



QUIÉN ESTÁ EN RISEGO DE UNA ENFERMEDAD CARDÍACA

Desde 2017, **30.3 millones** de adultos estadounidenses fueron dignosticados con enfermedad cardíaca.

En 2017, la tasa de muertes por enfermedades cardíacas por cada **100,000 personas** fue:

274.5
muertes

hombres blancos

202.8
muertes

hombres de raza negra

231.4
muertes

mujeres blancas

165.5
muertes

mujeres de raza negra

COSTO DE LAS ENFERMEDADES CARDÍACAS

\$214 mil millones – \$351 mil millones
en cuidados

\$137 mil millones
de pérdidas en productividad

\$11.5 mil millones
de ataques cardíacos

se espera que los costos totales por una enfermedad cardiovascular lleguen a

\$1.1 trillones
en 2035

\$748.7 mil millones
en costos directos

\$368 mil millones
en costos indirectos

Consejos de Salud

Hola Condado de Harris,

¡Febrero ya está aquí! Es oficialmente la temporada del amor, el corazón y el Mes de la Historia Negra. Recordemos celebrar nuestro corazón y nuestra salud.

Antes de pasar a los estilos de vida saludables, tomemos un momento para reconocer, celebrar y discutir el Mes de la Historia Afroamericana. El Mes de la Historia Afroamericana es una celebración anual que realza los logros alcanzados por la comunidad afroamericana y al mismo tiempo su transcendencia en La Historia de los Estados Unidos. A partir del 1976, cada Presidente de Los Estados Unidos de Norteamérica ha oficializado el mes de Febrero como el Mes de la Historia Negra. Otros países del mundo, incluyendo Canadá y el Reino Unido, también han denominado este mes para celebrar la Historia Negra.

Profundicemos en el origen de las enfermedades cardíacas. Aproximadamente la mitad de todos los estadounidenses (47 %) tienen al menos 1 de 3 factores de riesgo clave de enfermedad cardíaca: hipertensión, colesterol alto y tabaquismo. Varias condiciones de salud, incluyendo el estilo de vida, edad y antecedentes familiares, pueden incrementar el riesgo de enfermedad cardíaca. Si bien, algunos factores de riesgo de las enfermedades cardíacas están fuera de su control, tales como la edad o historia familiar, usted puede reducir los riesgos modificando los factores que están bajo su control.

-ADRC staff.

Ayudando a nuestra Comunidad!

Carmen Mercado de ADRC, quien es Representante de Servicio al Cliente II, aseguró una donación de suministros para la incontinencia para dos de nuestros clientes.

Gracias, Medical Bridges por la generosa donación a uno de nuestros clientes!



Una dieta equilibrada y visitas regulares al médico pueden prevenir enfermedades cardíacas. ¡Cuídate!



**La presión arterial alta a menudo se llama asesino silencioso. Es posible que no tenga síntomas, pero es un factor de riesgo principal para la enfermedad cardíaca y el accidente cerebrovascular. Monitorear su propia presión arterial en el hogar puede ayudarlo a mantener la presión arterial bajo control. #HeartMonth
<https://bit.ly/2IFB6U5>**

EQUIPO DE ADRC

Respite y Redes Sociales Especialista

Ernesto Perdomo

Gerente Administrativo

Dr. Jennifer Garza

Transporte y Asuntos de
Veteranos Espacialista

Patrice Beckett-Cain

Coordinador Administrativo

Nicky Stamps

Informacion y Referencia

Charles Carter

Vivienda y Especialista de Agencia de Contacto
Local

Tanesha Roberts-Glover

Carmen Mercado

**Arisbel Vargas (Socio
Comunitario del Estado)**

Como contactarnos?

4802 Lockwood Dr.
Houston, TX 77026

Lunes-Viernes
8:00AM-5:00PM

(855) 937-2372 or (877) 393-1090

Sitio web:
www.careconnection.org

Redes Sociales:
www.facebook.com/CareConnectionADRC

*En el Care Connection,
Centro de Recursos de
Adulto Mayor y
Discapacidad, nos
esforzamos por ayudar a
adultos mayores e individuos
con discapacidades de todas
las edades y cuidadores.*

JUNTA ASESORA DE ADRC

Shelley Townsend-University of Houston Families CAN
Dr. LaShondra Jones-Mayor's Office of Military
and Veteran Affairs
Timothy Ornelas-Gulf Coast Center
Steven Coward-Health and Human Services
Commission
Sylvia Teeple-Memorial Hermann
Paula Johnson-City of Houston

Beverly Brownlow-City of Houston
Esther Steinberg-Healthy IDEAS
Denise Cervenka-Health and Human Services
Commission
Mallory Hejja-Houston Galveston Area Council
Kayla Melcho-Mayor's Office of Disabilities
Lori Albee- Adult Protective Services
Amanda Willis-The Harris Center for Mental Health and IDD