



¿Cuáles son las señales de aviso de un ataque al corazón?

Las enfermedades del corazón y vasculares son la causa No. 1 de muerte en este país. Casi la mitad de las muertes por las enfermedades del corazón y vasculares se deben a la enfermedad coronaria del corazón, lo que incluye los ataques al corazón. Cada año, unas 325,000 personas mueren de un ataque coronario antes de llegar al hospital o sala de emergencias. Pero muchas de esas muertes pueden prevenirse – ¡actuando rápidamente!

Algunos ataques al corazón son repentinos e intensos, pero la mayoría de los ataques comienza lentamente, con un ligero dolor o incomodidad. Éstas son algunas señales que pueden indicar la ocurrencia de un ataque al corazón.



Malestar en el pecho. La mayoría de los ataques al corazón incluye malestar en el medio del pecho que dura más de unos minutos, o que se va y luego vuelve. Se puede sentir presión incómoda, constricción o dolor.



Malestar en otras áreas de la parte superior del cuerpo. Los síntomas pueden incluir dolor o malestar en uno o los dos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.



Dificultad para respirar. Puede ocurrir con o sin malestar en el pecho.

Otras señales. Éstas podrían incluir comenzar a sentir un sudor frío, náusea o mareo.

Al igual que en los hombres, el síntoma más común entre mujeres es dolor o malestar del pecho. Sin embargo, las mujeres tienen mayores probabilidades de tener algunos de los otros síntomas, como la dificultad para respirar, náusea, y dolor de espalda o mandíbula.

¿Qué debería hacer si sospechara tener un ataque al corazón?

- No espere más de 5 minutos antes de pedir ayuda. **Llame al 9-1-1 o al número de los servicios médicos de emergencia** (EMS, siglas en inglés), como el departamento de bomberos o la ambulancia.

Vaya de inmediato al hospital.

- Si usted es el que tiene los síntomas y no tiene acceso a los EMS, pídale a alguien que lo lleve al hospital de inmediato. No maneje usted, a menos que absolutamente no tenga otra opción.

¿Qué más puedo hacer?

- Si usted está adecuadamente entrenado y si es necesario, puede dar CPR (resucitación cardiopulmonar) hasta que llegue ayuda.
- Antes de que se presente una emergencia, es una buena idea averiguar cuáles hospitales en

su área tienen atención cardíaca de emergencia las 24 horas al día. Además, mantenga cerca del teléfono una lista con los números de emergencia, y otra lista con usted, todo el tiempo. Tome estas medidas AHORA MISMO.

¿Por qué la gente no actúa más rápido?

La mitad de la gente que está teniendo un ataque al corazón espera más de dos horas antes de conseguir ayuda.

Algunas personas piensan que sería penoso tener una “falsa alarma”. Otras tienen tanto temor de sufrir un ataque al corazón que se convencen

a sí mismas de que no lo están teniendo. Estos sentimientos son fáciles de comprender, pero también son muy peligrosos. Si usted o alguien cerca de usted muestra las señales de un ataque al corazón, ¡llame al 9-1-1 y consiga ayuda inmediatamente!

¿Qué puedo hacer para evitar un ataque al corazón?

- No fume, y evite el humo de otros fumadores.
- Trate la presión arterial alta si la tiene.
- Coma alimentos bajos en grasa saturada, grasa trans, colesterol y sal.
- Haga actividades físicas regularmente.
- Mantenga su peso bajo control.
- Hágase chequeos médicos con regularidad.
- Tome medicinas según las indicaciones de su médico.
- Controle el azúcar en sangre si tiene diabetes.

¿Como puedo aprender más?

1. Hable con su doctor, enfermera u otro profesional de la salud. Si Ud. tiene problemas del corazón o ha sufrido un ataque al cerebro (también se le llama apoplejía o derrame cerebral), miembros de su familia corren un riesgo más alto. Es muy importante que ellos hagan cambios en su vida para disminuir esos riesgos.
2. Llame a la American Heart Association al 1-800-USA1 (1-800-242-8721), o visítenos en americanheart.org para informarse mejor sobre las enfermedades del corazón.

3. Para más información sobre los ataques al cerebro, llame al 1-888-4-STROKE o visítenos en StrokeAssociation.org.

Tenemos muchas otras hojas de información y folletos educativos que lo ayudarán a escoger mejor para su salud, reducir sus riesgos, manejar su problema del corazón y cuidar a un ser querido.

El conocimiento es poder. Así que, ¡aprenda y viva!

¿Tiene preguntas o comentarios para su médico o enfermera?

Tómese unos minutos para escribir sus propias preguntas para la próxima vez que visite a su proveedor de servicios de salud. Por ejemplo:

¿Cómo puedo distinguir entre un ataque al corazón y la angina de pecho?

¿En qué se diferencia un ataque al corazón de un ataque al cerebro?

