

Are You at Risk for Heart Disease?

Healthy Hearts, Healthy Homes



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute

Read other booklets in the *Healthy Hearts, Healthy Homes* series:

- Do You Need To Lose Weight?
- Keep the Beat: Control Your High Blood Pressure
- Do You Know Your Cholesterol Levels?
- Protect Your Heart Against Diabetes
- Enjoy Living Smoke Free

Web site:

www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_package.htm

For More Information

The NHLBI Information Center is a service of the National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) of the National Institutes of Health. The Information Center provides information to health professionals, patients, and the public about the treatment, diagnosis, and prevention of heart, lung, and blood diseases. Please contact the Information Center for prices and availability of publications.

NHLBI Information Center
P.O. Box 30105
Bethesda, MD 20824-0105
Telephone: 301-592-8573
TTY: 240-629-3255
Fax: 301-592-8563
E-mail: nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov

Selected publications are also available on the NHLBI Web site at www.nhlbi.nih.gov.

Are You at Risk for Heart Disease?

Healthy Hearts, Healthy Homes



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health



**National Heart
Lung and Blood Institute**
People Science Health

NIH Publication No. 08-6351
June 2008



Be Smart About Your Heart

Did you know that heart disease is a serious problem among Latinos?

- It is the number one cause of death.
- One in four deaths each year is due to heart disease.



Cristina López will show you how she and her family take care of their hearts.



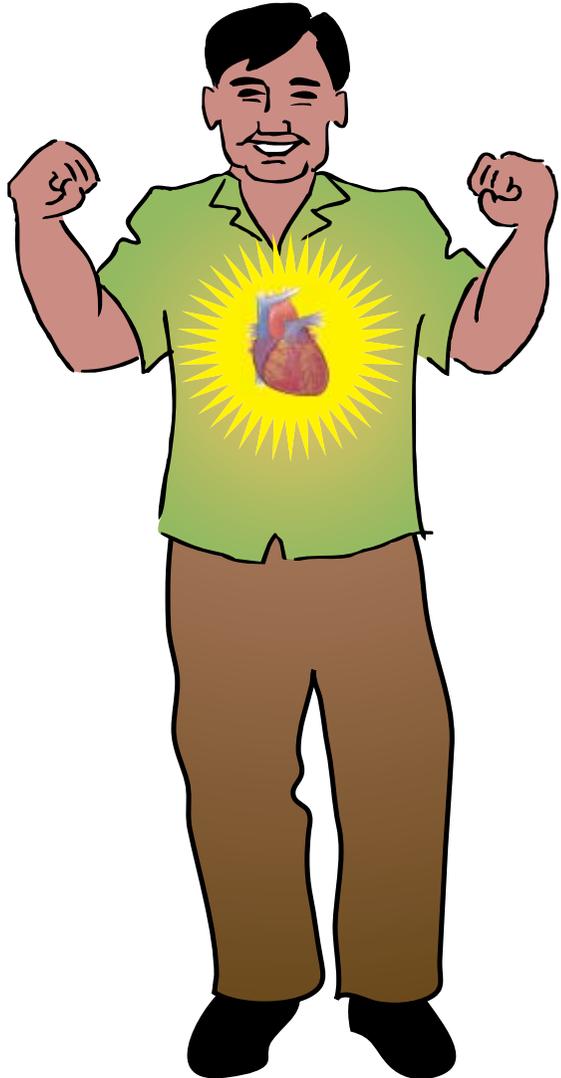
The Amazing Heart

Your heart is one of your strongest muscles. It pumps blood through miles of blood vessels to all parts of your body. The heart is so important, you want to keep it healthy. When the heart stops, life stops.



A Wake-Up Call

Cristina: “The doctor told me I’d gained 15 pounds in 1 year and that I have high blood pressure. She said that my age, being overweight, and having high blood pressure increase my risk for heart disease.”



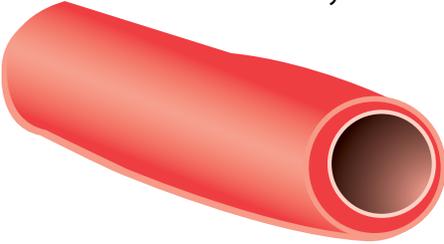


Cristina Tells Us What She Learned About Heart Disease

What is heart disease?

Heart disease develops over many years. It happens when the blood vessels going to the heart become narrow and clogged. A heart attack can happen when these blood vessels are clogged.

1. Normal Artery



2. Clogged Artery



What are risk factors?

Risk factors are traits and habits that make you more likely to get heart disease. You can do something about some risk factors and others you cannot change.

Cristina: “Now that I know my risk factors, I take steps to lower my risk.”





Are You at Risk for Heart Disease?

Look at the list of risk factors below.

Check all the risk factors you have. If you are not sure, ask your doctor.

Risk factors that you can do something about:

- | | |
|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Being overweight | <input type="checkbox"/> Not sure |
| <input type="checkbox"/> Lack of physical activity | |
| <input type="checkbox"/> High blood cholesterol | <input type="checkbox"/> Not sure |
| <input type="checkbox"/> High blood pressure | <input type="checkbox"/> Not sure |
| <input type="checkbox"/> Diabetes | <input type="checkbox"/> Not sure |
| <input type="checkbox"/> Cigarette smoking | |

Risk factors that you cannot change:

- Age
 - 45 years or older for men
 - 55 years or older for women
- Family history
 - Father or brother with heart disease before age 55
 - Mother or sister with heart disease before age 65

The more risk factors you have, the greater your chances of developing heart disease.



Cristina's Family Takes the Path to Heart Health

- **Lose weight.** “We eat smaller portions. If we are still hungry, we have salad.”
- **Get 30 to 60 minutes of moderate physical activity on most days.** “We walk together after dinner every night.”
- **Eat less saturated fat and sodium.** “I bake chicken instead of frying. I use herbs instead of salt to season our food.”
- **Eat more fruits and vegetables.** “We enjoy them with meals, as a snack, or for dessert.”



Cristina: “The good news is that my family and I can do many things to lower our risk for heart disease. I am changing my habits because I want to be at my children’s graduations and weddings.”

- **Limit beverages and foods with sugar.**

“We limit sweets, such as doughnuts, cookies, and soda.”

- **Quit smoking.**

“We keep our home smoke free.”



- **Have regular checkups.**

“We use our heart health cards to track our weight, waist measurement, blood pressure, blood cholesterol, and blood sugar (test for diabetes).”



Cristina: “Changing old habits is no easy chore, but as a family we help each other. We are more active and eat healthier meals.”



Don't Wait!

Heart disease can result in a heart attack. Know the symptoms of a heart attack and what to do. Quick action can help save your life or the life of someone else.

Call 9–1–1 if You Feel Any of These Symptoms of a Heart Attack.

Chest pain



Arm, back, or stomach pain



Neck or jaw pain



Trouble breathing



Feeling light-headed or breaking into a cold sweat



Feeling sick to your stomach



Take Action!

Check the steps you will take for a healthy heart:

- Learn about the risk factors for heart disease.
- Eat heart healthy foods.
- Be physically active on most days of the week.
- Learn the symptoms of a heart attack.
- Have your blood pressure, blood cholesterol, and blood glucose (blood sugar) checked.
- Have your weight and waist measured.
- Ask your family and your doctor for help to change your health habits. If your community has *promotores*, seek their support.



My Heart Health Card

Use this card to record the results of your tests.
Take action to have normal levels.

♥ = Normal values

Name: _____

Weight	Date				
	Result				
BMI ♥ 18.5 to 24.9	Date				
	Result				
Waist Measurement ♥ Men—40 inches or less ♥ Women—35 inches or less	Date				
	Result				
Blood Pressure ♥ Less than 120/80 mmHg	Date				
	Result				
Tests to measure “fats” in the blood					
Total Cholesterol ♥ Less than 200 mg/dL	Date				
	Result				
LDL ♥ Less than 100 mg/dL	Date				
	Result				
HDL ♥ 40 mg/dL or more	Date				
	Result				
Triglycerides ♥ Less than 150 mg/dL	Date				
	Result				
Tests to check sugar in the blood for diabetes					
Blood Glucose ♥ Fasting—less than 100 mg/dL	Date				
	Result				
A1C ♥ Less than 7%	Date				
	Result				
Other	Date				
	Result				





Play It Smart. Take Care of Your Heart

Diabetes, overweight, high blood pressure, rich meals, desserts, high waist measure, a lack of physical activity, and poor nutrition will bring bad news from your physician.

Take action now to prevent disease, reduce the fat, STOP SMOKING, PLEASE! Keep lots of fruits and veggies on your table and when you shop, read the food label.

Turn off the TV and go for a walk. Go with a friend and enjoy a good talk. Plan for the future and increase your chances of attending your kids' graduations and dances.

Change your lifestyle now—Play it smart! Start living healthy, and guard your heart!

DISCRIMINATION PROHIBITED: Under provisions of applicable public laws enacted by Congress since 1964, no person in the United States shall, on the grounds of race, color, national origin, handicap, or age, be excluded from participation in, be denied the benefits of, or be subjected to discrimination under any program or activity (or, on the basis of sex, with respect to any education program and activity) receiving Federal financial assistance. In addition, Executive Order 11141 prohibits discrimination on the basis of age by contractors and subcontractors in the performance of Federal contracts, and Executive Order 11246 states that no federally funded contractor may discriminate against any employee or applicant for employment because of race, color, religion, sex, or national origin. Therefore, the National Heart, Lung, and Blood Institute must be operated in compliance with these laws and Executive Orders.



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health



**National Heart
Lung and Blood Institute**

NIH Publication No. 08-6351
June 2008

¿Está usted en riesgo de enfermarse del corazón?

Corazones sanos, hogares saludables



DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS
HUMANOS DE LOS EE.UU
Institutos Nacionales de la Salud
Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre

Lea otros folletos de la serie *Corazones sanos, hogares saludables*:

- ¿Necesita bajar de peso?
- Cuide su vida: Controle su presión arterial alta
- ¿Cómo están sus niveles de colesterol?
- Proteja su corazón contra la diabetes
- Goce de la vida sin el cigarrillo

Sitio web:

www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_package.htm

Para más información

El Centro de Información del NHLBI es un servicio del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, agencia de los Institutos Nacionales de Salud. El Centro proporciona información a los profesionales de la salud, los pacientes y al público en general sobre los tratamientos, el diagnóstico y la prevención de enfermedades del corazón, los pulmones y la sangre. Si desea saber los precios y la disponibilidad de las publicaciones, por favor comuníquese con el Centro de Información.

Centro de Información del NHLBI
P.O. Box 30105
Bethesda, MD 20824-0105
Teléfono: 301-592-8573
TTY: 240-629-3255
Fax: 301-592-8563
E-mail: nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov

También puede acceder a publicaciones selectas en el sitio web del NHLBI **www.nhlbi.nih.gov**.

¿Está usted en riesgo de enfermarse del corazón?

Corazones sanos, hogares saludables



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health



**National Heart
Lung and Blood Institute**
People Science Health

NIH Publicación No. 08-6351
Junio del 2008



Cuide su corazón, ¡para que funcione a la perfección!

¿Sabía usted que las enfermedades del corazón son un problema grave entre los latinos?

- Son la principal causa de muerte para los latinos.
- Uno de cada cuatro latinos muere de enfermedades del corazón cada año.



Cristina López le enseñará cómo ella y su familia cuidan de su corazón.



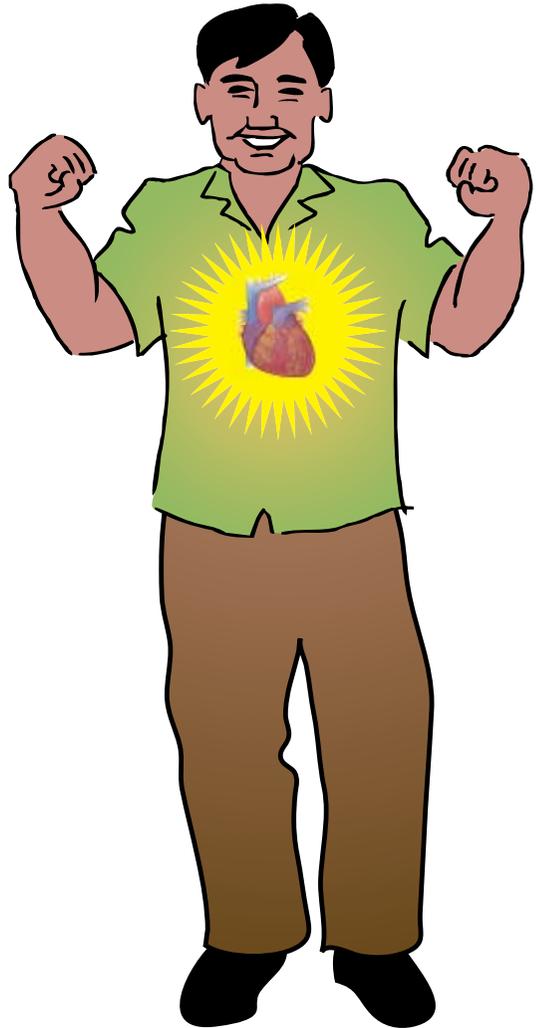
El maravilloso corazón

El corazón es uno de los músculos más fuertes del cuerpo. Bombea la sangre y la lleva a todo el cuerpo a través de miles de vasos sanguíneos. El corazón es esencial para la vida y necesitamos mantenerlo sano. Cuando el corazón se para, la vida se para.



Una llamada de alerta

Cristina: “La doctora me dijo que aumenté 15 libras en tan sólo un año y que tengo la presión arterial alta. Ella me dijo que a mi edad, el sobrepeso y la presión arterial alta aumentan mi riesgo de enfermarme del corazón”.

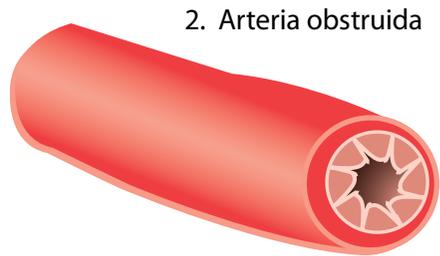
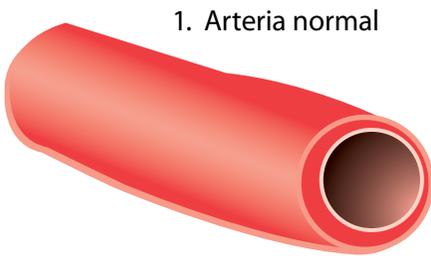




Cristina nos enseña lo que aprendió sobre las enfermedades del corazón.

¿Qué son las enfermedades del corazón?

Las enfermedades del corazón se desarrollan a lo largo del tiempo, desde la juventud. Ocurren cuando las arterias que van al corazón se vuelven estrechas y se tapan. Las arterias obstruidas aumentan el riesgo de tener un ataque al corazón.



¿Qué es un factor de riesgo?

Los factores de riesgo son ciertas características o hábitos que aumentan el riesgo de enfermarse del corazón. Hay algunos factores de riesgo que podemos prevenir o controlar. Hay otros que no podemos cambiar.

Cristina: “Ahora que sé cuáles son mis factores de riesgo, debo hacer cambios para reducirlos”.





¿Está usted en riesgo de enfermarse del corazón?

Mire la lista de factores de riesgo a continuación.

Marque los factores de riesgo que usted tiene. Si no está seguro, pregúntele a su doctor.

Factores de riesgo que usted puede cambiar:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Sobrepeso | <input type="checkbox"/> No estoy seguro |
| <input type="checkbox"/> Falta de actividad física | |
| <input type="checkbox"/> Nivel alto de colesterol en la sangre | <input type="checkbox"/> No estoy seguro |
| <input type="checkbox"/> Presión arterial alta | <input type="checkbox"/> No estoy seguro |
| <input type="checkbox"/> Diabetes | <input type="checkbox"/> No estoy seguro |
| <input type="checkbox"/> Hábito de fumar | |

Factores de riesgo que usted no puede cambiar:

- Edad
 - 45 años o más para los hombres
 - 55 años o más para las mujeres
- Historia familiar
 - Padre o hermano con enfermedad del corazón antes de los 55 años
 - Madre o hermana con enfermedad del corazón antes de los 65 años

Mientras más factores de riesgo tenga, más grande es su riesgo de tener un ataque al corazón.



El plan que la familia López sigue para tener un corazón sano

- **Perder peso.** “Comemos porciones más pequeñas. Si todavía tenemos hambre, nos servimos más ensalada”.
- **Hacer actividad física moderada de 30 a 60 minutos al día.** “Juntos caminamos todos los días después de cenar”.
- **Comer menos grasa y sodio.** “Preparamos el pollo al horno en lugar de freírlo. Usamos hierbas y especias en vez de sal para sazonar la comida”.



Cristina: “Lo bueno es que hay muchas cosas que mi familia y yo podemos hacer para reducir nuestro riesgo de enfermarnos del corazón. Ahora estoy cambiando mis hábitos porque quiero estar presente en las graduaciones y bodas de mis hijos”.



- **Comer más frutas y vegetales.** “Las disfrutamos en las comidas, como bocadillo o postre”.
- **Limitar las bebidas y alimentos con mucha azúcar.** “Limitamos las golosinas que comemos como donas, galletas y sodas”.
- **Dejar de fumar.** “No permitimos que fumen en nuestra casa”.



- **Visitar al doctor regularmente.** “Usamos la tarjeta de salud del corazón. Allí anotamos nuestro peso, medida de la cintura, presión arterial, y niveles de colesterol y azúcar en la sangre (examen de diabetes)”.



Cristina: “Cambiar viejos hábitos no es fácil pero en familia nos apoyamos. Ahora somos más activos y comemos alimentos saludables.”



¡No espere!

Las personas con enfermedad del corazón pueden llegar a tener un ataque al corazón. Conozca los síntomas de un ataque al corazón y qué hacer si los siente. Actuar rápido frente a los síntomas de un ataque al corazón le puede salvar su vida o la vida de otra persona. ¡Persona prevenida vale por dos!

Llame al 9-1-1 si siente alguno de estos síntomas de un ataque al corazón:

Presión en la mitad del pecho



Molestia o incomodidad en uno o en los dos brazos, la espalda o el estómago



Molestia o incomodidad en el cuello o la mandíbula



Dificultad para respirar



Sensación de mareo y sudor frío



Nausea o malestar en el estómago



¡Tome acción!

Marque los cambios que hará para tener un corazón sano:

- Aprenderé acerca de los factores de riesgo para las enfermedades del corazón.
- Comeré una alimentación sana para el corazón.
- Haré de 30 a 60 minutos de actividad física moderada todos los días.
- Aprenderé los síntomas de un ataque al corazón.
- Pediré que me midan la presión arterial, los niveles de colesterol y el azúcar en la sangre (glucosa sanguínea).
- Averiguaré cuánto peso y cuánto mide mi cintura.
- Pediré ayuda a mi familia y al doctor para hacer cambios en mis hábitos. Si en mi comunidad hay promotores de salud, buscaré el apoyo de ellos.



Mi tarjeta de salud del corazón

Use esta tarjeta para anotar los resultados de sus pruebas. Tome acción para tener niveles normales.

♥ = Niveles normales

Nombre: _____

Peso	Fecha			
	Resultado			
Índice de masa corporal ♥ 18.5 a 24.9	Fecha			
	Resultado			
Medida de la cintura ♥ Hombres: 102 cm (40 pulgadas) o menos ♥ Mujeres: 88 cm (35 pulgadas) o menos	Fecha			
	Resultado			
Presión arterial ♥ Menos de 120/80 mm Hg	Fecha			
	Resultado			
Prueba de sangre para medir las "grasas"				
Colesterol total ♥ Menos de 200 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
LDL ♥ Menos de 100 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
HDL ♥ 40 mg/dL o más	Fecha			
	Resultado			
Triglicéridos ♥ Menos de 150 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
Prueba de sangre para medir el azúcar para la diabetes				
Glucosa en la sangre ♥ En ayunas: menos de 100 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
A1c ♥ Menos de 7%	Fecha			
	Resultado			
Otras pruebas:	Fecha			
	Resultado			





¡Alto al riesgo! Cuida tu corazón

La diabetes y la presión arterial alta son cosas que no nos hacen falta.

El sobrepeso y un alto nivel de colesterol, la vida sedentaria y beber demasiado alcohol, ¿y qué decir de la mala alimentación? son cosas que atentan ¡contra nuestro corazón!

Disfruta de las frutas y de toda verdura y así lograrás cambiar ¡la medida de tu cintura!
Pon a un lado la comida frita y sin miedo ni retraso, ¡al médico visita!
Haz caso a los consejos en estos libritos y tú y tu familia llegarán a viejitos.

Y no te olvides de decirle adiós al cigarrillo, ni de apuntar tus exámenes en un cuadernillo.
No pases horas frente a la televisión, mas de la actividad física, ¡haz tu misión!
Sal a caminar con tu familia o vecinos ¡y así mejorarás la salud de muchos latinos!

SE PROHIBE LA DISCRIMINACIÓN: En virtud de lo dispuesto por la legislación pública en vigor que ha sido promulgada por el Congreso desde 1964, ninguna persona en los Estados Unidos, sea por razones de raza, color, origen, incapacidad o edad, quedará excluida de practicar o de recibir los beneficios derivados o estará sujeta a discriminación en cualquier programa o actividad (o en base al sexo, con respecto a cualquier programa o actividad educacional) que reciba asistencia financiera del Gobierno Federal. Además, la Orden Ejecutiva 11141 prohíbe la discriminación basada en la edad de los contratistas o subcontratistas en la ejecución de contratos del Gobierno Federal, y la Orden Ejecutiva 11246 afirma que ningún contratista que recibe fondos federales puede discriminar contra cualquier empleado o solicitante de empleo en base a la raza, color, religión, sexo u origen. Por lo tanto, el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre deberá funcionar en acato a estas leyes y Ordenes Ejecutivas.



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health



**National Heart
Lung and Blood Institute**

NIH Publicación No. 08-6351
Junio del 2008