

# Are you living a heart-healthy lifestyle?



Heart disease is the leading killer of Americans, resulting in nearly 700,000 deaths in 2020 alone. Over 18 million people in this country have coronary heart disease, the most common kind.

While heart disease can be an inherited problem, it can also be caused by environmental and behavioral factors. Developing healthy habits can help reduce your risk and severity of heart disease.

## STOP SMOKING

Smoking is directly related to heart disease. It can:

- Raise triglycerides, a fat present in blood
- Lower the “good” HDL cholesterol
- Thicken, narrow and damage blood vessels
- Make blood more likely to clot, which can decrease blood flow
- Increase plaque buildup in blood vessels so the heart has to work harder
- Create secondhand smoke, which can cause the same problems for others who breathe it in

Stopping smoking is not easy, but there are many resources to help you quit. Ask your doctor, find information on our employee assistance program website, call 800-QUIT-NOW or visit the website [smokfree.gov](http://smokfree.gov).

## EAT HEART-HEALTHY FOODS AND MAINTAIN A HEALTHY WEIGHT

- Heart-healthy foods are high in nutrition, low in saturated fat and cholesterol; eat more of:
  - Lean meats like poultry and fish, or lean cuts of beef
  - Fruits and vegetables, which can be fresh, canned or frozen
  - Whole grains, nuts and beans
- Avoid foods and drinks that are high in sodium, added sugar or fat
- Limit foods that are high in fat, calories and cholesterol to special treats like a birthday dinner
- Drink alcohol in moderation, which means one drink a day for women and two drinks a day for men
- If you are overweight, ask your doctor to recommend a healthy goal weight and dietary changes to make

## EXERCISE

- Each week, get 2-1/2 hours of moderate activity or 75 minutes of more intense activity, spread out over the week
  - Examples of moderate activity are brisk walking or gardening
  - Examples of intense activity are running, swimming laps or biking
- Some activity is better than none; work your way up to the recommended number of minutes per week

## REDUCE STRESS

- If you are feeling stressed at work, talk to your supervisor about it
- Get enough sleep; most adults need 7 to 9 hours of sleep every day
- Disconnect from your phone and computer on personal time; 24/7 connectivity is stressful
- Take time for yourself to work on a hobby, do something fun with your family or friends
- Learn to say “no” to things you don’t want to do

## ANNUAL WELLNESS EXAM

Get your annual checkup every year. High blood pressure and high cholesterol contribute to heart disease, and neither is something that you know is happening without those annual tests. Your doctor can also advise you on everything we just talked about: how to eat a heart-healthy diet, manage your stress and get more exercise.

By making a few changes in your lifestyle, you can protect your heart and help yourself live a longer, healthier and happier life.



# ¿Está usted llevando un estilo de vida saludable para el corazón?



La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte de los estadounidenses, lo que resulta en casi 700.000 muertes solo en 2020. Más de 18 millones de personas en este país tienen enfermedad coronaria, la más tipo común. Si bien la enfermedad cardíaca puede ser un problema hereditario, puede también ser causado por factores ambientales y de comportamiento.

Desarrollar hábitos saludables puede ayudar a reducir su riesgo y severidad de la enfermedad cardíaca.

## DEJAR DE FUMAR

El tabaquismo está directamente relacionado con las enfermedades cardíacas. Este puede:

- elevar los triglicéridos, un tipo de grasa presente en la sangre;
- disminuir el colesterol HDL, llamado "bueno";
- engrosar, estrechar y dañar los vasos sanguíneos;
- hacer que la sangre sea más propensa a coagularse, lo que puede disminuir el flujo sanguíneo;
- aumentar la acumulación de placa en los vasos sanguíneos. Esto hace que el corazón deba trabajar más;
- producir humo de segunda mano, que puede causar los mismos problemas a otras personas que lo inhalan.

Dejar de fumar no es fácil, pero existen muchos recursos que pueden ayudarlo a que lo logre. Pregunte a su médico, encuentre información en nuestro sitio web del programa de asistencia al empleado, llame al 800-QUIT-NOW o visite el sitio web [smokfree.gov](http://smokfree.gov).

## COMA ALIMENTOS SALUDABLES PARA EL CORAZÓN Y MANTENGA UN PESO SALUDABLE.

- Los alimentos saludables para el corazón son ricos en nutrientes y bajos en grasas saturadas y colesterol. Consuma más:
  - carnes magras como aves y pescado, o cortes magros de res;
  - frutas y verduras, que pueden ser frescas, enlatadas o congeladas;
  - granos enteros, frutos secos y frijoles.
- Evite los alimentos y bebidas con alto contenido de sodio, azúcar añadida o grasa.
- Limite el consumo de los alimentos con alto contenido de grasas, calorías y colesterol en ocasiones especiales, como una cena de cumpleaños.
- Beba alcohol con moderación. Esto significa una bebida al día para las mujeres y dos bebidas al día para los hombres.
- Si tiene sobrepeso, solicítele a su médico que le indique cuál es su peso ideal saludable y qué cambios debe hacer en su dieta.

## EJERCICIO

- Cada semana, realice 2 horas y media de actividad moderada o 75 minutos de actividad más intensa, distribuidos durante la semana.

- Las caminatas rápidas o la jardinería son ejemplos de actividad moderada.
- Correr, nadar o andar en bicicleta son ejemplos de actividad intensa.
- Hacer algo de actividad física es mejor que nada; aumente los minutos progresivamente, hasta lograr la cantidad recomendada por semana.

## REDUZCA EL ESTRÉS

- Si se siente estresado en el trabajo, hable con su supervisor sobre ello.
- Duerma lo suficiente; la mayoría de los adultos necesitan de 7 a 9 horas de sueño todos los días.
- Desconéctese del teléfono y la computadora durante su tiempo personal. Estar conectado 24 horas al día, los 7 días a la semana, resulta estresante.
- Dedique tiempo para trabajar en un pasatiempo; haga algo divertido con su familia o amigos.
- Aprenda a decir "no" a las cosas que no desea hacer.

## EXAMEN ANUAL DE BIENESTAR

Realícese su chequeo anual todos los años. La presión arterial elevada y el colesterol alto contribuyen a las enfermedades cardíacas, y es algo de lo que usted podría no enterarse si no se realiza esas pruebas anuales. Su médico también puede aconsejarle sobre todo lo que acabamos de mencionar: cómo llevar una dieta saludable para el corazón, controlar su estrés y hacer más ejercicio.

Al hacer algunos cambios en su estilo de vida, usted puede proteger su corazón y ayudarse a vivir una vida más larga, saludable y feliz.

