



Heart Health Month

February is **Heart Health Month**, a time when all people can focus on their cardiovascular health.



What is heart disease?

The term “heart disease” refers to several types of heart conditions. The most common type of heart disease in the United States is coronary artery disease (CAD), which affects the blood flow to the heart. Decreased blood flow can cause a heart attack.

What are the symptoms of heart disease?

Sometimes heart disease may be “silent” and not diagnosed until a person experiences signs or symptoms of a heart attack, heart failure, or an arrhythmia.

When these events happen, symptoms may include:



Heart attack

Chest pain or discomfort, upper back or neck pain, indigestion, heartburn, nausea or vomiting, extreme fatigue, dizziness, shortness of breath.



Arrhythmia

Fluttering feelings in the chest (palpitations).



Heart failure

Shortness of breath, fatigue, or swelling of the feet, ankles, legs, abdomen, or neck veins.

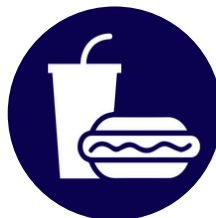
What are the risk factors for heart disease?



Diabetes



Overweight and obesity



Unhealthy diet



Physical inactivity



Excessive alcohol use

By living a healthy lifestyle, you can help keep your blood pressure, cholesterol, and blood sugar levels normal and lower your risk for heart disease and heart attack (Source: CDC).

To learn more, scan the QR code:





Mes de la Salud del Corazón

Febrero es **el mes de la salud del corazón**, un momento en que todas las personas pueden concentrarse en su salud cardiovascular.



¿Qué es la enfermedad cardíaca?

El término “enfermedad cardíaca” o cardiopatías se refiere a varios tipos de afecciones cardíacas. El tipo más común de enfermedad cardíaca en los Estados Unidos es la enfermedad de las arterias coronarias (CAD), que afecta el flujo de sangre al corazón. La disminución del flujo sanguíneo puede causar un ataque al corazón.

¿Cuáles son los síntomas de las enfermedades del corazón?

A veces, las enfermedades cardíacas puede ser "silenciosa" y no diagnosticarse hasta que una persona experimenta signos o síntomas de un ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca o arritmia. Cuando ocurren estos eventos, los síntomas pueden incluir:



Infarto de Miocardio

Dolor o malestar en el pecho, dolor en la parte superior de la espalda o en el cuello, indigestión, acidez estomacal, náuseas o vómitos, fatiga extrema, malestar en la parte superior del cuerpo, dificultad para respirar.



Arritmia

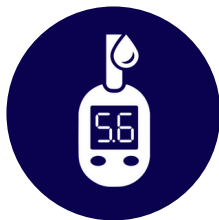
Sensaciones de aleteo en el pecho (palpitaciones).



Insuficiencia cardíaca

Dificultad para respirar, fatiga o hinchazón de los pies, tobillos, piernas, abdomen o venas del cuello.

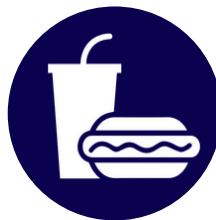
¿Cuáles son los factores de riesgo de las enfermedades del corazón?



Diabetes



Sobrepeso y obesidad



Dieta no saludable



La inactividad física



Uso excesivo de alcohol

Llevando un estilo de vida saludable, puede ayudar a mantener normales sus niveles de presión arterial, colesterol y azúcar en su sangre y a reducir el riesgo de padecer cardiopatías e infartos (Fuente: CDC).

Para saber más, escanea el código QR:

