

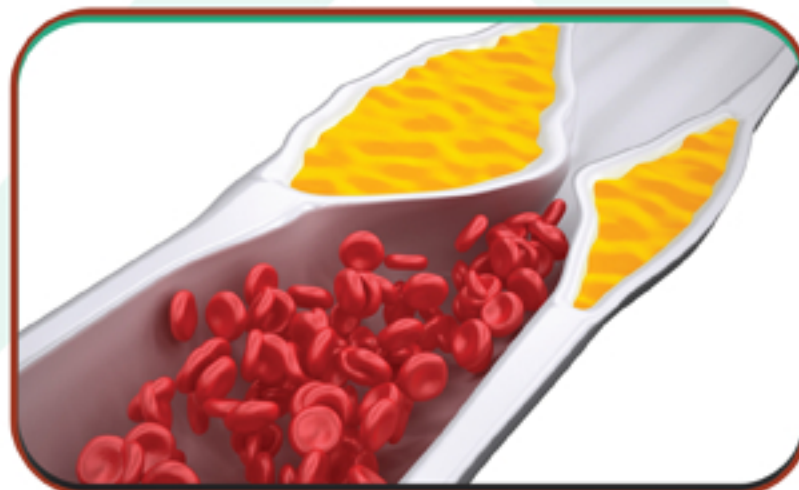
Keep Your Heart Pumping!

¡Mantenga a Su Corazón Bombeando!

The heart is an actual muscle and needs its own healthy oxygen and blood supply. The human heart is divided into 4 chambers. The upper left and right atria, and the lower left and right ventricles.

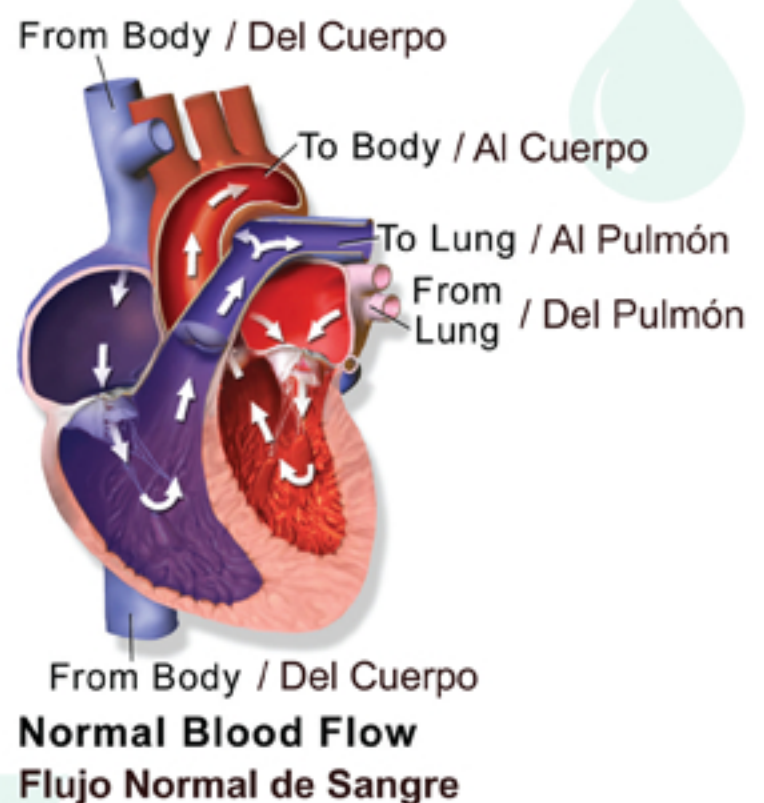
El corazón es realmente un músculo que necesita de su propio oxígeno y suministro de sangre. El corazón humano está dividido en 4 cámaras. Las aurículas izquierda y derecha en la parte superior, y los ventrículos en la parte inferior izquierda y derecha.

When too much plaque builds up in your arteries, it can lead to a heart attack when blood flow is blocked, or a piece of the plaque breaks off. The rate of plaque buildup (atherosclerosis) is actually higher in wealthy countries! This is because the risk factors for atherosclerosis include obesity, high blood pressure, uncontrolled diabetes, smoking, and high cholesterol. The good news? Improving any of these factors will reduce your risk of heart disease!



Credit: The American Heart Association

This illustration shows how arteries narrow when plaque (yellow) builds. Esta imagen muestra cómo se expanden las arterias cuando hay acumulación de placa (amarilla).



Cuando se acumula mucha placa en las arterias, o un pedazo de la placa se desprende y bloquea el flujo sanguíneo, puede haber un ataque al corazón. ¡La tasa de acumulación de placa (arteriosclerosis) es más alto en países donde hay riqueza! Esto se debe a que los factores de riesgo para la arteriosclerosis incluyen la obesidad, la hipertensión arterial, la diabetes no controlada, el tabaquismo y el colesterol alto. ¿Las

buenas noticias? ¡Mejorar cualquiera de estos factores reducirá el riesgo de enfermedades del corazón!