



MARCH 2021

Heart Disease and COVID-19: How to Reduce Your Risks

Cardiovascular disease, including heart attacks and strokes, is the leading cause of death among men and women in the United States and around the world according to the American Heart Association (AHA). And unfortunately, experts say, the COVID-19 pandemic will only make matters worse.

The pandemic is taking its toll on our heart health. You may be exercising less, limiting your trips outside, and eating an unhealthy diet. Some doctors estimate 25 percent of their patients have gained up to 20 pounds, leading to a decline in both physical and mental health.

Experts at Mount Sinai Heart are encouraging patients to focus on exercise, mental health, and nutrition, especially those

already at risk for heart disease. Participating in home exercise programs, taking short walks, dancing, stretching, and even house cleaning will get you moving and make a big difference for your emotional and physical health.

“It is critical to stay physically fit and in your best personal health to combat heart disease, COVID-19 infection, and the post-COVID effects,” says Icilma Fergus, MD, Director of Cardiovascular Disparities at The Mount Sinai Hospital.



“IT IS CRITICAL TO STAY PHYSICALLY FIT AND IN YOUR BEST PERSONAL HEALTH TO COMBAT HEART DISEASE, COVID-19 INFECTION, AND THE POST-COVID EFFECTS.”

—Icilma Fergus, MD, Director of Cardiovascular Disparities at The Mount Sinai Hospital



Image: Freepik.com

“We are concerned that diet and physical activity have deteriorated during the pandemic and some patients have expressed they are dealing with stress, anxiety, insomnia, and depression. We discuss techniques to improve their mental and emotional wellness, which carries over to their cardiovascular health.”

Keeping a good mental health outlook is also key, adds Dr. Fergus. It is important for people to find ways to ensure that this happens by staying active, meditating, or simply doing things that make them happy.

According to the AHA, approximately one in three people with COVID-19 has cardiovascular disease, making it the most common underlying health condition. COVID-19 patients with underlying conditions are six times more likely to be hospitalized and 12 times more likely to die than patients without any chronic health problems.

Nearly half of adults in the United States—more than 121 million people—have some type of cardiovascular disease, and nearly 650,000 die from it every year. Yet, heart disease is preventable 80 percent of the time.

continued >



**Mount
Sinai**
Heart



Cardiologists say it is important for COVID-19 survivors—even those without cardiac symptoms—to have a heart exam two to three weeks after recovery, as there could be residual effects that may go undetected and lead to future health problems.

continued

COVID-19’s Impact on the Heart and Recovery

COVID-19 can cause an inflammatory response in the body, along with clotting that can impact the heart and how it functions. Mount Sinai researchers discovered that some hospitalized COVID-19 patients have structural damage after cardiac injury that can be associated with deadly conditions, including heart failure, pulmonary embolism, and myocarditis, or inflammation of the heart.

Non-hospitalized COVID-19 patients can also experience complications, including heart rhythm disorders, hypertension, myocarditis, and chest pain that feels similar to a heart attack. Cardiologists say it is important for COVID-19 survivors—even those without cardiac symptoms—to have a heart exam two to three weeks after recovery, as there could be residual effects that may go undetected and lead to future health problems.

“For anyone who developed heart issues post-COVID-19,

exercise should be delayed two to three weeks after resolution of such symptoms as chest pain, palpitations, and shortness of breath. Remember to ‘go slow’ as recovery from this illness is not a sprint; it is a marathon,” says Maryann McLaughlin, MD, Director of Cardiovascular Health and Wellness at Mount Sinai Heart. “Anyone who has been diagnosed with myocarditis needs to be under a physician’s direction when deciding to exercise, and competitive athletes may need three months to recover from the illness before returning to full routine.”

Recovered COVID-19 patients with a history of heart attack, coronary artery disease, or cardiac stents, should get a monitored stress test before getting back to a full workout. Anyone who had chest pain while sick with COVID-19 should talk to their doctor about evaluation with an echocardiogram or other cardiac imaging.

High-Risk Groups and COVID-19 Vaccinations

Everyone is at risk of heart disease, but people are more susceptible to getting the disease if they have cardiovascular risk factors that include high cholesterol, high blood pressure, being overweight, and using tobacco. Age is also a factor, specifically for women over 65 and men older than 55. Other factors include those with a family history of heart disease, and people who sleep less than six hours a night.

Certain minority groups, including African Americans and Latinos, are also at higher risk due to genetic predisposition, diet, and both lifestyle and socio-economic factors. However, illness in any population can be prevented by taking simple steps toward a healthier lifestyle.

Mount Sinai cardiologists encourage individuals in these high-risk groups to get a COVID-19 vaccine when they qualify under state distribution guidelines.

“We have noticed some patients in these high-risk minority groups have been reluctant to get vaccinated, fearing it’s not safe. What is important for them to understand is that tremendous scientific advances have led to the safe development of COVID-19 vaccines and we are encouraging them to get vaccinated,” says Johanna Contreras, MD, Director of Heart Failure and Transplantation at Mount Sinai Morningside.

**Get the latest
COVID-19
vaccination
information from
Mount Sinai**

Please visit
[www.mountsinai.org/
about/covid19/vaccine-
information](http://www.mountsinai.org/about/covid19/vaccine-information) for the
most current information
on the availability, use,
effectiveness, and timing
of these vaccines.

♥ TIPS FOR LOWERING HEART DISEASE RISK

- **Know your family history.**
- **Stay active. Get your heart pumping for 30 minutes or longer, at least five days per week.**
- **Manage Stress.**
- **Be aware of the five key numbers that measure your risk of developing cardiovascular disease—blood pressure, total cholesterol, HDL (good) cholesterol, body mass index (BMI), and fasting glucose levels.**
- **Watch your weight and exercise regularly. Quit smoking and limit alcohol consumption.**
- **Maintain a heart-healthy diet, eating nutrient-rich foods and eliminating sweets.**
- **Learn the warning signs of heart attack and stroke. They include: chest discomfort, shortness of breath, pain in arms, back, neck, or jaw, breaking out in a cold sweat, and lightheadedness.**



MARZO 2021

Enfermedades cardíacas y COVID-19: Cómo reducir sus riesgos

Las enfermedades cardiovasculares, incluyendo los ataques cardíacos y los accidentes cerebrovasculares, son la principal causa de muerte entre hombres y mujeres en los Estados Unidos y el mundo, según la Asociación Americana del Corazón (AHA, por sus siglas en inglés). Y según los expertos, desafortunadamente la pandemia COVID-19 sólo empeorará las cosas.

La pandemia está afectando la salud del corazón. Es posible que esté haciendo menos ejercicio, limitando sus paseos al aire libre y comiendo una dieta poco saludable. Algunos médicos estiman que el 25 por ciento de sus pacientes han ganado hasta 20 libras, lo que lleva a una reducción en la salud física y mental.

Los expertos de Mount Sinai Heart están alentando a los pacientes a enfocarse en hacer ejercicio, en la

salud mental y la nutrición, especialmente aquellos que ya están en riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Participando en programas de ejercicios en el hogar, dando paseos cortos, bailando, ejercicios de estiramiento e incluso limpiando la casa le hará moverse y hará una gran diferencia en su salud emocional y física.

“Es esencial mantenerse físicamente en forma y en la mejor salud personal para combatir las enfermedades cardíacas, la infección COVID-19, y los efectos post-COVID,” dice Iclima Fergus, MD, Directora de Disparidades Cardiovasculares en el Hospital Mount Sinai.



“ES ESENCIAL MANTENERSE FÍSICAMENTE EN FORMA Y EN LA MEJOR SALUD PERSONAL PARA COMBATIR LAS ENFERMEDADES CARDÍACAS, LA INFECCIÓN POR COVID-19, Y LOS EFECTOS POST-COVID.”

—Iclima Fergus, MD, Directora de Disparidades Cardiovasculares en el Hospital Mount Sinai



Image: Freepik.com

“Nos preocupa que la dieta y la actividad física se han afectado durante la pandemia y algunos pacientes han expresado el estar combatiendo con el estrés, la ansiedad, el insomnio y la depresión. Discutimos técnicas para mejorar su bienestar mental y emocional, que se traduce en su salud cardiovascular.”

Mantener una buena perspectiva de salud mental también es clave, añade la Dra. Fergus. Es importante que las personas encuentren maneras de asegurarse de que esto suceda manteniéndose activos, meditando o simplemente haciendo cosas que les hagan felices.

Según la AHA, aproximadamente una de cada tres personas con COVID-19 padece una enfermedad cardiovascular, lo que la convierte en la condición de salud subyacente más común. Los pacientes con COVID-19 con afecciones subyacentes tienen seis veces más probabilidades de ser hospitalizados y 12 veces más probabilidades de morir que los pacientes sin problemas de salud crónicos.

Casi la mitad de los adultos en los Estados Unidos, más de 121 millones de personas— tienen algún tipo de enfermedad cardiovascular, y casi 650.000 mueren cada año. Sin embargo, las enfermedades cardíacas son prevenibles el 80 por ciento del tiempo.

continuación >



Mount
Sinai
Heart



Los cardiólogos dicen que es importante que los sobrevivientes de COVID-19, incluso aquellos sin síntomas cardíacos, se sometan a un examen cardíaco dos a tres semanas después de la recuperación, ya que podría haber efectos residuales que pueden pasar desapercibidos y llevar a causar problemas de salud futuros.

continuación

Impacto del COVID-19 en el corazón y la recuperación

COVID-19 puede causar inflamación en el cuerpo, junto con la coagulación que puede afectar el corazón y cómo funciona. Los investigadores de Mount Sinai descubrieron que algunos pacientes hospitalizados con COVID-19 tienen daño estructural después de una lesión cardíaca que puede estar asociada con afecciones mortales como insuficiencia cardíaca, embolia pulmonar y miocarditis, o inflamación del corazón.

Los pacientes no hospitalizados con COVID-19 también pueden experimentar complicaciones como trastornos del ritmo cardíaco, hipertensión, miocarditis y dolor torácico que se siente similar a un ataque cardíaco. Los cardiólogos dicen que es importante que los sobrevivientes de COVID-19, incluso aquellos sin síntomas cardíacos, se sometan a un examen cardíaco dos a tres semanas después de la recuperación, ya que podría haber efectos residuales que pueden pasar desapercibidos y llevar a causar problemas de salud futuros.

“Para cualquier persona que desarrolló problemas cardíacos después de COVID-19, el hacer ejercicio debe posponerse de dos a tres semanas después que se hayan resuelto los síntomas, incluyendo dolor de pecho, palpitaciones y dificultad para respirar. Recuerde ‘ir lento,’ la recuperación de esta enfermedad no es una carrera; es un maratón,” dice Maryann McLaughlin, MD, Directora de Salud Cardiovascular y Bienestar en Mount Sinai Heart. “Cualquier persona que ha sido diagnosticada con miocarditis necesita estar bajo la dirección de un médico si decide hacer ejercicio, y en casos de atletas competitivos pueden necesitar tres meses para recuperarse de la enfermedad antes de volver a la rutina completa.”

Los pacientes recuperados de COVID-19 con historial de ataque cardíaco, enfermedad de las arterias coronarias o stents cardíacos deben obtener una prueba de esfuerzo monitoreada antes de volver a un entrenamiento completo. Cualquier persona que haya tenido dolor en el pecho mientras estaba enferma de COVID-19 debe hablar con su médico sobre una evaluación con un ecocardiograma u otras imágenes cardíacas.

Grupos de alto riesgo y vacunas COVID-19

Todas las personas están en riesgo de padecer enfermedades cardíacas, pero las personas con factores de riesgo cardiovascular, como colesterol alto, presión arterial alta, sobrepeso y consumo de tabaco son más susceptibles a contraer la enfermedad. La edad también es un factor, específicamente para las mujeres mayores de 65 y los hombres mayores de 55. Otros factores incluyen, antecedentes familiares de enfermedades cardíacas, y las personas que duermen menos de seis horas por noche.

Ciertos grupos minoritarios, incluyendo afroamericanos y latinos, también corren un mayor riesgo debido a la predisposición genética, la dieta y los factores socioeconómicos y de estilo de vida. Sin embargo, la enfermedad en cualquier población se puede prevenir dando pasos simples hacia un estilo de vida más saludable.

Los cardiólogos de Mount Sinai aconsejan a las personas en estos grupos de alto riesgo a recibir una vacuna COVID-19 cuando cualifiquen bajo las pautas de distribución estatales.

“Hemos notado que algunos pacientes en estos grupos minoritarios de alto riesgo han estado reacios a vacunarse, temiendo que no sea seguro. Lo que es importante para ellos es entender que los tremendos adelantos científicos han llevado al desarrollo seguro de las vacunas COVID-19 y los estamos alentando a vacunarse,” dice Johanna Contreras, MD, Directora de Insuficiencia Cardíaca y Trasplante en Mount Sinai Morningside.

Obtenga la información más reciente sobre vacunación COVID-19 de Mount Sinai

Visite www.mountsinai.org/about/covid19/vaccine-information para obtener la información más reciente sobre la disponibilidad, el uso, la eficacia y el tiempo de vacunar.

CONSEJOS PARA REDUCIR EL RIESGO DE ENFERMEDADES CARDÍACAS

- **Conozca su historial familiar.**
- **Manténgase activo. Haga que su corazón bombee durante 30 minutos o más, al menos cinco días a la semana.**
- **Maneje el estrés.**
- **Tenga en cuenta los cinco números clave que miden el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares—presión arterial, colesterol total, colesterol HDL (bueno), índice de masa corporal (IMC), y niveles de glucosa en ayunas.**
- **Vigile su peso y haga ejercicio regularmente. Dejar de fumar y limitar el consumo de alcohol**
- **Mantener una dieta saludable para el corazón, comer alimentos ricos en nutrientes y eliminar los dulces.**
- **Conozca los signos de advertencia de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular. Incluyen: molestias en el pecho, dificultad para respirar, dolor en los brazos, espalda, cuello o mandíbula, ruptura en un sudor frío, y aturdimiento.**