

## Blog Posts and Articles

### **Stress Less for a Healthier Heart**

Happy brain, healthy heart.

We've all heard eating healthy and getting enough exercise is good for our heart, but your mental health can impact your heart as well. Research shows that conditions like chronic stress, depression and anxiety can lead to an increased risk of heart attack or stroke, according to the American Heart Association. With half of U.S. adults reporting COVID-19 has negatively impacted their mental health, right now it's critical that we take time de-stress for both our mental and physical health.

#### **How can stress effect my heart's health?**

Too often in our society stress is considered one of the costs of having an active and productive life. But when we're under stress, we often lean on unhealthy habits to cope such as smoking, overeating, not exercising or eating unhealthy foods. In addition to those unhealthy habits, letting stress affect us too much can lead to serious health problems over time that increase our risk for heart attack and stroke, such as:

- High blood pressure
- Reduced blood flow to the heart
- Irregular heart rate and rhythm
- Obesity

Studies show that people with positive mental health, including manageable stress levels, are more likely have lower blood pressure, lower cholesterol, and less inflammation.

#### **How do I manage my stress and take care of my heart?**

We'll never eliminate stress, but we can prevent long-term health problems by training our body and mind to react positively to whatever life throws at us.

**Just breathe.** Even short breaks focused on breathing can help you relax, which in turn helps your heart. Breathing exercises can also reduce anxious feelings and regain calm and balance.

**Keep moving.** Exercise releases endorphins which is our body's feel-good chemical. This helps relieve stress and improve our mood.

**Hit the hay.** Evidence suggests that poor sleep can exacerbate depression and other mental health issues. Try to get seven to nine hours of sleep a night.

# Community Toolkit: Heart Health & Mental Health



## Blog Posts and Articles

**Stay connected.** Social connections with people we trust are important. Take a 60-second break to call or message a friend – even if it’s just to say, “hello!”

**Find your jam.** Music can have a profound effect on our emotions and brain function. Listen to your favorite soothing songs to help your mind and body relax. Or crank up something high energy if you need to dance off some frustration.

If you’re struggling with high levels of stress, high blood pressure or other conditions that put you at risk for heart attack or stroke, it’s important to also consult with your doctor on additional steps you can take to improve your heart health and mental well-being.

## Blog Posts and Articles

### **Menos Estrés para un Corazón más Sano**

Mente tranquila, corazón sano.

Todos hemos escuchado que alimentarnos de manera saludable y hacer suficiente ejercicio es beneficioso para el corazón. Pero la salud mental también puede afectar el corazón. Las investigaciones han demostrado que algunas condiciones como el estrés crónico, la depresión y la ansiedad pueden conducir a un mayor riesgo de ataque cardíaco o accidente cerebrovascular, de acuerdo con la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association). Dado que la mitad de los adultos en los Estados Unidos informan que el COVID-19 ha afectado negativamente su salud mental, es fundamental que nos tomemos un tiempo para eliminar el estrés, tanto por nuestra salud mental como física.

#### **¿Cómo puede el estrés afectar la salud del corazón?**

En nuestra sociedad, el estrés es considerado con frecuencia como el precio que tenemos que pagar por llevar una vida activa y productiva. Sin embargo, cuando estamos bajo estrés, a menudo nos apoyamos en hábitos poco saludables para sobrellevarlo, como fumar, comer en exceso, no hacer ejercicio o comer alimentos que no son nutritivos. Además de esos hábitos poco saludables, permitir que el estrés nos afecte demasiado puede resultar con el tiempo en problemas de salud graves que aumentan nuestro riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular, como:

- Presión arterial alta
- Reducción del flujo de sangre al corazón
- Ritmo y frecuencia cardíaca irregular
- Obesidad

Los estudios muestran que las personas con un enfoque mental positivo, incluyendo niveles de estrés manejables, presentan más probabilidades de tener presión arterial más baja, un nivel de colesterol más bajo y menor inflamación.

#### **¿Cómo puedo manejar el estrés y proteger mi corazón?**

No es posible eliminar el estrés, pero podemos prevenir problemas de salud a largo plazo si entrenamos nuestro cuerpo y nuestra mente para que reaccionen de manera positiva ante cualquier evento que se presente.

**Respire.** Un descanso breve enfocado en una buena respiración pueden ayudarlo a relajarse, lo cual ayuda a su vez a proteger el corazón. Los ejercicios de respiración pueden también reducir la sensación de ansiedad y permitir que recupere la calma y la armonía.

# Community Toolkit: Heart Health & Mental Health



## Blog Posts and Articles

**¡A moverse!** El ejercicio libera endorfinas, la sustancia química que nuestro cuerpo produce para hacernos sentir bien, aliviar el estrés y mejorar nuestro estado de ánimo.

**¡A contar ovejas!** Hay evidencias que sugieren que dormir mal puede empeorar la depresión y otros problemas de salud mental. Trate de dormir de manera profunda entre siete y nueve horas cada noche.

**Manténgase conectado.** Las relaciones sociales con personas en las que confiamos son muy importantes. Tómese un descanso de 60 segundos para llamar o enviar un mensaje a un amigo, aunque solo sea para decirle "¡Hola!"

**Escuche la música que más le gusta.** La música puede tener un efecto profundo en las emociones y en la función cerebral. Escuche sus melodías relajantes favoritas, eso le ayudará a descansar la mente y el cuerpo. O ponga una canción bien enérgica y baile un rato si se siente irritado.

Si experimenta niveles altos de estrés, presión arterial alta u otras condiciones que lo ponen en riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral, también es importante consultar con su médico sobre los pasos adicionales que puede tomar para mejorar su salud cardíaca y su bienestar mental.