueno)	60 mg/dL y más	40-49 mg/dL (hombres) 50-59 mg/dL (mujeres)	Menos de 40 mg/dL (hombres) Menos de 50 mg/dL (mujeres)
Triglicéridos	Menos de 200 mg/dL	200-300 mg/dL	400 mg/dL o mayor

COLESTEROL TOTAL: El colesterol es una sustancia cerosa similar a la grasa que se encuentra en todas las células de su cuerpo. La única manera de saber si sus niveles de colesterol están demasiado altos es haciéndose una prueba de colesterol en la sangre.

No todo el colesterol es malo. Hay dos tipos diferentes. El HDL se llama colesterol "bueno" porque recoge el exceso de colesterol en la sangre y

lo lleva de vuelta al hígado, donde se descompone y se elimina del cuerpo. El LDL, que se considera colesterol "malo," eventualmente puede acumularse en las paredes de las arterias, lo que puede llevar a un ataque cardíaco o un derrame cerebral. No hay síntomas para el colesterol alto.

Los triglicéridos son otro tipo de grasa que se encuentra en la sangre. Las personas con sobrepeso, diabetes o que

consumen demasiado alcohol pueden tener niveles altos de triglicéridos. La Asociación Americana del Corazón recomienda que todos los adultos de 20 años o más se examinen el colesterol cada cuatro o seis años, siempre y cuando su riesgo permanezca bajo. Su médico considerará los resultados de su prueba de colesterol en relación a su edad, sexo y antecedentes familiares. También se considerarán otros factores de riesgo, como el tabaquismo, la diabetes y la presión arterial alta.

CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número superior)	y/o	DIASTÓLICA mm Hg (número inferior)
Normal	Menos de 120	y	Menos de 80
Elevado	120-129	y	Menos de 80
Presión arterial alta (hipertensión) Etapa 1	130-139	o	80-89
Presión arterial alta (hipertensión) Etapa 2	140 o mayor	o	90 o mayor
Crisis hipertensiva (consulte a su médico inmediatamente)	Mayor de 180	y/o	Mayor de 120

©American Heart Association

PRESIÓN ARTERIAL: La presión arterial alta ocurre cuando su presión arterial, la fuerza de su sangre contra las paredes de sus vasos sanguíneos, es consistentemente demasiado alta. También conocida como hipertensión, la presión arterial alta, es dañina porque hace que el corazón trabaje más

duro y de manera menos eficiente. La presión arterial alta puede causar daños significativos en los ojos, los riñones, el cerebro y los vasos sanguíneos. Si no se trata, puede provocar insuficiencia renal o pérdida de la visión.

La presión arterial alta se conoce como el "asesino silencioso." Puede tener

presión arterial alta durante años sin experimentar ningún síntoma. Una vez que sepa que tiene presión arterial alta, puede trabajar con su proveedor de atención médica para controlarla.

Ejemplo de lectura de la presión arterial:
Esta presión arterial se dice como "110 sobre 70." $\frac{110}{70}$