



FEBRUARY IS HEART HEALTH MONTH

In the United States, someone has a heart attack every 34 seconds. Each minute, someone in the United States dies from a heart disease-related event. Heart disease is the leading cause of death in the United States.

AM I AT RISK?

Risk factors for heart disease includes:

- High blood pressure
- High LDL (bad) cholesterol
- Smoking
- Diabetes
- Overweight and obesity
- Poor diet
- Physical inactivity
- Excessive alcohol use

WHAT ARE THE SYMPTOMS OF A HEART ATTACK?

- Pain, discomfort in the jaw, neck, or upper back or abdomen
- Feeling weak, light-headed, or faint
- Chest pain or discomfort
- Pain or discomfort in arms or shoulder
- Shortness of breath
- Sweating
- Nausea
- Paleness

If you experience more than mild chest pain for more than 1 minute, especially with some of the other symptoms and risk factors, call 911.

HOW CAN I PREVENT A HEART ATTACK?

- Consult a doctor
- Eat a healthy diet low in salt and fat
- Eat fresh or frozen fruits and vegetables; whole grains and lean proteins
- Exercise for 30 minutes a day, five days a week
- Don't smoke
- Maintain a healthy weight. Losing just 10% of your body weight can reduce your risk



GENERATIONS
FAMILY HEALTH CENTER

WILLIMANTIC. PUTNAM. NORWICH. DANIELSON
ACROSS THE SMILES: (MOBILE DENTAL PROGRAM)
GENHEALTH.ORG





FEBRERO ES EL MES DE LA SALUD DEL CORAZÓN

En los Estados Unidos, una persona sufre un ataque cardíaco cada 34 segundos. Cada minuto, alguien muere en los Estados Unidos a causa de eventos relacionados con enfermedades cardíacas. La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte en los Estados Unidos.

¿ESTOY EN RIESGO?

Los factores de riesgo de enfermedad cardíaca incluyen:

- Hipertensión
- Colesterol LDL elevado (malo)
- Tabaquismo
- Diabetes
- Sobrepeso y obesidad
- Mala alimentación
- Sedentarismo
- Abuso de alcohol

CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE UN ATAQUE CARDÍACO?

- Dolor, malestar en la quijada, cuello, parte superior de la espalda o abdomen.
- Sensación de debilidad, mareos o desmayos.
- Dolor o malestar en el pecho.
- Dolor o molestias en los hombros o brazos.
- Dificultad para respirar.
- Sudoración
- Náuseas
- Palidez

Si usted experimenta un leve dolor en el pecho por más de 1 minuto, en especial con cualquiera de los otros síntomas y factores de riesgo, llame al 911.

¿CÓMO PUEDO EVITAR UN ATAQUE CARDÍACO?

- Consulte a un médico
- Mantenga una dieta saludable baja en sal y grasas
- Coma frutas y vegetales frescos o congelados; granos enteros y proteínas magras
- Realice ejercicio físico durante 30 minutos al día, cinco días a la semana
- No fume
- Mantenga un peso saludable. Solamente con la pérdida del 10% de su peso corporal puede reducir su riesgo



GENERATIONS
FAMILY HEALTH CENTER

WILLIMANTIC. PUTNAM. NORWICH. DANIELSON
ACROSS THE SMILES: (PROGRAMA DENTAL MÓVIL)
GENHEALTH.ORG

