

YOUTH TAKE HEART

Fall 2004

Hope for the Future

President Clinton's bypass heart surgery in September 2004 revealed how heart disease can quietly, but steadily, creep up on you. Though Mr. Clinton had recently lost weight and was exercising regularly, his arteries were clogged enough to need major surgery.

Clinton had identifiable risks for heart disease, including a history of being overweight, periods of high cholesterol, as well as a love for eating junk food. Even though he had recently adopted some healthy habits, years of plaque build-up caught up with him.

He was lucky his heart disease was caught before his arteries were completely blocked. Many Americans do not receive treatment in time to prevent a fatal heart attack. Heart disease is the number one cause of death nationwide.

As bleak as this may seem, there is hope! You can take steps to prevent heart disease. We know the causes, or risk factors, for heart disease, and how to change our habits to reduce these risks. Over the next year, Youth Take Heart will publish periodic newsletters that will focus on steps you can take to live a long, heart-healthy life.

First Steps: Assessing Your Risk for Heart Disease

1. Do you smoke?

If so, you need to quit. Smoking damages arteries and blood vessels and more than doubles your risk of heart disease. Non-smokers exposed to second-hand smoke at home or at work double their risk of heart disease. Check with your physician or check out the American Lung Association's website (www.lungusa.org) for further guidance.

2. Are you overweight?

Being overweight is a strong risk factor for heart disease—even if you don't have other risk factors. Most doctors and health care professionals use the Body Mass Index (BMI) to determine healthy weight levels. Use the following to figure your BMI:

$$\frac{\text{Weight in Pounds}}{\text{Height in inches} \times \text{Height in inches}} \times 703 = \text{BMI}$$

In general, a BMI over 25 is considered overweight and a BMI over 30 is considered obese.

3. What are your numbers?

Since high blood pressure and cholesterol levels don't necessarily have obvious symptoms, it's crucial to see a doctor for a check-up at least once a year.

- o Normal blood pressure is under 120/80
- o Your total cholesterol should be below 200. It is desirable to have an LDL cholesterol level below 100 mg/dL and an HDL cholesterol above 40 mg/dL.

4. Do you have diabetes?

Diabetes is a significant risk for heart disease. The American Diabetes Association (www.diabetes.org) is a good source to learn about prevention and treatment of diabetes.

5. Do you exercise?

Being physically active significantly reduces the risk of heart disease. It's beneficial for your heart to do some brisk activity—such as walking, dancing, or running—for thirty minutes at day, at least three times a week.

5. Are you "stressed out"?

If you find yourself being angry or hostile a lot of the time, you might be coping with stress in a negative way—a way that may have a link to cardiovascular disease. To learn more about "de-stressing", check out <http://familydoctor.org/167.xml>.

What is a heart attack?

When an artery is blocked with plaque build-up, the blood supply is reduced or shut-off between the heart and the rest of the body, and chest pain (angina) or a heart attack can happen. This can cause permanent damage to the heart muscle.

Risk behaviors are those habits which contribute to the likelihood of developing heart disease. There are seven main risk factors for heart disease:

1. High Blood Pressure
2. Smoking Tobacco
3. High Blood Cholesterol
4. Lack of Physical Activity
5. Overweight
6. Diabetes
7. Stress

Remember: Lifestyle change takes time. First learn your risks, then take small steps on the path to a healthier life!

Youth Take Heart

Youth Take Heart offers school-based education and community outreach to teach parents and young people more about how to achieve heart health.

The Youth Take Heart program is funded by a National Institutes of Health award granted to the University of Washington Engineered Biomaterials, The Hope Heart Institute, and Washington State Mathematics Engineering Science Achievement (MESA)

Did You Know?

Body weight plays an important role in heart health. Americans, especially young people, are more overweight today than in recent history. If this obesity epidemic continues, it is likely that heart disease will affect most of us and at much younger ages than ever before.

YOUTH TAKE HEART

Fall 2004

Esperanza en el Futuro

La cirugía al corazón del presidente Clinton en septiembre 2004 reveló cómo la enfermedad cardíaca puede aparecer calladito, pero constantemente. Aunque Sr. Clinton había perdido peso y muy recientemente comenzó hacer ejercicio regularmente, sus arterias estaban tan congestionadas que la cirugía era necesaria.

Clinton tenía riesgos identificables para la enfermedad cardíaca, incluyendo una historia de estar sobre peso, períodos de colesterol alto, así como un amor para comer comidas grasosas. Aunque él había adoptado recientemente algunos hábitos sanos, los años de la acumulación de la placa lo alcanzo.

Es afortunado que su enfermedad cardíaca fue encontrada antes que sus arterias fueran bloqueadas totalmente. Muchos americanos no reciben el tratamiento antes de prevenir un ataque fatal al corazón. La enfermedad cardíaca es la causa número uno de muerte en toda la nación.

¡Tan triste como esto puede parecerse, hay esperanza! Usted puede tomar medidas para prevenir la enfermedad cardíaca. Sabemos las causas, o los factores de riesgo para la enfermedad cardíaca, y cómo cambiar nuestros hábitos para reducir estos riesgos. Durante el año próximo, Youth Take Heart publicará boletines de noticias periódicos que se centrarán en pasos que usted puede tomar para vivir una vida larga y sana.

Primeros Pasos: Determinación de su riesgo para la enfermedad cardíaca

1. ¿Usted fuma?

Si es así, usted necesita parar. El fumar daña arterias y los vasos sanguíneos y dobla el riesgo de la enfermedad cardíaca. Los que no fuman y están expuesto al humo de cigarro en el trabajo o hogar también doblan su riesgo de la enfermedad cardíaca. Visite con su doctor o visite la página de internet de la asociación americana del pulmón (American Lung Association) al www.lungusa.org para más información.

2. ¿Esta sobre de peso?

Estar sobre de peso es un factor de riesgo muy grande para la enfermedad cardíaca – incluso si usted no tiene otros factores de riesgo. La mayoría de los doctores y otros profesionales del cuidado médico utilizan el índice de la masa del cuerpo (BMI) para determinar niveles sanos de peso. Su doctor puede ayudarle con esto, o los adultos pueden utilizar la calculadora de BMI en la página de internet www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/bmi. Para los niños use la página de internet www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/bmi/bmi-for-age.htm.

3. ¿Que son sus numeros?

Como la tensión arterial y el colesterol alta no tienen necesariamente síntomas obvios, es importante considerar una visita con su doctor para un chequeo por lo menos una vez al año.

- La presión arterial normal está bajo 120/80
- Su colesterol total debe estar debajo de 200. Es deseable tener un nivel de colesterol (LDL) debajo de 100 mg/dL y un colesterol (HDL) sobre 40 mg/dL.

4. ¿Tiene diabetes?

La diabetes es un riesgo significativo para la enfermedad cardíaca. Visite la página de internet www.diabetes.org de la asociación americana de la diabetes (American Diabetes Association) para aprender más sobre la prevención y el tratamiento de la diabetes.

5. ¿Usted hace ejercicio?

El ser físicamente activo reduce perceptiblemente el riesgo de la enfermedad cardíaca. Es beneficioso para su corazón hacer algún actividad tal enérgico como caminando, bailando, o corriendo por treinta minutos al día, por lo menos tres veces a la semana.

6. ¿Tiene mucho estrés?

Si usted se encuentra enojado/a muchas veces durante del día, puede ser que usted esta enfrentando estrés un manera negativa. Una manera que puede tener un acoplamiento a la enfermedad cardiovascular. Para aprender más sobre como enfrentar estrés en una manera positiva, visite la página de internet <http://familydoctor.org/167.xml>.

¿Qué es un ataque al corazón?

Cuando una arteria se bloquea con la acumulación de la placa, se reduce la fuente de la sangre o cierre entre el corazón y el resto del cuerpo, y el dolor de pecho o un ataque del corazón puede suceder. Esto puede causar daño permanente al músculo del corazón.

Los comportamientos de riesgo son esos hábitos que contribuyen a la probabilidad de desarrollar la enfermedad cardíaca. Hay siete factores de riesgo principales para la enfermedad cardíaca:

1. Alta presión
2. El uso de tabaco
3. Alta colesterol
4. No hacer actividad física
5. Sobre de peso
6. Diabetes
7. Estrés

Recuerde: El cambio de la forma de vivir toma tiempo. ¡Primero aprenda sus riesgos, después lleve las medidas pequeñas en la trayectoria una vida más sana!

Youth Take Heart

Youth Take Heart ofrece información para enseñar a padres y a gente joven más sobre cómo tener un corazón sano.

El programa Youth Take Heart esta patrocinado por una concesión para el departamento de biomateriales dirigidos de la Universidad de Washington (UW Engineered Biomaterials), corazón de la esperanza (Hope Heart Institute), y el programa de matemáticas, ingeniería y ciencia de Washington (MESA) de parte de las instituciones nacional de salud (National Institutes of Health).

¿Usted Sabia?

El peso es algo muy importante en la salud del corazón. Los americanos, especialmente gente joven, están mas sobre de peso comparado a cualquier otro tiempo. Si esta epidemia continúa, es probable que la enfermedad cardíaca afecte a la mayoría de nosotros y en edades mucho más jóvenes que antes.