

Health Notes

NEWS FROM THE ANNE ARUNDEL COUNTY DEPARTMENT OF HEALTH

The Importance of Heart Health

Heart disease is one of the two leading causes of illness and death among Anne Arundel County residents, along with cancer. The most common type – coronary heart or artery disease – occurs when plaque builds up in the blood vessels, reducing blood and oxygen flow to the heart.

Anne Arundel County residents can protect their heart and prevent coronary heart disease by:

- Having blood pressure measured;
- Self-monitoring blood pressure, if it is high;
- Maintaining a healthy body weight;
- Eating a heart-healthy diet such as the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet;
- Eating food low in sodium (salt) and unhealthy fats, and eating potassium-rich foods and plenty of fruits and vegetables;
- Getting regular physical activity;
- Avoiding or quitting tobacco use;
- Limiting alcohol; and
- Managing stress.

Notas de Salud

ISSUE 25 /
NÚMERO 25

DEPARTAMENTO DE SALUD
CONDADO DE ANNE ARUNDEL

La importancia de la salud del corazón

Las enfermedades cardíacas son una de las dos principales causas de enfermedad y muerte entre los residentes del condado de Anne Arundel, junto con el cáncer. El tipo más común, la enfermedad cardíaca coronaria, ocurre cuando una o más placas se acumula en los vasos sanguíneos y se reduce el flujo de sangre y oxígeno al corazón.

Los residentes del condado de Anne Arundel pueden proteger su corazón para prevenir la enfermedad coronaria mediante las siguientes acciones:

- Medirse la presión arterial;
- Controlarse la presión arterial, si es alta;
- Mantener un peso corporal saludable;
- Mantener una dieta saludable para el corazón, como la dieta de enfoques nutritivos para detener la hipertensión (DASH);
- Comer alimentos bajos en sodio (sal) y grasas no saludables, y comer alimentos ricos en potasio y muchas frutas y verduras;
- Hacer actividad física regularmente;
- Evitar el consumo de tabaco o dejar de fumar;
- Limitar el consumo de alcohol; y
- Manejar el estrés.

For more information and to get copies of the free resources, call the Learn To Live Line at 410-222-7979 or visit www.LearnToLiveHealthy.org. Some of the materials are available in Spanish.

Learn To Live

Anne Arundel County Department of Health



Para más información y para obtener copias de los recursos gratuitos, llame a la Línea de Aprenda a Vivir al 410-222-4479 o visite www.aasalud.org. Algunos de los materiales están disponibles en español.

Aprenda A Vivir

Departamento de Salud del Condado de Anne Arundel

Are You at Risk for Heart Disease?

There are controllable and uncontrollable risk factors for developing heart disease. The uncontrollable risk factors include aging, gender and a family history of heart disease. There are three key risk factors, as identified by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC), which you can control: high cholesterol, high blood pressure and smoking.

High Cholesterol

High cholesterol can clog the arteries, raising the risk of a heart attack. Together with other substances, cholesterol can form a thick, hard layer that can narrow arteries and make them less flexible. This condition is known as atherosclerosis. If a clot forms and blocks a narrowed artery, a heart attack or stroke can result.

Your body (specifically your liver) produces all the cholesterol you need. The rest comes from animal products, like meat, poultry and full-fat dairy products, which are high in saturated and trans fat and cause the liver to make more cholesterol than is healthy. Some tropical oils found in baked goods can trigger increased cholesterol production.

There are two types of cholesterol: LDL, the bad cholesterol and HDL, the good cholesterol. When the bad outweighs the good, cholesterol may slowly build up along the inner walls of arteries that feed the heart and brain.

Diet, physical activity and other factors affect overall blood cholesterol levels. Being overweight or obese tends to increase bad cholesterol and lower good cholesterol. Smoking may lower

continued on page 3

¿Está usted en riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca?

Existen factores de riesgos controlables y no controlables en el desarrollo de enfermedades cardíacas. Los factores de riesgo no controlables incluyen el envejecimiento, el género y los antecedentes familiares de enfermedad cardíaca. Existen tres factores claves de riesgo, identificados por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU., que se pueden controlar: el colesterol alto, la presión arterial alta y el consumo de tabaco.

Colesterol alto

El colesterol alto puede obstruir las arterias y aumentar el riesgo de un ataque al corazón. El colesterol, junto con otras sustancias, puede formar una capa gruesa y dura que estrecha las arterias y las hace menos flexibles. Esta condición se conoce como aterosclerosis. Si un coágulo se forma y bloquea una arteria angosta, se puede producir un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

Su cuerpo (específicamente el hígado) produce todo el colesterol que necesita. El resto proviene de productos de origen animal, como la carne, las aves de corral y los productos lácteos enteros, que tienen un alto contenido de grasas saturadas y trans, y hacen que el hígado produzca más colesterol de lo que es saludable. Algunos aceites tropicales que se encuentran en productos horneados pueden desencadenar una mayor producción de colesterol.

Existen dos tipos de colesterol: LDL, el colesterol malo, y HDL, el colesterol bueno. Cuando el malo supera al bueno, el colesterol puede acumularse lentamente en las paredes internas de las arterias que alimentan el corazón y el cerebro.

La dieta, la actividad física y otros factores afectan los niveles generales de colesterol en la sangre. Tener sobrepeso u obesidad tiende a aumentar el colesterol malo y a reducir el colesterol bueno. Fumar puede reducir los niveles de

continúa en la página 3

Key Risk Factors:

High cholesterol
High blood pressure
Smoking

Tres factores de riesgo claves:

Colesterol alto
Presión arterial alta
Consumo de tabaco

The risk for heart disease is increased by

25-30%

for individuals exposed to secondhand smoke in the home or the workplace.

El riesgo de enfermedad cardíaca se incrementa en un **25-30%** para las personas expuestas al humo de segunda mano en el hogar o el lugar de trabajo.

Source: Centers for Disease Control and Prevention



good cholesterol levels. Aging also causes bad cholesterol to rise. For some, heredity may play a role. Have your blood cholesterol levels checked and work with your health care provider on a plan that's best for you.

Hypertension

At least one in three Maryland adults has high blood pressure, also known as hypertension. If left untreated, the condition may weaken the heart, blood vessels and kidneys, and increase the risk of heart disease and stroke.

The American Heart Association's 2017 guidelines indicate normal blood pressure in a range that falls below 120/80. The top number, known as systolic pressure, refers to the pressure in the arteries as the heart contracts. The bottom number is diastolic pressure, which is the pressure in the arteries between heartbeats. These numbers provide a snapshot of cardiac health as shown in the chart below.

Because high blood pressure often has no signs or symptoms, monitoring is very important. Most routine doctor's appointments involve having your blood pressure taken. You can also talk to your doctor about monitoring on your own, using a home blood pressure monitor. For people at higher risk for heart disease and stroke, treatment may include medications. Early detection allows you to take steps to achieve healthier numbers through lifestyle changes.

continued on page 4

colesterol bueno. El envejecimiento también hace que aumente el colesterol malo. Para algunas personas, los antecedentes familiares pueden jugar un papel importante. Hágase el examen de los niveles de colesterol en su sangre y trabaje con su proveedor de atención médica en el mejor plan para su caso.

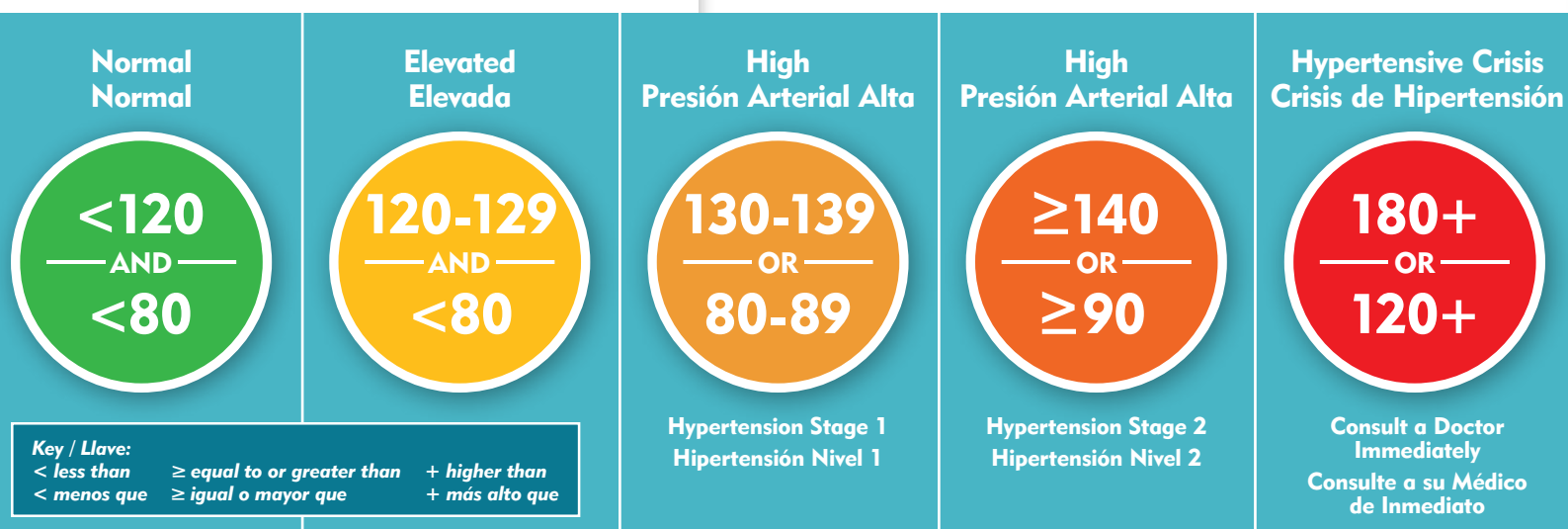
Hipertensión

Al menos uno de cada tres adultos de Maryland tiene presión arterial alta, también conocida como hipertensión. Si no se trata, la afección puede debilitar el corazón, los vasos sanguíneos y los riñones, y aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca y de accidente cerebrovascular.

Las pautas de la Asociación Estadounidense del Corazón para el año 2017 indican presión arterial normal en un rango que cae por debajo de 120/80. El número mayor, conocido como presión sistólica, se refiere a la presión en las arterias cuando el corazón se contrae. El número menor es la presión diastólica, que es la presión en las arterias entre latido y latido. Estos números proporcionan una imagen de la salud cardíaca, como se muestra en la siguiente tabla.

Debido a que la presión arterial alta a menudo no presenta signos ni síntomas, el control es muy importante. La mayoría de las citas médicas de rutina implican tomar la presión arterial. También puede hablar con su médico sobre cómo controlarla por su cuenta mediante un monitor de presión arterial en el hogar. Para las personas con mayor riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular, el tratamiento puede incluir medicamentos. La detección temprana le permite tomar medidas para lograr números más saludables a través de cambios en el estilo de vida.

continúa en la página 4



<120 mm Hg (Systolic)
<80 mm Hg (Diastolic)

NORMAL BLOOD PRESSURE RANGE



<120 mm Hg (Sistólica)
<80 mm Hg (Diastólica)

RANGO NORMAL DE PRESIÓN ARTERIAL

Smoking

Smoking is a preventable cause of heart attack and stroke. Smoking and the chemicals in tobacco smoke have harmful impacts on the heart, including:

- Dangerous plaque buildup that can clog and narrow arteries;
- Increased blood pressure and heart rate;
- Damaged blood vessels that increases risk of developing blood clots, which can cause heart attacks and stroke;
- Thickened blood, making it harder for blood to carry oxygen the body needs; and
- Decreased HDL ("good") cholesterol and increased LDL ("bad") cholesterol.

Smoking in combination with other risk factors increases the risk of heart disease. This risk starts decreasing soon after quitting. Call the Learn To Live Line at 410-222-7979 or go to www.MyQuitKit.org for self-help materials and a list of local quit-smoking classes.

Other Risk Factors – Obesity and Diabetes

Other important risk factors for heart disease include diabetes and obesity. Maryland residents reporting these risk factors are also more likely to report having coronary heart disease.

Obesity

Obesity is defined simply as too much body fat. Too much fat — especially around the waist — increases risk for health problems, including high blood pressure, high blood cholesterol and diabetes. Obesity also increases risk for heart attack and stroke.

continued on page 5



Fumar

Fumar es una causa prevenible de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular. El cigarrillo y los químicos del humo del tabaco tienen impactos dañinos en el corazón, incluidos los siguientes:

- Acumulación peligrosa de placa que puede obstruir y estrechar arterias;
- Aumento de la presión sanguínea y la frecuencia cardíaca;
- Vasos sanguíneos dañados, que aumentan el riesgo de desarrollar coágulos sanguíneos y pueden causar ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares;
- Sangre más espesa, que hace que sea más difícil para la sangre transportar el oxígeno que el cuerpo necesita; y
- Disminución del colesterol HDL ("bueno") y aumento del colesterol LDL ("malo").

Fumar, en combinación con otros factores de riesgo, aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas. Este riesgo comienza a disminuir poco después de dejar de fumar. Llame a la línea telefónica de Aprenda a Vivir al 410-222-4479 o visite www.MyQuitKit.org para obtener materiales de autoayuda y una lista de clases locales para dejar de fumar.

Otros factores de riesgo – obesidad y diabetes

Otros factores de riesgo importantes para la enfermedad cardíaca son la diabetes y la obesidad. Los residentes de Maryland que reportan estos factores de riesgo también son más propensos a la enfermedad coronaria.

Obesidad

La obesidad se define simplemente como demasiada grasa corporal. Demasiada grasa, especialmente alrededor de la cintura, aumenta el riesgo de problemas de salud, como presión arterial alta, colesterol alto y diabetes. La obesidad también aumenta el riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.

continúa en la página 5

**Smokers are 4 TIMES
more likely than
non-smokers to develop
HEART DISEASE!**

**Los fumadores tienen 4 VECES
más de probabilidades que los
no fumadores de desarrollar
¡ENFERMEDAD DEL
CORAZÓN!**

*Source: Centers for Disease
Control and Prevention*

If you are overweight or obese, work with your doctor to lose weight. A treatment plan for weight loss may involve eating fewer calories than your body needs, getting aerobic exercise for 30 minutes most days of the week and learning the skills to change unhealthy behaviors.

To find local recreational services, visit Anne Arundel County Recreation and Parks at aacounty.org or City of Annapolis Recreation and Parks at annapolis.gov.

Diabetes

Approximately one in 10 Anne Arundel County residents has been diagnosed with diabetes. Diabetes management is extremely important for heart health. Heart disease is the most common cause of death among adults with diabetes.

Reduce the risk of developing heart disease by managing your diabetes and work with your doctor to help control your blood glucose level, blood pressure and cholesterol.

Diabetics can also reduce the risk of developing heart disease by maintaining a healthy weight, being physically active, eating healthy and following a diabetes meal plan, managing stress, taking any prescribed medications, and not smoking.

Heart disease is a lifelong condition – once you get it, you'll always have it. True, procedures such as bypass surgery and percutaneous coronary intervention can help blood and oxygen flow to the heart more easily. But the arteries remain damaged, which means you are more likely to have a heart attack. The condition of your blood vessels will steadily worsen unless you make changes in your daily habits.



Those with diabetes have **twice the chance of developing heart disease as someone without diabetes.**

Source: American Heart Association

Si tiene sobrepeso u obesidad, trabaje con su médico para perder peso. Un plan de tratamiento para bajar de peso puede implicar consumir menos calorías de las que su cuerpo necesita, hacer ejercicio aeróbico durante 30 minutos la mayoría de los días de la semana y aprender las habilidades para cambiar comportamientos poco saludables.

Para encontrar servicios recreativos locales, visite la sección de Parques y Recreación del condado de Anne Arundel en aacounty.org o la sección de Parques y Recreación de la ciudad de Annapolis en annapolis.gov.

Diabetes

Aproximadamente uno de cada 10 residentes del condado de Anne Arundel ha sido diagnosticado con diabetes. El control de la diabetes es extremadamente importante para la salud del corazón. La enfermedad cardíaca es la causa más común de muerte entre los adultos con diabetes.

Reduzca el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas controlando su diabetes. Trabaje con su médico para controlar el nivel de glucosa en la sangre, la presión arterial y el colesterol.

Los diabéticos también pueden reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas manteniendo un peso saludable, siendo físicamente activos, comiendo saludablemente y siguiendo un plan de comidas para la diabetes, controlando el estrés, tomando los medicamentos recetados y evitando el cigarrillo.

La enfermedad cardíaca es una condición para toda la vida: una vez que se la diagnostican, siempre la tendrá. Es cierto que algunos procedimientos, como la cirugía de derivación y la intervención coronaria percutánea, pueden ayudar a que la sangre y el oxígeno fluyan al corazón con más facilidad. Sin embargo, las arterias permanecen dañadas, lo que significa que es más probable que tenga un ataque cardíaco. La condición de los vasos sanguíneos empeorará constantemente, a menos que realice cambios en sus hábitos diarios.

Las personas con diabetes tienen el **doblo de probabilidades de desarrollar una enfermedad cardíaca que alguien sin diabetes.**

Source: Asociación Americana del Corazón

The Learn To Live Program of the Anne Arundel County Department of Health

The Learn To Live program encourages county residents to reduce their risk of chronic diseases by making healthy lifestyle choices, such as eating a healthy diet, being physically active, quitting smoking and getting regular cancer screenings. Materials are available for all ages to help you and your family live a healthier life. Popular materials include the *Get Sun Smart* brochure, the *Your Roadmap to Quitting* (smoking) booklet, *Breast and Cervical Cancer Screening* brochure, *Building Blocks* newsletter for preschool/child care workers, and *Promoting A Healthy Environment* fact sheets.

Learn To Live Health Notes is published by the Learn To Live program of the Anne Arundel County Department of Health, 1 Harry S. Truman Parkway, Annapolis, MD 21401, 410-222-7979, www.LearnToLiveHealthy.org. You may copy or reproduce any material in this newsletter in its original format for non-commercial purposes.

The services and facilities of the Anne Arundel County Department of Health are available to all without regard to race, color, religion, political affiliation or opinion, national origin, age, gender identity, sexual orientation or disability.

Funded in part by the Maryland Cigarette Restitution Fund Program

Learn To Live

Anne Arundel County Department of Health

El Programa Aprenda a Vivir del Departamento de Salud del Condado de Anne Arundel

El programa Aprenda a Vivir alienta a los residentes del condado a reducir su riesgo de enfermedades crónicas mediante la adopción de un estilo de vida saludable, como llevar una dieta saludable, mantenerse físicamente activo, dejar de fumar y realizarse exámenes de detección de cáncer regularmente. Están disponibles materiales para todas las edades para ayudarlo a usted y a su familia a vivir una vida más saludable. Los materiales más populares incluyen el folleto *Get Sun Smart*, el folleto *Your Road to Quitting* (cigarrillo), el folleto *Breast and Cervical Cancer Screening*, el boletín *Building Blocks* para quienes trabajan con niños en edad preescolar y la hoja informativa *Promoting A Healthy Environment*.

Las notas de salud de Learn To Live son publicadas por el programa Learn To Live del Departamento de Salud del condado de Anne Arundel, 1 Harry S. Truman Parkway, Annapolis, MD 21401, 410-222-7979, www.LearnToLiveHealthy.org. Puede copiar o reproducir cualquier material que encuentre en este boletín en su formato original para fines no comerciales.

Los servicios y las instalaciones del Departamento de Salud del condado de Anne Arundel están disponibles para todos sin distinción de raza, color, religión, afiliación u opinión política, origen nacional, edad, identidad de género, orientación sexual o discapacidad.

Financiado en parte por el Programa del Fondo de Indemnización por el Consumo del Cigarrillo del Estado de Maryland

Aprenda A Vivir

Departamento de Salud del Condado de Anne Arundel

County residents can request information and free materials by phone or online:

- Learn To Live Line, 410-222-7979
- www.LearnToLiveHealthy.org
- Spanish Language Learn To Live Line, 410-222-4479
- www.aasalud.org for Spanish speakers
- www.SmokingStinks.org for youth

For a full listing of health services at the Department of Health, visit www.ahealth.org or call 410-222-7095.

Los residentes del condado pueden solicitar información y materiales gratuitos por teléfono o en línea:

- Línea telefónica Learn To Live, 410-222-7979
- www.LearnToLiveHealthy.org
- Línea telefónica Aprenda a Vivir en español, 410-222-4479
- www.aasalud.org para hispanohablantes
- www.SmokingStinks.org para jóvenes

Para obtener una lista completa de los servicios ofrecidos por el Departamento de Salud, visite www.ahealth.org o llame al 410-222-7095.

