



FEBRUARY IS NATIONAL HEART MONTH

Take Steps to Keep Your Heart Healthy on Dialysis

Heart disease is very common in people with kidney disease or kidney failure. In fact, it is the leading cause of death in people with kidney failure. But there are things you can do to keep your heart and blood vessels healthy. If you already have heart disease? You can take steps to keep it from getting worse.

What is heart disease?

Heart disease describes a number of disorders that can affect the heart or blood vessels. Doctors call these disorders **cardiovascular disease**. (Cardio means “heart” and vascular means “blood vessels.”)

Your heart and blood vessels work together to bring oxygen to all parts of your body, including your brain, heart, legs, and lungs. Having damage to either your heart or your blood vessels can be very serious. It can lead to chest pain, heart attack, stroke, or even death.

Can dialysis patients do anything to maintain heart health?

Yes. People on dialysis have special health needs. Your healthcare team will develop a treatment plan based on your individual needs.

You can also follow these ten “Heart Tips” for a healthier heart.

- Follow a heart-healthy diet
- Get regular physical activity
- Keep your blood pressure and cholesterol levels under control
- Keep calcium and phosphorus in balance
- If you have diabetes, keep your blood sugar under control
- If you have anemia, get treatment for it
- Stop smoking
- Reduce stress
- Maintain a healthy weight
- Take prescribed medications.



FEBRERO ES EL MES NACIONAL DEL CORAZON

Tome Pasos para Mantener su Corazón Saludable en Diálisis

Enfermedad del corazón es muy común en personas que reciben diálisis o tiene insuficiencia renal. De hecho, es la causa principal de muerte en personas con insuficiencia renal. Pero hay pasos que usted puede hacer para mantener su corazón y vasos sanguíneos saludables. Si ya usted padece de enfermedad del corazón usted puede tomar pasos para prevenir que se empeore.

¿Qué es la enfermedad del corazón?

La enfermedad del corazón describe múltiples condiciones que pueden afectar al corazón o los vasos sanguíneos. Los doctores le llaman a estas condiciones **enfermedades cardiovasculares**. (Cardio significativo del “corazón” y vascular definiendo “los vasos sanguíneos.”)

Su corazón y vasos sanguíneos trabajan juntos para llevarle oxígeno a todas partes de su cuerpo, incluyendo el cerebro, corazón, piernas, y pulmones. Sufrir daños al corazón o sus vasos sanguíneos puede ser muy serio. Puede conducir a dolores del pecho, ataque cardiaco, derrame cerebral, y hasta puede fallecer.

¿Pueden hacer algo los pacientes en diálisis para mantener un corazón saludable?

Sí. Las personas en diálisis tienen necesidades de salud especiales. Su equipo profesional de la salud desarrollara un plan de tratamiento basado en sus necesidades específicas.

Usted también puede seguir estos diez pasos de “Consejos del Corazon” para un corazón mas sano.

- Siga una dieta saludable para el corazón
- Haga actividades físicas con regularidad
- Mantenga su presión arterial y nivel de colesterol bajo control
- Mantenga el calcio y fosforo en equilibrio
- Si tiene diabetes, mantenga el nivel de azúcar en la sangre bajo control
- Si tiene anemia, asegúrese de recibir tratamiento
- Deje de fumar
- Reduzca el estrés
- Mantenga un peso saludable
- Tome sus medicamentos

