

Heart Health, Conditions and Tips

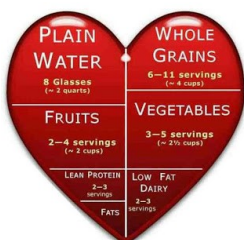
By Marycela Barron, RDN, LDN



The heart is the hardest working muscle in the body because it never stops pumping. The lub dub sounds produced by your heart is the rhythm that blood, oxygen, hormones, and other life sustaining molecules move to as they travel around your body in a fine-tuned dance. When there are disruptions to this orchestra of movements serious issues can arise and disrupt or even stop the show.

The catch-all term for the illnesses that can affect your heart is **cardiovascular disease**. These issues may arise due to age, diet, lack of exercise, or may be **congenital** or due to genetics and present at birth. It's not all bad news as these conditions can be treated. Common heart conditions include:

- **Hypertension** or high blood pressure occurs when the blood flow force against the artery walls is too high and can lead to damage. Good blood pressure read is below 120/80. A good way to reach this goal is through lifestyle management of diet and exercise as well as medications.
- **Hyperlipidemia** or high cholesterol becomes an issues when cholesterol attaches itself to the artery walls, creates a **plaque** or fatty deposit called **atherosclerosis**, and impairs the blood flow. A high soluble fiber diet is recommended because bile in the stomach becomes entangled in the matrix of the fiber and is excreted out. Your body needs bile for digestions, so new bile is formed from cholesterol thus lowering your blood cholesterol levels. Exercise is also recommended to increase cardiovascular health. Your doctor may prescribe medication.
- **Congestive heart failure** is the name of the disease where the heart does not pump blood as well as it should. The first method of control is lowering sodium or salt and fluid intake. Lifestyle changes include diet, exercise, cessation of smoking, and weight loss. Medications are another form of treatment as well as surgery– you may also need surgery to bypass the blocked artery or an implanted defibrillator.
- **Myocardial infarction** is the medical name for a heart attack. A ST segment elevation myocardial infarction occurs when there is a total blockage of an artery. While a non-ST segment elevation myocardial infarction is a known “mini heart attack” both can cause the same amount of damage and should be taken seriously. Lifestyle and medications are common treatments as well as surgery
- **Cerebrovascular attack** or stroke causes damage to the brain due to the lack of blood flow to the brain. The underlying cause may be treated with a combination of lifestyle changes, medication, and surgery such as a carotid endarterectomy to remove the clot. Post-stroke care may include physical and occupational therapy, speech therapy, and lifestyle changes.
- **Cardiac arrest** is the sudden loss of heart function, breathing, and consciousness. Cardiopulmonary resuscitation (CPR), defibrillation, intubation, and temperature management may be used to return the body to homeostasis. Medications, surgery, implantable defibrillator, and post-arrest care may include rehabilitation and lifestyle changes.



Keep your heart healthy by eating a well-balanced diet that is rich in fruits, vegetables, whole-grains, and low in sodium and saturated fat. Maintain a physical lifestyle and a healthy weight. Take your medications as prescribed. Keep your doctor aware of any changes that occur as well as any side effects from the medications.

Healthy Heart



Healthy You

Salud y Enfermedades del Corazón.

By Marycela Barron, RDN, LDN



El corazón es el órgano que nunca para de trabajar. Durante la vida de una persona de edad de 75 años el corazón latida mas de 2 billones veces y pasara millones de gallones de oxigeno, hormonas, y otros moléculas que sostienen la vida. Este es el baile de la vida y cuando hay disrupciones a este movimiento afinado pueden surgir problemas graves.

El término general para las enfermedades que pueden afectar el corazón es **enfermedad cardiovascular**. Estos problemas pueden surgir debido a la edad, la dieta, la falta de ejercicio o pueden ser **congénitos** o debidos a la genética que están presentes al nacer. No todo es mal noticias ya que estas afecciones pueden tratarse. Las afecciones cardíacas comunes incluyen:

- **Hipertensión** o presión arterial alta se produce cuando la fuerza del flujo sanguíneo contra las paredes de las arterias es demasiado alta y puede provocar daños. La meta de presión arterial es menos de 120/80. Una buena forma de alcanzar este objetivo es con el control del estilo de vida, de la dieta, el ejercicio, y también tomar los medicamentos recomendados.
- **Hiperlipidemia** o colesterol alto es problemático cuando el colesterol se adhiere a las paredes de las arterias, crea una placa o depósito de grasa llamado **aterosclerosis** y altera el flujo sanguíneo. Se recomienda una dieta alta en fibra soluble porque la bilis en el estómago se enreda en la matriz de la fibra y se excreta. Su cuerpo necesita bilis para la digestión y se forma nuevo bilis del colesterol sanguínea. Esto reduce los niveles de colesterol en la sangre. También se recomienda el ejercicio para mejorar la salud cardiovascular. Su médico puede recetarle medicamentos.
- **Insuficiencia cardíaca congestiva** es la enfermedad cuando el corazón no bombea sangre normalmente. El primer método de control es reducir el sodio o la sal y líquidos. Los cambios en el estilo de vida incluyen dieta, ejercicio, dejar de fumar y pérdida de peso. Los medicamentos son otra forma de tratamiento además de la cirugía; es posible necesite cirugía para desviar la arteria bloqueada o un desfibrilador implantado.
- **Infarto miocardio** es un ataque cardíaco con elevación del segmento ST. Esto ocurre cuando hay un bloqueo total de una arteria. El infarto miocardio sin elevación del segmento ST es un "mini ataque" pero ambos causan daño y deben tomarse en serio. El estilo de vida y los medicamentos son tratamientos comunes, así como la cirugía.
- **Ataque cerebrovascular** causa daño al cerebro debido a la falta de flujo sanguíneo al cerebro. La causa subyacente puede tratarse con la combinación de cambios de estilo de vida, medicación y cirugía como la endarterectomía carotídea para eliminar el coágulo. La atención posterior a un accidente cerebrovascular puede incluir fisioterapia y terapia ocupacional, terapia del habla y cambios en el estilo de vida.
- **Paro cardíaco** es la pérdida de función del corazón, respiración, y desmayo. La reanimación cardiopulmonar (RCP), desfibrilación, intubación y el control de temperatura se usan para que el cuerpo vuelva a la homeostasis. Los medicamentos, la cirugía, el desfibrilador implantable y la atención posterior al arresto pueden incluir rehabilitación y cambios en el estilo de vida.



Mantenga su corazón sano comiendo una dieta balanceada y alta en frutas, verduras, granos integrales y baja en sodio y grasas saturadas. Mantenga un estilo de vida físico y un peso saludable. Tome su medicamentos según lo prescrito. Mantenga a su médico al tanto de cualquier cambio que ocurra, así como de los efectos secundarios de los medicamentos.