

# Support Your Heart Health

**1 in 5** North Carolinians will die from heart disease each year.

COVID-19 has a direct impact on heart health and can potentially cause inflammation and damage heart tissue. People with heart disease are more likely to become severely ill from COVID-19.



Previous COVID-19 infection, putting off routine doctor's visits or being unable to access care regularly can make heart disease hard to treat and manage.

- Coronary heart disease is a chronic condition caused by build-up on the walls of the arteries around the heart causing them to narrow and limit blood to the heart muscle.
- People living with heart disease may have no symptoms, but they may also have chest pain, shortness of breath, swollen feet or ankles, fainting spells, or heart palpitations.
- Living with heart disease can weaken the heart over time and result in a complete artery blockage which can lead to a heart attack.

## To prevent and manage heart disease, be sure to:

Talk to a health care provider about your risks, or visit [nccare360.org/en](https://nccare360.org/en) to find a health care provider if you don't have one.

Take all prescribed medication and connect with community resources if you are having trouble paying. Visit [NCDHHS.gov/LHD](https://NCDHHS.gov/LHD), [nccare360.org/resources](https://nccare360.org/resources) or call 211 for transportation support. If you are uninsured, [medassist.org](https://medassist.org) may be able to help.

Visit [Take Care of Yourself](#) for tips on exercising, eating healthy, and other healthy habits.

Stay up to date on all routine screenings and vaccinations including for flu and COVID-19. Visit [MySpot.nc.gov](https://MySpot.nc.gov) to find out more to find a vaccine location or to learn more.

## There are many risk factors for heart disease:

Diabetes

Drinking too much alcohol

High blood pressure

High cholesterol

Obesity

Physical inactivity

Unhealthy eating

Other risk factors include age, gender, genetics and family history

To learn more, visit: [StartWithYourHeart.com](https://StartWithYourHeart.com)



# La enfermedad cardíaca y el COVID-19

Cuida la salud de tu corazón. **1 de cada 5 habitantes de Carolina del Norte** morirá cada año debido a enfermedades cardíacas.

El COVID-19 tiene un impacto directo en la salud del corazón y puede causar inflamación y dañar el tejido cardíaco. Las personas con enfermedades cardíacas tienen más probabilidades de enfermarse gravemente a causa del COVID-19.



Una infección de COVID-19 previa, posponer las visitas médicas de rutina o dificultad en acceder a atención médica regularmente pueden hacer que la enfermedad cardíaca sea difícil de tratar y controlar.

- La enfermedad de las arterias coronarias es una condición crónica causada por la acumulación de placa en las paredes de las arterias que rodean el corazón, lo que hace que estas se estrechen y limiten la circulación de sangre al músculo cardíaco.
- Las personas que viven con una enfermedad cardíaca pueden no tener síntomas, pero también pueden tener dolor en el pecho, dificultad para respirar, pies o tobillos hinchados, desmayos o palpitaciones del corazón.
- Con el tiempo, una enfermedad cardíaca puede debilitar el corazón y provocar un bloqueo arterial completo que puede causar un ataque del corazón.

## Para prevenir y controlar las enfermedades cardíacas:

**Habla con un proveedor de atención médica sobre tus riesgos** o visita [ncmedicaidplans.gov/es](https://ncmedicaidplans.gov/es) para encontrar un proveedor de atención médica si no tienes uno. (Selecciona 'español' en la esquina superior derecha de la página.)

**Toma todos los medicamentos recetados y busca recursos comunitarios** si tienes problemas para pagar por la atención médica. Visita [NCDHHS.gov/LHD](https://NCDHHS.gov/LHD), [nccare360.org/resources](https://nccare360.org/resources) o llama al 211 para encontrar ayuda con el transporte. Si no tienes seguro médico, [medassist.org](https://medassist.org) tal vez pueda ayudarte.

**Lee el folleto Cuide su salud para obtener consejos** sobre actividad física, alimentación saludable y otros hábitos saludables.

**Mantente al día con todas las pruebas de detección y vacunas de rutina**, incluso contra la gripe (influenza) y el COVID-19. Visita [Vacunate.nc.gov](https://Vacunate.nc.gov) para más información o para encontrar un centro de vacunación.

Para más información, visita: [StartWithYourHeart.com](https://StartWithYourHeart.com)

## Hay muchos factores de riesgo para las enfermedades cardíacas:

Tomar alcohol en exceso

Hipertensión

Colesterol alto

Obesidad

Inactividad física

Alimentación poco saludable

Otros factores incluyen: edad, género, genética y antecedentes familiares

