uprisehealth

NOTICIAS FEBRERO 2022

Le proporcionamos información para su bienestar emocional y físico

Mes del Corazón en Estados Unidos

CONTENTS

2 // Datos sobre la salud del corazón

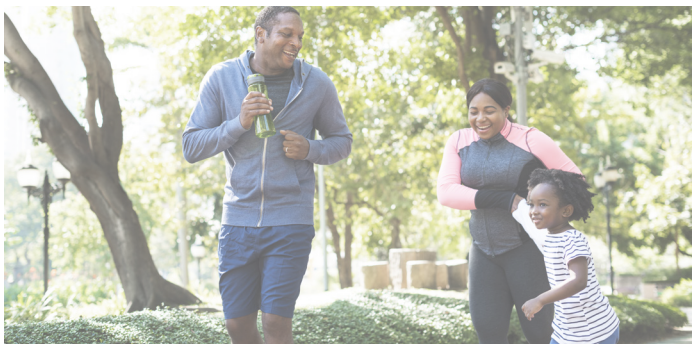
3 // La salud card aca de las mujeres

4 // Salud mental y enfermedades del corazón

5 // Recursos y Eventos

Cada 40 segundos, un ser querido sufre un ataque al al corazón o un accidente cerebrovascular.

Las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte en Estados Unidos, aunque se pueden prevenir. Los principales factores de riesgo de las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares son la hipertensión arterial, el colesterol LDL alto, tabaquismo, diabetes, sobrepeso, una dieta poco saludable y falta de actividad física. La edad y los antecedentes familiares son factores de riesgo que no se pueden controlar.



800.395.1616

https://uprisehealth.com/members/

uprisehealth

Datos sobre la salud del corazón

Las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte tanto en hombres como en mujeres en Estados Unidos

Es la principal causa de muerte para la mayor a de los grupos raciales/étnicos, incluyendo blancos, afroamericanos, de Oriente Medio y asiáticos.

Las enfermedades del corazón pueden prevenirse incluso con antecedentes familiares

La dieta, la presión arterial, el colesterol, el peso y el tabaquismo son factores relacionados con el estilo de vida y pueden mejorarse.

Perder peso reduce la carga de trabajo del corazón

Una pérdida de peso corporal del 5-10% tendrá como resultado una mejor presión arterial, una mejor función cardíaca, disminución del colesterol y del riesgo de diabetes.

Los malos hábitos dentales están relacionados con mayor riesgo cardíaco

Existe una relación entre la salud bucodental y las enfermedades del corazón. Visite a su dentista con regularidad para prevenir la inflamación y la enfermedad de las encías o el daño de los dientes.

Nuestras manos pueden salvar una una vida

Marque el 911 si cree que alguien está sufriendo un ataque al corazón. Póngase en contacto con la oficina local de la Asociación del Corazón o la Cruz Roja para aprender RCP. Encuentre un programa de capacitación aquí: https://tinyurl.com/yckw7ye4

Utilice el R.D.D.M (F.A.S.T. en inglés) para para detectar un derrame cerebral

R= Rostro caído
D = Debilidad en brazos
D= Dificultad para hablar
M = Momento de llamar al 911.

CONSEJOS PARA UN CORAZÓN SALUDABLE

TENER Y NO TENER

Alrededor del 50% de los adultos estadounidenses padecen algún tipo de enfermedad cardíaca.

EL PODER DE LAS VERDURAS

Compre frutas y verduras enteras: cómalas crudas, asadas o salteadas. Incluya al menos una fruta o verdura en cada comida. Para obtener una guía de productos de temporada, visite https://tinyurl.com/s9uxrxwe

TIPO 2 = EL DOBLE DE RIESGO

Las personas con diabetes de tipo 2 corren el doble de riesgo de desarrollar y morir por una enfermedad cardíaca.

MENOS SAL ES MEJOR

El consumo elevado de sal aumenta la presión arterial. La preparación comercial de los alimentos - más que la sal añadida en casa - es la principal fuente de consumo excesivo de sal.

EVALUACIÓN DEL PESO

El 66% de los adultos estadounidenses tiene sobrepeso. El 40% son obesos, lo que constituye uno de los mayores factores de riesgo de enfermedades cardíacas. Compruebe su IMC aquí: https://tinyurl.com/5799kdtr

SACIE SU APETITO CONSUMIENDO FIBRA

La fibra mejora la salud del corazón, ya que reduce la presión arterial y el colesterol. Le llenará, lo que le ayudará a comer menos y quizás a perder peso.

uprisehealth

La salud cardíaca en las mujeres

LAS MUJERES Y LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

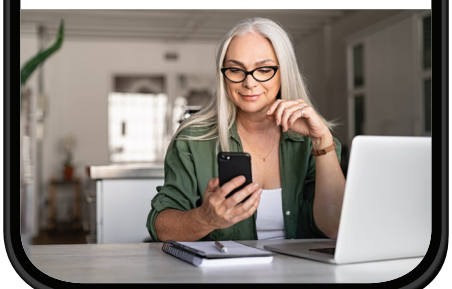
- Las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte de mujeres en Estados Unidos.
- A pesar del aumento de la concienciación en los últimos diez años, sólo el 54% de las mujeres reconoce que las enfermedades del corazón son su primera causa de muerte.
- Mientras que **1 de cada 31** mujeres estadounidenses muere de cáncer de mama cada año, las enfermedades del corazón son la causa de **1 de cada 3** muertes en mujeres. Eso supone aproximadamente una muerte cada minuto.
- Hay menos mujeres que hombres que sobreviven a su primer infarto.
- El **90%** de las mujeres tienen uno o más factores de riesgo para desarrollar una enfermedad cardíaca o un accidente cerebrovascular.
- El **80%** de las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares pueden prevenirse con cambios en el estilo de vida y la educación.

SÍNTOMAS DE INFARTO HOMBRES VS. MUJERES

Aplicaciones digitales para la salud del corazón

Las aplicaciones digitales de nuestros teléfonos y relojes inteligentes son una forma estupenda de tomar el pulso a la salud de nuestro corazón. Con las herramientas digitales, puede:

- Controlar su ritmo cardíaco y su estado físico.
- Controlar su dieta y la ingesta de agua.
- Establecer alertas para tomar los medicamentos.
- Practicar la respiración y la concentración



Salud mental y enfermedades cardÍacas

La salud mental puede influir positiva o negativamente en su salud física y en los factores de riesgo de padecer enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

- Si vive con ansiedad o depresión, puede aumentar sus posibilidades de desarrollar una enfermedad cardíaca.
- Los factores de estrés como el aislamiento social, la soledad, el estrés laboral o los problemas personales también pueden afectar a su salud mental.
- La ansiedad y la depresión en las personas con enfermedades del corazón pueden tratarse de forma segura y eficaz.

- El 68% de las personas que padecen una enfermedad cardíaca afirman que ésta les ha afectado mental y emocionalmente -

Las condiciones de salud mental como la ansiedad, el estrés crónico, la depresión, la ira y la insatisfacción con la vida se asocian con respuestas potencialmente dañinas en nuestro cuerpo. Éstas pueden incluir una frecuencia y un ritmo cardíacos irregulares, un aumento de los problemas digestivos, un incremento de la presión arterial, inflamación y una reducción del flujo sanguíneo al corazón, todos ellos síntomas y causas de enfermedades cardíacas.

Las personas con una salud mental positiva tienen más probabilidades de tener una presión arterial más baja, un mejor control de la glucosa, menos inflamación y menor colesterol, todos ellos factores de salud relacionados con un menor riesgo de desarrollar enfermedades card acas o de mejorar las condiciones card acas existentes.

Afortunadamente, hay muchas maneras de mejorar su salud mental y física y de controlar el estrés (que es clave para lograr una salud mental positiva):

- **Haga ejercicio con regularidad.** Puede aliviar el estrés, la tensión, la ansiedad y la depresión. Considere la posibilidad de dar un paseo por la naturaleza, la meditación o el yoga.
- **Dedique tiempo a los amigos y a la familia.** Es importante mantener las conexiones sociales y hablar con personas de confianza.
- **Duerma lo suficiente.** Intente dormir de siete a nueve horas por noche.
- **Tenga una actitud positiva.**
- **Practique t cnicas de relajación** mientras escucha música.
- **Empiece un hobby estimulante** que sea divertido y le distraiga de pensamientos negativos o preocupaciones.

Determinar cómo reducir el estrés e incorporar estos hábitos de hábitos de autocuidado en su vida diaria puede ser un desafío. Como ocurre con la mayoría de las cosas en la vida, es posible que se encuentre con algunos baches en el camino, pero no lo haga solo. Póngase en contacto con el Programa de Asistencia al Empleado de su empresa o con su médico de cabecera para que le ayuden.

Recursos y Eventos

Día Nacional de Vestir de Rojo

4 de febrero de 2022

Muestre su apoyo al Mes del Corazón en Estados Unidos, ya que todos se ponen el color rojo en todo el país para concienciar sobre el riesgo de enfermedades card acas y accidentes cerebrovasculares. Así que póngase su rojo más rojo - ya sea un labial, un pantalón o su sombrero favorito - y pinte la ciudad de rojo.

Semana de Actos de Bondad al Azar

Del 13 al 19 de febrero de 2022

La Semana de los Actos de Bondad al Azar (RAK, en inglés) se celebra en todo el mundo para fomentar los actos de bondad. Todo el mundo necesita más bondad en su vida. Las pruebas cient ficas demuestran los efectos positivos de realizar actos amables para los demás, así como de recibir o incluso presenciar la bondad. Incluso el más pequeño acto de bondad puede cambiar una vida. Cuando sintonizamos con la amabilidad que ocurre a nuestro alrededor, la vida parece brillar un poco más. Unámonos en nuestra comunidad con algunas ideas divertidas para #HacerDeLaBondadLaNorma.

Visite https://www.randomactsofkindness.org para obtener inspiración y recursos gratuitos.

El seminario web de este mes de Personal Advantage

Lazos Familiares

En esta época en la que todo el mundo está conectado, ¿qué efecto tiene esto en los miembros de la familia, especialmente en los niños? Conectarse como familia a todos los niveles es la clave para que los niños se comporten en entornos sociales y más adelante, en la vida. Las habilidades de comunicación, la forma de afrontar los problemas de la vida y la manera de comportarse son un comportamiento aprendido de los padres y otros miembros de la familia.

Los seminarios web mensuales con Personal Advantage están disponibles el primer d a de cada mes y los temas anteriores pueden verse en cualquier momento. Para ver los seminarios web, inicie sesión en el sitio de miembros de Uprise Health con su código de acceso asignado y haga clic en "Servicios para la vida laboral". Los certificados de finalización están disponibles mediante la creación de un nombre de usuario y una contraseña personal dentro del sitio de Personal Advantage.

Blog destacado de este mes

Heart Smart

Aprenda a hacer un seguimiento de su salud cardíaca con herramientas digitales.

Lea ahora:

https://uprisehealth.com/resources/heart-smart-2/