

FEBRUARY IS HEART HEALTH MONTH

- ♥ In the United States, someone has a heart attack every 40 seconds.
- ♥ Every 60 seconds, more than one person in the US dies from a heart disease-related event.*
- ♥ It is the leading cause of death for people of most racial/ethnic groups in the United States, including African Americans, Hispanics and whites.

The good news? It is also one of the most preventable.*

1. Heart Healthy Exercises for Seniors

Exercise remains one of the best ways to maintain a healthy heart and to improve your heart health. Before you begin a routine, you should first check with your doctor to ensure it is appropriate and safe for you to start.

You don't have to run a marathon or even run around your neighborhood. There are useful exercises for those in their 60s, 70s and 80s that can go a long way toward helping you. Check with your local senior center for more details.

2. Stop Smoking

If you've never smoked or if you've quit—then good for you! If you smoke, it's never too late to quit. Quitting smoking now improves your heart health. There are lots of resources available to help you, including useful apps and support groups.

3. Maintain a Healthy Weight

The best way to lose or maintain a healthy weight is to have a solid nutritional meals like those served through the Senior Nutrition Program. Senior Resources' Registered Dietitian provides a variety of services and programs in our area to promote better nutrition for older adults. Please contact Claudia Mejia at ext.114 for specific questions.

4. Know (and Monitor) Your Numbers

Do you know what your cholesterol is? your blood pressure? These are two of the factors that can greatly influence heart health. To ensure your cholesterol and blood pressure are at healthy levels, you should schedule regular appointments with your doctor who will provide healthy ways to lower them if they are too high. This may include a combination of diet, exercise and medication.

5. Eat Foods Rich in Omega-3

These are full of the "good" fats that help the heart. Examples of fatty fish include: Atlantic mackerel, Sardines, Salmon, Herring, Trout, Cod, Canned light tuna (in water). If you don't like fish, there are plenty of other sources like hemp, chia, or flax seeds, walnut, edamame, wheat germ and kidney beans.

* <https://theheartfoundation.org/heart-health-month/>

* <https://www.cdc.gov/heartdisease/prevention.htm>

* <https://www.conwaymedicalcenter.com/news/5-powerful-ways-seniors-can-quickly-improve-heart-health/>



Senior Resources provides services to assist older adults, individuals with disabilities, their families and their caregivers.

We are a private non-profit organization that serves as the Area Agency on Aging in Eastern Connecticut. Our service area covers 56 towns and 2 tribal nations of Eastern CT.

In addition, we provide funding to community-based agencies for services such as adult day care, homemakers, home health aides and transportation.

Contact Us: 860-887-3561

19 Ohio Avenue, Suite 2, Norwich, Connecticut 06360

Sample free informative programs

- ♥ Benefits Enrollment and Screening and Assistance
- ♥ Ongoing enrollment for Live Well Programs. Be a part of this amazing evidence based and highly effective 6-week free program for Pain, Diabetes or Chronic Disease Self Management. New classes start each month.

FEBRERO ES EL MES DE LA SALUD DEL CORAZÓN

February Issue

- ♥ En los Estados Unidos, alguien tiene un ataque al corazón cada 40 segundos.
- ♥ Cada 60 segundos, más de una persona en los EE. UU. muere a causa de un evento relacionado con una enfermedad cardíaca.*
- ♥ Es la principal causa de muerte para las personas en la mayoría de grupos raciales/étnicos en Estados Unidos, incluidos afroamericanos, hispanos y blancos.



¿Las buenas noticias? También es uno de los que más se puede prevenir.*

1. Ejercicios saludables para el corazón para adultos mayores

El ejercicio sigue siendo una de las mejores maneras de mantener un corazón sano y mejorar la salud de su corazón. Antes de comenzar una rutina, primero debe consultar con su médico para asegurarse de que sea apropiado y seguro para usted comenzar.

No tienes que correr una maratón o incluso correr al rededor de tu barrio. Hay ejercicios útiles para personas de 60, 70 y 80 años que pueden ser de gran ayuda. Consulte con su centro local para adultos mayores para obtener más detalles.

2. Pare de Fumar

Si nunca ha fumado o si ha dejado de hacerlo, ¡bien por usted! Si fuma, nunca es demasiado tarde para dejarlo. Dejar de fumar ahora mejora la salud de su corazón. Hay muchos recursos disponibles para ayudarte, como apps útiles y grupos de apoyo.

3. Mantener un peso saludable

La mejor manera de perder o mantener un peso saludable es tener comidas nutritivas como las que se sirven a través del Programa de Nutrición para Adultos Mayores. Nuestra Dietista Registrada de Senior Resources le brinda una variedad de servicios y programas en nuestra área para promover una mejor nutrición para los adultos mayores. Comuníquese con Claudia Mejia a la extensión 114 para preguntas específicas.

4. Conozca (y Monitoree) sus Numeros

¿Sabes cuál es tu colesterol? tu presión arterial? Estos son dos de los factores que pueden influir en gran medida en la salud del corazón. Para asegurarse de que su colesterol y su presión arterial estén en niveles saludables, debe programar citas periódicas con su médico, quien le brindará formas saludables de reducirlos si son demasiado altos. Esto puede incluir una combinación de dieta, ejercicio y medicamentos.

5. Coma Alimentos ricos en Omega-3

Estos proveen grasas “buenas” que ayudan al corazón. Los ejemplos de pescados con alto contenido de grasas buenas incluyen: caballa del Atlántico, sardinas, salmón, arenque, trucha, bacalao, atún claro enlatado (en agua). Si no te gusta el pescado, hay muchas otras fuentes como el cáñamo, la chía o las semillas de lino, la nuez, el edamame, el germen de trigo y los frijoles rojos.



Senior Resources proporciona servicios para ayudar a los adultos mayores, personas con discapacidades, sus familias y sus cuidadores.

Somos una organización privada sin ánimo de lucro que sirve como la Agencia del Área sobre el Envejecimiento en el Este de Connecticut. Nuestra área de servicio cubre 56 pueblos y 2 naciones tribales del este de CT.

Además, proporcionamos fondos a agencias comunitarias para servicios tales como cuidado diurno para adultos, amas de casa, asistentes de salud en el hogar y transporte.

Contactenos: 860-887-3561

19 Ohio Avenue, Suite 2, Norwich, Connecticut 06360

Lo invitamos a estos programas informativos gratuitos:

- ♥ Inscripción y evaluación de beneficios y asistencia
- ♥ Inscripción continua para los programas Live Well. Sea parte de este increíble programa gratuito de 6 semanas altamente efectivo y basado en evidencia para el autocontrol del dolor, la diabetes o las enfermedades crónicas. Nuevas clases comienzan cada mes.

* <https://theheartfoundation.org/heart-health-month/>

* <https://www.cdc.gov/heartdisease/prevention.htm>

* <https://www.conwaymedicalcenter.com/news/5-powerful-ways-seniors-can-quickly-improve-heart-health/>