

# FEBRUARY

This month, *Health is Primary* is focusing on chronic heart disease and highlighting the role of primary care in preventing and managing chronic conditions. We are sharing the facts about the prevalence of chronic conditions in the United States and how primary care-integrated teams can provide better care, better outcomes at lower costs. **Join us and spread the word.** **#MakeHealthPrimary #TeamsWork**

## BE A CHAMPION



- **Promote** the campaign's Teams Work ad/poster on your website and in your office. You can find our ads/posters at the bottom of the "act" tab in the red tool library.
- **Distribute** patient information materials (tear sheets) on chronic disease (hypertension, heart disease, diabetes) in your primary care practice.
- **Write** a blog post or op-ed for your local paper about the importance of primary care in addressing chronic disease. Talk about the need for a strong foundation of primary care to address the high rates of chronic disease in America. Share a patient success story to demonstrate the value of continuous, coordinated care.
- **Share** the facts about chronic disease management and primary care through social media. Post regularly on Twitter and Facebook using the facts listed here. Don't forget to follow the campaign (Facebook and Twitter: @HealthisPrimary). Retweet and share our posts!
- **Share** your stories about how primary care teams are delivering comprehensive, continuous care and better outcomes for chronic disease patients in your practice, community or state. Go to [www.healthisprimary.org](http://www.healthisprimary.org) and click on the "stories" tab.

## THE FACTS ABOUT HEART DISEASE

- About 610,000 people die of heart disease in the United States every year – that's 1 in every 4 deaths. (CDC)
- Heart disease is the leading cause of death for both men and women. More than half of the deaths due to heart disease in 2009 were in men. (CDC)
- Heart disease is the leading cause of death in the United States. Every hour in the U.S., about 83 Americans die from heart disease and stroke. More than a quarter of these deaths could have been prevented or delayed with better control of key risk factors (below) and health-promoting behaviors, including physical activity, healthy diet and avoiding tobacco use. (CDC)
- Prevention and management of chronic disease are best performed by multidisciplinary teams in primary care and public health. (Health Affairs, 2009)
- Continuity of care, which implies that individuals use their primary source of care over time for most of their health care needs, is associated with great satisfaction, better compliance, and lower hospitalization and emergency room use. (Star eld, B., Shi, L., & Macinko, J., 2005)

# TEAMS WORK



# HEART DISEASE: KNOW YOUR RISK

Take a moment to consider your lifestyle, family history and general health. With this information, you and your family doctor can assess your risk for heart disease and make a plan to tackle potential problems.

## WHAT IS CORONARY ARTERY DISEASE?

Coronary artery disease (also called CAD or coronary heart disease) is caused by a thickening of the inside walls of the coronary arteries, the blood vessels that carry blood to the heart muscle. A fatty substance called plaque builds up inside the thickened walls of the arteries, blocking or slowing the flow of blood. If your heart muscle doesn't get enough blood to work properly, you may have angina or a heart attack.



## WHAT ARE THE RISK FACTORS FOR CAD?

In the United States, heart disease is the leading cause of death for women and men. Risk factors for heart disease include:

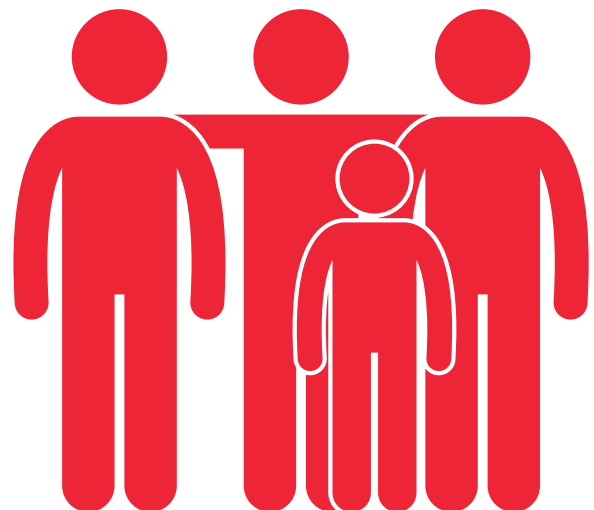
- Age
- Family history
- High blood pressure
- High cholesterol
- Smoking
- Poor diet
- Overweight or obesity
- Inactivity (sedentary lifestyle)
- Other health problems (such as diabetes)

## AGE IS MORE THAN A NUMBER

Men older than 45 years of age and women older than 55 years of age (or who have gone through menopause) are at greater risk for heart disease. Also, the rates of heart attack over the last 20 years have been increasing for women 35 to 54 years of age.

## KNOW YOUR HEALTH FAMILY TREE

You can't change your family history. But it is important for you to know what "runs in the family" and to tell your doctor. Talk to your parents, grandparents, siblings, aunts and uncles about who in your family has had a heart attack, stroke or other serious health problem. With this information, your doctor can recommend the best kinds of screening tests and preventive treatments.



## KEEPING IT UNDER CONTROL—BLOOD PRESSURE AND CHOLESTEROL

If your blood pressure is high, losing weight, exercising, not smoking and, in some cases, cutting down on sodium (salt) and alcohol will help. Many people may also need to take medicine to control their blood pressure.

If you don't know your cholesterol level, ask your doctor if it should be checked. To reduce and prevent high (bad) cholesterol, eat a healthy diet and exercise regularly. Some people who have high cholesterol levels may also need to take medicine to keep their levels under control.

## HABITS TO GET AND STAY HEALTHY

### Stop Smoking

Quitting is the single best change you can make for your health. Talk to your family doctor about how to quit and stay tobacco-free.

### Diet and Exercise

A healthy diet includes vegetables, fruits, meats, fish, beans, whole grains, and healthy fats. Limit the amount of processed foods (such as hot dogs), white flour (such as crackers and white bread) and sweet or sugary foods (such as soda and dessert foods) you eat. You may also need to avoid foods that are high in sodium, which can increase blood pressure. Sodium is found in table salt and many prepared foods, especially canned foods. Limit how much alcohol you drink. This means no more than one alcoholic drink per day for women, and two alcoholic drinks a day for men.

Exercise can help prevent heart disease and many other health problems. You'll also feel better and help keep your weight under control if you exercise regularly. If you haven't exercised for a while or have health problems, talk to your doctor before you start an exercise program. Exercising 30 to 60 minutes, 4 to 6 times a week is a good goal, but any amount is better than none.

## SPEAK UP! PARTNERING WITH YOUR FAMILY DOCTOR

**Health problems such as diabetes can contribute to heart disease. Talk to your family doctor for individual advice.**

Rest assured that these lifestyle changes will lower your CAD risk, even if you don't feel any different. Your body will also need time to respond to the changes you've made. Your doctor will watch your progress.



## REFERENCES

All information sourced from FamilyDoctor.org, a resource operated by the American Academy of Family Physicians (AAFP)

# CARDIOPATÍA: CONOZCA SU RIESGO

Tómese un momento para considerar su estilo de vida, sus antecedentes familiares y la salud de su familia. Con esta información, usted y su médico familiar pueden evaluar su riesgo de sufrir cardiopatía y hacer un plan para responder a posibles problemas.

## ¿QUÉ ES UNA CARDIOPATÍA ISQUÉMICA?

La cardiopatía isquémica (también conocida como CI o enfermedad cardíaca coronaria) es causada por el ensanchamiento de las paredes internas de las arterias coronarias, los vasos sanguíneos que llevan la sangre al músculo cardíaco. Una sustancia adiposa llamada placa se forma dentro de las paredes ensanchadas de las arterias, tapando o ralentizando el flujo de la sangre. Si su músculo cardíaco no recibe suficiente sangre para trabajar correctamente, puede sufrir una angina o un infarto al miocardio.



## ¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO PARA EL CI?

En los Estados Unidos, las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte tanto entre hombres como entre mujeres. Los factores de riesgo para la cardiopatía incluyen:

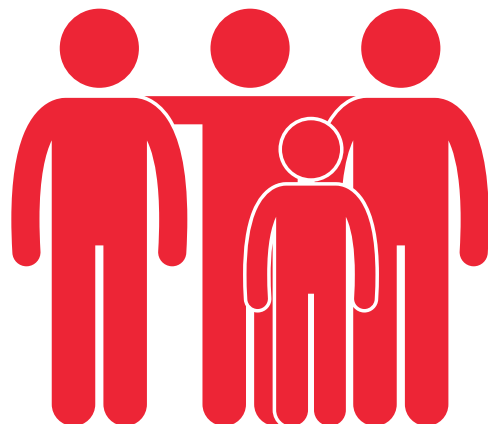
- Edad
- Antecedentes familiares
- Hipertensión
- Colesterol elevado
- Tabaquismo
- Mal régimen alimenticio
- Sobrepeso u obesidad
- Inactividad (estilo de vida sedentario)
- Otros problemas de salud (como la diabetes)

## LA EDAD ES MÁS QUE UN NÚMERO

Los hombres mayores de 45 años de edad y las mujeres mayores de 55 años de edad (o las que han pasado la menopausia) tienen un riesgo mayor de sufrir una cardiopatía. De igual manera, las tasas de ataques al corazón durante los últimos 20 años han ido en incremento para las mujeres de entre 35 y 54 años de edad.

## CONOZCA SU ÁRBOL DE SALUD FAMILIAR

Usted no puede cambiar sus antecedentes familiares. Pero es importante que esté al tanto de lo que “corre por la familia” y se lo haga saber a su médico. Hable con sus padres, abuelos, hermanos, tías y tíos sobre quién en la familia ha sufrido un ataque al corazón, ataque cerebral u otros problemas graves de salud. Con esta información, su médico puede recomendar los mejores tipos de pruebas de diagnóstico y tratamientos preventivos.



## MANTENERLO BAJO CONTROL - PRESIÓN ARTERIAL Y COLESTEROL

Si su presión arterial es alta, perder peso, hacer ejercicio, no fumar y, en algunos casos, disminuir su consumo de sodio (sal) y alcohol le ayudarán. Muchas personas también podrían necesitar tomar medicamentos para controlar su presión arterial.

Si usted no conoce su nivel de colesterol, pregúntele a su médico si debe revisarlo. Para reducir y prevenir el colesterol (malo) alto, consuma una dieta saludable y haga ejercicio regularmente. Algunas personas que tienen niveles de colesterol altos podrían también necesitar medicamentos para mantener sus niveles bajo control.

## HÁBITOS PARA ESTAR, Y MANTENERSE, SALUDABLE

### Dejar de fumar

Dejar de fumar es el mejor cambio que puede hacer por su salud. Hable con su médico familiar acerca de cómo puede dejar el tabaco y no recaer.

### Dieta y ejercicio

Una dieta saludable incluye vegetales, frutas, carnes, pescado, frijoles, granos integrales y grasas sanas. Limite la cantidad de alimentos procesados (como los perros calientes), harina blanca (como galletas saladas y pan blanco) y alimentos dulces y azucarados (como refrescos y postres) que come. También será necesario evitar alimentos altos en sodio, los cuales pueden aumentar su presión arterial. El sodio se encuentra en la sal de mesa y muchos alimentos preparados, especialmente alimentos enlatados. Limite su consumo de alcohol. Esto quiere

decir que no debe de tomar más de una bebida alcohólica al día para las mujeres, y dos bebidas alcohólicas al día para los hombres.

El ejercicio puede ayudar a prevenir la cardiopatía y muchos otros problemas de salud. También se sentirá mejor y mantendrá su peso bajo control si se ejercita regularmente. Si no se ha ejercitado desde hace tiempo o tiene problemas de salud, hable con su médico antes de empezar un programa de ejercicio. Ejercitarse de 30 a 60 minutos, 4 a 6 veces a la semana es una buena meta, pero cualquier cantidad es mejor que nada.

## ¡HABLE ALTO! COLABORE CON SU MÉDICO FAMILIAR

Los problemas de salud como la diabetes pueden contribuir a una cardiopatía. Hable con su médico familiar para recibir un consejo individual.

Esté seguro de que estos cambios en su estilo de vida disminuirán su riesgo de sufrir CI, incluso si usted no se siente diferente. Su cuerpo también necesitará tiempo para responder a los cambios que ha hecho. Su médico vigilará su progreso.



## REFERENCIAS

Toda la información se obtuvo de FamilyDoctor.org, un recurso operado por la American Academy of Family Physicians (AAFP)

# CHRONIC KIDNEY DISEASE (CKD) AND HYPERTENSION: WHAT YOU NEED TO KNOW

## WHAT IS CHRONIC KIDNEY DISEASE (CKD)?

Chronic kidney disease occurs when your kidneys are damaged and no longer work as well as they should. Healthy kidneys remove waste from the blood. The waste then leaves your body in your urine. The kidneys also help control blood pressure and make red blood cells. If you have chronic kidney disease, your kidneys cannot remove waste from the blood as well as they should. Almost 20 million people in the United States have this disease.

## WHAT ARE THE SYMPTOMS OF CKD?

Most people don't have any symptoms early in the disease. Once the disease progresses, the symptoms can include the following:

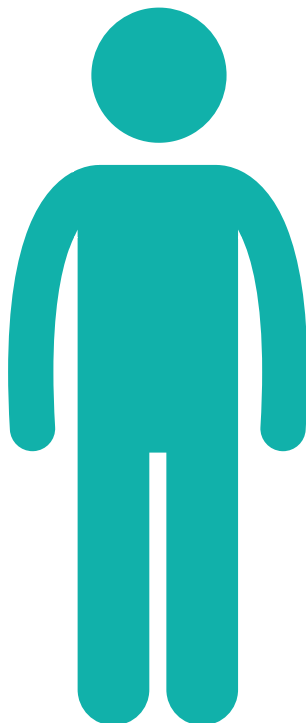
**Not thinking clearly**

**Feeling  
tired**

**Not  
sleeping**

**Feeling  
weak**

**Loss of  
appetite**



**Swelling of the feet and ankles**

## WHAT CAUSES CKD AND AM I AT RISK?

The most common causes of CKD are high blood pressure, diabetes and heart disease. Chronic kidney disease can also be caused by infections or urinary blockages.

You may be at risk if someone in your family has CKD or if you have diabetes or if you have high blood pressure. Talk to your doctor about your risk factors. It is important to diagnose CKD early.

## I HAVE CKD. WHAT CAN I DO TO PREVENT OR SLOW DOWN PROBLEMS?

Your doctor will talk to you about treating the problems that damaged the kidneys.

If you have high blood pressure, it is important to lower your blood pressure. Medicines called ACE inhibitors and angiotensin-II receptor blockers can be helpful. These medicines lower blood pressure and may help keep your kidney disease from getting worse. Exercise and a healthy diet can also help to lower your blood pressure.

# WHAT IS HYPERTENSION?

Hypertension (high blood pressure) occurs when your blood moves through your arteries at a higher pressure than normal. Many different things can cause high blood pressure. If your blood pressure gets too high or stays high for a long time, it can cause health problems.

## WHAT ARE THE SYMPTOMS OF HYPERTENSION?

Most people who have hypertension do not have any symptoms. This is why it's sometimes called "the silent killer" and why it's so important to have your blood pressure checked regularly.

## WHAT CAUSES HYPERTENSION?

Several different things can cause hypertension. Your doctor can help you find out what might be causing yours. In general, there are 2 types of hypertension:

- **Primary hypertension**, also called essential hypertension, is when there is no known cause for your high blood pressure. This type of blood pressure usually takes many years to develop and probably is a result of your lifestyle, environment, and how your body changes as you age.
- **Secondary hypertension** is when a health problem or medicine is causing your high blood pressure. Things that can cause secondary hypertension include:
  - Certain medicines, such as birth control pills, NSAIDs (a type of pain reliever), and corticosteroids
  - Excessive alcohol intake
  - Excessive licorice intake
  - Kidney problems
  - Obesity
  - Sleep apnea
  - Thyroid or adrenal gland problems

## WHAT ARE THE RISK FACTORS FOR HIGH BLOOD PRESSURE?

The following are some common factors that can lead to high blood pressure:

- A diet high in salt, fat, and/or cholesterol
- Chronic conditions such as kidney and hormone problems, diabetes, and high cholesterol

- Family history: You are more likely to have high blood pressure if your parents or other close relatives also have it
- Lack of physical activity
- Older age: The older you are, the more likely you are to have high blood pressure
- Overweight and obesity
- Race: Non-Hispanic black people are more likely to have high blood pressure than people of other races
- Some birth control medicines
- Stress
- Tobacco use or drinking too much alcohol

## HOW IS HIGH BLOOD PRESSURE DIAGNOSED?

The only way to know whether your blood pressure is too high is to check it with a blood pressure monitor. The higher your blood pressure is, the more often you need to check it.

Your doctor will measure your blood pressure at more than one visit to see if you have high blood pressure. When you first start treatment to lower your blood pressure, your doctor may want you to come to the office regularly. Your blood pressure will be checked at the office.

You may also be asked to check your blood pressure at home and keep track of your numbers for your doctor.

## HOW OFTEN SHOULD I HAVE MY BLOOD PRESSURE CHECKED?

After age 18, have your blood pressure checked at least once every 2 years. Do it more often if you have had high blood pressure in the past. Your doctor may even ask you to monitor your blood pressure at home.

## REFERENCES

All information sourced from FamilyDoctor.org, a resource operated by the American Academy of Family Physicians (AAFP)

# ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA (ERC) E HIPERTENSIÓN: LO QUE DEBE SABER

## ¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA (ERC)?

La enfermedad renal crónica sucede cuando sus riñones están dañados y ya no funcionan como deberían. Los riñones saludables remueven el desecho de su sangre. El desecho es expulsado entonces de su cuerpo en la orina. Los riñones también ayudan a controlar la presión arterial y a producir glóbulos rojos. Si usted tiene enfermedad renal crónica, sus riñones no pueden remover el desecho de la sangre con la eficacia que deberían. Casi 20 millones de personas en los Estados Unidos tienen esta enfermedad.

## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA ERC?

La mayoría de las personas no tiene síntomas en las etapas tempranas de la enfermedad. Una vez que esta avanza, los síntomas pueden incluir los siguientes:

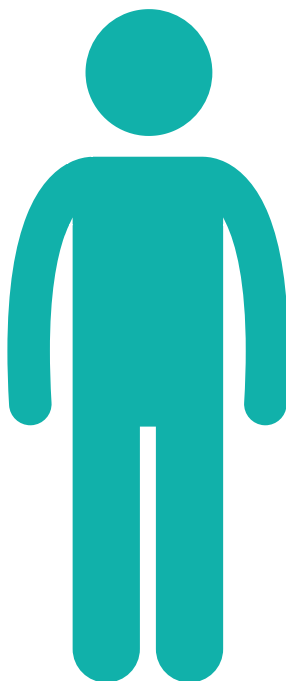
**No pensar claramente**

**Sentirse cansado**

**Insomnio**

**Sentirse débil**

**Perder el apetito**



**Hinchazón de los pies y los tobillos**

## ¿QUÉ PROVOCA ERC? ¿ESTOY EN RIESGO?

Las causas más comunes de ERC son hipertensión arterial, diabetes y enfermedad cardíaca. Otras causas de la enfermedad renal crónica son infecciones u obstrucción de las vías urinarias.

Usted puede estar en riesgo si alguno de sus familiares tiene ERC o si padece diabetes o presión arterial alta. Hable con su médico sobre sus factores de riesgo. Es importante hacer un diagnóstico oportuno del ERC.

## TENGO ERC. ¿QUÉ PUEDO HACER PARA PREVENIR O FRENAR LOS PROBLEMAS?

Su médico hablará con usted sobre el tratamiento de los problemas que conllevan los riñones dañados.

Si tiene presión arterial alta, es importante reducir su presión arterial. Los medicamentos llamados inhibidores de ECA y los bloqueadores de receptores de angiotensina II pueden ser útiles. Estos medicamentos reducen su presión arterial y pueden ayudar a evitar que su enfermedad renal empeore. El ejercicio y la dieta saludable también pueden ayudar a reducir la presión arterial.



# ¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN?

La hipertensión arterial (presión arterial alta) sucede cuando su sangre se traslada a través de sus arterias a una presión mayor de lo normal. Muchas cosas distintas pueden provocar presión arterial alta. Si su presión arterial llega a ser demasiado alta o permanece en niveles altos por mucho tiempo, eso puede provocar problemas médicos.

## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA HIPERTENSIÓN?

La mayoría de las personas que tienen hipertensión no presentan ningún síntoma. Es por esto que en ocasiones se le conoce como el “el asesino silencioso” y es por eso que es importante que revise su presión arterial regularmente.

## ¿QUÉ PROVOCA LA HIPERTENSIÓN?

Distintas cosas pueden provocar hipertensión. Su médico puede ayudarle a averiguar qué podría estar provocándola en su caso. En general, existen dos tipos de hipertensión:

- **Hipertensión primaria**, también llamada hipertensión esencial, sucede cuando no existe una causa conocida para su presión arterial alta. Este tipo de presión arterial normalmente tarda muchos años en desarrollarse y probablemente es resultado de su estilo de vida, el ambiente y la manera en que su cuerpo cambia conforme envejece.
- **Hipertensión secundaria** es cuando un padecimiento de salud o un medicamento está provocando su presión arterial alta. Las cosas que pueden provocar hipertensión secundaria incluyen:
  - Ciertos medicamentos como las píldoras anticonceptivas, (antiinflamatorios no esteroides), y corticosteroides
  - Consumo excesivo de alcohol
  - Ingesta excesiva de litotricia
  - Problemas renales
  - Obesidad
  - Apnea del sueño
  - Problemas de la tiroides o de la glándula suprarrenal

## ¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO DE LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA?

Los siguientes son algunos factores comunes que pueden llevar a la presión arterial alta:

- Una dieta alta en sal, grasas y/o colesterol
- Enfermedades crónicas como problemas renales u hormonales, diabetes y colesterol alto
- Antecedentes familiares: Es más probable que tenga alta presión arterial si sus padres u otros familiares cercanos también la presentan
- Falta de actividad física
- Edad avanzada: Mientras más avance su edad, más probable será que tenga presión arterial alta
- Sobrepeso y obesidad
- Raza: Las personas de raza negra que no son de origen hispánico tienen más probabilidades de presentar presión arterial alta que las personas de otras razas
- Algunos medicamentos anticonceptivos
- El estrés
- Tabaquismo o consumo excesivo de alcohol

## ¿CÓMO SE DIAGNOSTICA LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA?

La única manera de saber si su presión arterial es demasiado alta es revisarla con un monitor de la presión arterial. Mientras más alta sea su presión arterial, más frecuentemente deberá revisarla.

Su médico medirá su presión arterial en múltiples visitas para ver si usted tiene presión arterial alta. Cuando comience con el tratamiento para reducir su presión arterial, su médico puede desear que visite el consultorio regularmente. Ahí será donde se revise su presión arterial.

También es posible de que se le pida revisar su presión arterial en casa y llevar la pista de sus mediciones para su médico.

## ¿CON QUÉ FRECUENCIA DEBO REVISAR MI PRESIÓN ARTERIAL?

Luego de los 18 años de edad, revise su presión arterial al menos una vez cada dos años. Hágalo con mayor frecuencia si ha tenido presión alta en el pasado. Su médico puede pedirle que vigile su presión arterial en casa.

### REFERENCIAS

Toda la información se obtuvo de FamilyDoctor.org, un recurso operado por la American Academy of Family Physicians (AAFP)

# TEAMS WORK



WHERE HEALTH IS PRIMARY.



Brought to you by  
America's Family Physicians

In primary care, teams of health professionals provide patients what they need when they need it in a coordinated setting.

Family doctors work closely with team members to keep their patients healthy.

Let's make health primary in America.

Learn more at [healthisprimary.org](http://healthisprimary.org).

 [HealthIsPrimary](https://twitter.com/HealthIsPrimary)

[#MakeHealthPrimary](https://twitter.com/HealthIsPrimary)