



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.



## What is Heart Disease?

Also known as cardiovascular disease, heart disease includes heart attacks (cardiac arrest), strokes and coronary artery disease. CAD occurs when fat (plaque) builds in the arteries and slows blood flow to the heart.

**Approximately 90 million Americans live with heart 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.**

***February is American Heart Month!***

## Prevention Tips

### ♥ Avoid smoking

Tobacco smoke is a top risk factor for heart disease. Smoking is the largest preventable cause of death in the United States.

### ♥ Stay active

Exercise 20 minutes a day or 150 minutes a week! Walking, dancing and sports are all good for your heart. Exercise significantly improves heart health.

### ♥ Maintain a healthy diet

Nutrition is key to heart health. Make sure you eat fruits, vegetables, fish and whole grains. Avoid processed foods and other foods that are high in salt.

### ♥ Keep track of your health

Make sure to have routine checkups with your doctor. Preventive care is important.

**Want more health tips? Visit our website [www.healthcareeducationproject.org](http://www.healthcareeducationproject.org)**



**healthcare  
education  
project**

**Healthcare • Education • Action!**

**SCAN HERE  
TO VISIT OUR  
WEBSITE**





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.



## ¿Qué es la enfermedad cardíaca?

También conocida como enfermedad cardiovascular, la enfermedad cardíaca incluye ataques cardíacos (paro cardíaco), accidentes cerebrovasculares y enfermedad de las arterias coronarias. La enfermedad coronaria ocurre cuando se acumula grasa (placa) en las arterias y disminuye el flujo sanguíneo al corazón. Las condiciones cardíacas menos graves incluyen arritmia, fibrilación auricular y válvulas cardíacas defectuosas.

**Aproximadamente 90 millones de estadounidenses viven con una enfermedad cardíaca.**

## 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.**

**Febrero es el Mes del Corazón en EE. UU.!**

## Consejos de prevención

### ♥ Evite fumar

El humo del tabaco es uno de los factores principales de riesgo para las enfermedades cardíacas. Fumar es la causa principal de muerte prevenible en los Estados Unidos.

### ♥ Manténgase activo

¡Haga ejercicio 20 minutos al día o 150 minutos a la semana! Caminar, bailar y practicar deportes son beneficiosos para el corazón. El ejercicio mejora significativamente la salud cardiovascular.

### ♥ Mantenga una dieta saludable

La nutrición es clave para la salud del corazón. Asegúrese de comer frutas, verduras, pescado y cereales integrales. Evite los alimentos procesados y otros alimentos con alto contenido de sal.

### ♥ Controle su salud

Asegúrese de hacerse exámenes de rutina con su médico. La atención preventiva es importante.

**¿Desea más consejos de salud? Escanee el código QR para visitar nuestro sitio web.**



**healthcare  
education  
project**

**Healthcare • Education • Action!**

**ESCANEE AQUÍ  
PARA OBTENER  
MÁS RECURSOS**

