



FEBRUARY 2020



American
Heart
Association

Heart Health What Do My Numbers Mean?



BLOOD PRESSURE: Blood pressure is the force of your blood as it pushes against the walls of your arteries. It is recorded as two measurements: the top number is systolic (the pressure as the heart beats) and the bottom number is diastolic (the pressure as the

heart relaxes between beats). High blood pressure is also known as hypertension. Untreated hypertension can lead to heart disease, stroke, and kidney disease. It is known as the 'silent killer' since many times there are no symptoms.

BLOOD PRESSURE CATEGORY	SYSTOLIC mm Hg (upper number)		DIASTOLIC mm Hg (lower number)
Normal	Less than 120	and	Less than 80
Elevated	120 - 129	and	Less than 80
High Blood Pressure (Hypertension) Stage 1	130 - 139	or	80 - 89
High Blood Pressure (Hypertension) Stage 2	140 or higher	or	90 or higher
Hypertensive Crisis (consult with your doctor immediately)	Higher than 180	and/or	Higher than 120

American Heart Association and American Stroke Association

TOTAL CHOLESTEROL: Cholesterol is a soft, waxy substance found among the fats in the bloodstream and in all of your body's cells. The only way to know if you have high cholesterol is to have a blood cholesterol test. Your doctor will consider your cholesterol test results in context with your age, sex, and family

history. Other risk factors, such as smoking, diabetes, and high blood pressure, will also be considered. The American Heart Association recommends adults ages 20 or older have their cholesterol and other traditional risk factors checked every four to six years.

RISK FACTOR	DESIRABLE	BORDERLINE HIGH	HIGH
Total Cholesterol	Less than 200 mg/dL	200-239 mg/dL	240 mg/dL and above
LDL Cholesterol	Less than 100 mg/dL	100-129 mg/dL	130 mg/dL and above
HDL Cholesterol/Triglycerides (blood fats)	60 mg/dL and above	40-49 mg/dL (men) 50-59 mg/dL (women)	Less than 40 mg/dL (men) Less than 50 mg/dL (women)

BLOOD GLUCOSE: After eating, the body breaks down your food causing glucose levels to rise. Normally, in response, the body secretes insulin causing the level to return to the normal range

within two hours. A non-fasting glucose test is a blood test performed one-to-two hours after eating to determine your glucose level.

CATEGORY	NON-FASTING GLUCOSE	FASTING GLUCOSE
Normal	Less than 140 mg/dL	Less than 100 mg/dL
Impaired Fasting Glucose	140-199 mg/dL	100-125 mg/dL
Diabetes	200 mg/dL or higher	126 mg/dL or higher

Be Healthy for Good with Life's Simple 7®



Get Active



Eat Better



Control
Cholesterol



Stop Smoking



Manage
Blood Pressure



Reduce
Blood Sugar



Lose Weight



FEBRUARY 2020

NATIONAL *Wear Red Day* FRIDAY, FEBRUARY 7



American
Heart
Association.



No Appointment Is Necessary.

FREE blood pressure, cholesterol, glucose, and body mass index (BMI) testing; nutrition and diet counseling; heart-healthy cooking demonstrations; and more!

MOUNT SINAI BROOKLYN

TIME: 11 am – 2 pm

LOCATION: 3201 Kings Highway
between East 32nd Street and
New York Avenue, Main Lobby

CO-SPONSORED BY: Mount Sinai Brooklyn
and Mount Sinai Heart

THE MOUNT SINAI HOSPITAL

TIME: 11 am – 2 pm

LOCATION: 1468 Madison Avenue
at 100th Street
Guggenheim Pavilion, Atrium

CO-SPONSORED BY: The Mount Sinai Hospital
and Mount Sinai Heart

MOUNT SINAI ST. LUKE'S

TIME: 11 am – 2 pm

LOCATION: 1111 Amsterdam Avenue
at 114th Street, Babcock Lobby

CO-SPONSORED BY: Mount Sinai St. Luke's
and Mount Sinai Heart

MOUNT SINAI-UNION SQUARE

TIME: 11 am – 2 pm

LOCATION: 10 Union Square East
between 14th and 15th Streets
Second Floor, Atrium

CO-SPONSORED BY: Mount Sinai-Union Square
and Mount Sinai Heart

MOUNT SINAI WEST

TIME: 11 am – 2 pm

LOCATION: 1000 10th Avenue
between 58th and 59th Streets, Lobby

CO-SPONSORED BY: Mount Sinai West
and Mount Sinai Heart

MOUNT SINAI QUEENS

TIME: 11 am – 2 pm

LOCATION: Mount Sinai Queens Pavilion
Lobby 25-20 30th Avenue

CO-SPONSORED BY: Mount Sinai Queens
and Mount Sinai Heart

**JOIN
MOUNT SINAI
HEART**

MOUNT SINAI SOUTH NASSAU

TIME: 11 am – 2 pm

LOCATION: One Healthy Way
Oceanside, Ground Floor, Atrium

CO-SPONSORED BY: Mount Sinai South Nassau
and Mount Sinai Heart

**FRIDAY,
FEBRUARY**

7



FEBRERO 2020



American
Heart
Association.

Salud del corazón ¿Qué quieren decir mis números?



PRESIÓN ARTERIAL: La presión arterial es la fuerza de la sangre a medida que empuja contra las paredes de las arterias. Se registra como dos mediciones: el número superior es sistólico (la presión de la sangre a medida que el corazón late) y el número inferior es diastólico (la presión de la sangre a medida que el

corazón se relaja entre latidos). La presión arterial alta también se conoce como hipertensión. La hipertensión no tratada puede provocar enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y enfermedades renales. Es conocido como el "asesino silencioso" ya que muchas veces no hay síntomas.

CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número superior)		DIASTÓLICA mm Hg (número inferior)
Normal	Menos de 120	y	Menos de 80
Elevada	120 - 129	y	Menos de 80
Presión arterial alta (hipertensión) Etapa 1	130 - 139	o	80 - 89
Presión arterial alta (hipertensión) Etapa 2	140 o más	o	90 o más
Crisis hipertensiva (consulte con su médico inmediatamente)	Más de 180	y/o	Más de 120

American Heart Association and American Stroke Association

COLESTEROL TOTAL: El colesterol es una sustancia suave y cerosa que se encuentra entre las grasas del flujo sanguíneo y en todas las células del cuerpo. La única manera de saber si usted tiene colesterol alto es haciéndose una prueba de colesterol en la sangre. El médico tomara en consideración los resultados de la prueba de colesterol en

de acuerdo con su edad, sexo y antecedentes familiares. También se considerarán otros factores de riesgo como el tabaquismo, la diabetes y la presión arterial alta. La Asociación Americana del Corazón recomienda que los adultos de 20 años o más se revisen su colesterol y otros factores de riesgo tradicionales cada cuatro a seis años.

FACTOR DE RIESGO	DESEABLE	LÍMITE ELEVADO	ELEVADO
Colesterol total	Menos de 200 mg/dL	200-239 mg/dL	240 mg/dL y por encima
Colesterol LDL	Menos de 100 mg/dL	100-129 mg/dL	130 mg/dL y por encima
Colesterol HDL/Triglicéridos (grasas de la sangre)	60 mg/dL y por encima	40-49 mg/dL en hombres 50-59 mg/dL en mujeres	Menos de 40 mg/dL en hombres Menos de 50 mg/dL en mujeres

GLUCOSE DE SANGRE: Después de comer, el cuerpo descompone los alimentos haciendo que los niveles de glucosa aumenten. Normalmente, como resultado, el cuerpo segrega insulina haciendo que los niveles

vuelvan a normalizarse en un periodo de dos horas. Una prueba de glucosa no en ayunas es un análisis de sangre practicado de una a dos horas luego de haber comido para determinar su nivel de glucosa.

CATEGORÍA	GLUCOSA SIN AYUNO	GLUCOSA EN AYUNAS
Normal	Menos de 140 mg/dL	Menos de 100 mg/dL
Tolerancia anormal a la glucosa	140-199 mg/dL	100-125 mg/dL
Diabetes	200 mg/dL o más	126 mg/dL o más

Be Healthy for Good with Life's Simple 7®



Estar activo



Comer mejor



Controlar
el colesterol



Dejar de fumar



Controlar
la presión arterial



Reducir el azúcar
en la sangre



Bajar
de peso



FEBRERO 2020

DÍA NACIONAL DE *Vestir de Rojo* VIERNES, 7 DE FEBRERO



American
Heart
Association.



No Necesita Cita Previa.

GRATIS examen de presión arterial, colesterol, glucosa, y de índice de masa corporal (IMC),
consejería sobre dieta y nutrición, demostraciones de cocina para un corazón saludable ¡Y mucho más!

MOUNT SINAI BROOKLYN

HORA: 11 am – 2 pm

LUGAR: 3201 Kings Highway
Calle 32 Este esq. Avenida New York,
Vestíbulo principal

CO-AUSPICIADO POR: Mount Sinai Brooklyn
& Mount Sinai Heart

THE MOUNT SINAI HOSPITAL

HORA: 11 am – 2 pm

LUGAR: Avenida Madison 1468 esq. calle 100
Atrio, Pabellón Guggenheim

CO-AUSPICIADO POR: The Mount Sinai Hospital
& Mount Sinai Heart

MOUNT SINAI ST. LUKE'S

HORA: 11 am – 2 pm

LUGAR: Avenida Amsterdam 1111
y calle 114, Vestíbulo Babcock

CO-AUSPICIADO POR: Mount Sinai St. Luke's
& Mount Sinai Heart

MOUNT SINAI-UNION SQUARE

HORA: 11 am – 2 pm

LUGAR: 10 Union Square Este,
entre las calles 14 & 15

Atrio, Segundo piso

CO-AUSPICIADO POR: Mount Sinai-Union Square
& Mount Sinai Heart

MOUNT SINAI WEST

HORA: 11 am – 2 pm

LUGAR: Avenida 10 #1000
entre las calles 58 & 59, Vestíbulo

CO-AUSPICIADO POR: Mount Sinai West
& Mount Sinai Heart

MOUNT SINAI QUEENS

HORA: 11 am – 2 pm

LUGAR: Avenida 30 #25-20, Pabellón de
Servicios Ambulatorios

CO-AUSPICIADO POR: Mount Sinai Queens
& Mount Sinai Heart

ACOMPÁÑENOS
EN MOUNT SINAI
HEART

MOUNT SINAI SOUTH NASSAU

HORA: 11 am – 2 pm

LUGAR: One Healthy Way
Oceanside, Primer piso, Atrio

CO-AUSPICIADO POR: Mount Sinai South Nassau
& Mount Sinai Heart

VIERNES,
7
DE FEBRERO