



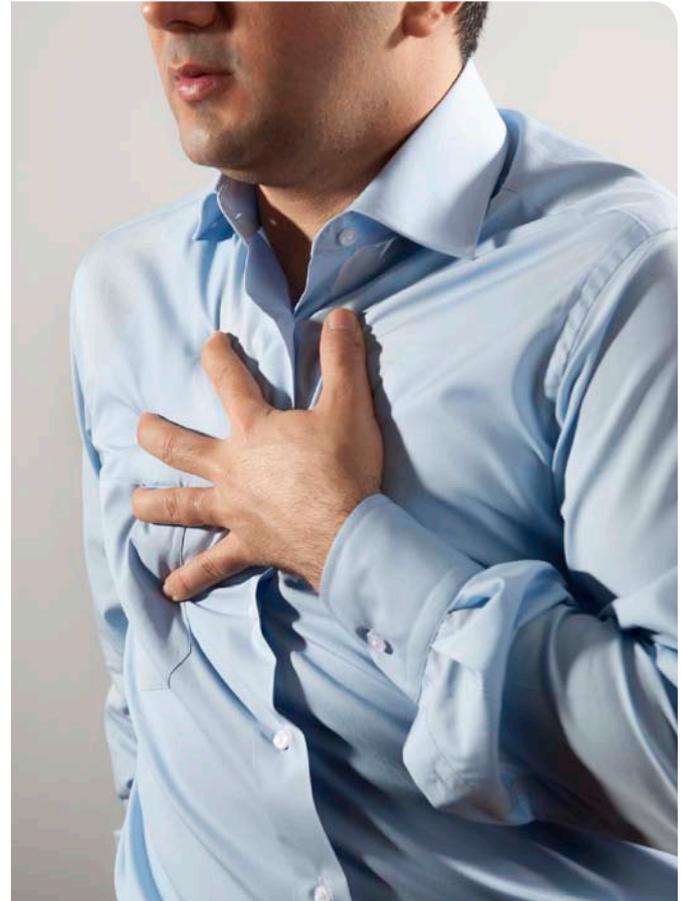
¿Cuáles son las señales de aviso del ataque al corazón?

Las enfermedades vasculares y del corazón son la principal causa de muerte en el país. Aproximadamente la mitad de las muertes por enfermedades vasculares y del corazón son causadas por enfermedades coronarias, incluyendo el ataque al corazón. Aproximadamente 286,000 personas mueren cada año a causa de enfermedades coronarias. Pero muchas de esas muertes se podrían evitar, ¡actuando rápido!

Algunos ataques al corazón son repentinos e intensos. Pero la mayoría comienza lentamente, con dolor o malestar leves. Estas son algunas de las señales que pueden indicar que se está en presencia de un ataque al corazón:

- **Molestia en el pecho.** La mayoría de los ataques al corazón se presentan con una molestia en el centro del pecho que dura más de algunos minutos o que desaparece y reaparece. Puede sentirse como una presión incómoda, opresión, llenura o dolor.
- **Molestia en otras zonas de la parte superior del cuerpo.** Los síntomas pueden incluir dolor o malestar en un brazo o en ambos, en la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.
- **Falta de aire.** Puede ocurrir con o sin malestar en el pecho.
- **Otras señales:** podría comenzar a sentir sudor frío, náuseas o mareo.

Al igual que en los hombres, el síntoma más común de ataque al corazón en las mujeres es el dolor o la molestia en el pecho. Sin embargo, las mujeres son algo más propensas que los hombres a experimentar algunos de los otros síntomas comunes, sobre todo falta de aire, náuseas y vómitos, y dolor en la espalda o la mandíbula.



¿Qué debo hacer si sospecho que tengo un ataque al corazón?

No espere más de cinco minutos antes de pedir ayuda. **Llame al 9-1-1 o a los servicios médicos de emergencia (EMS)** como el departamento de bomberos o la ambulancia.

¿Qué más puedo hacer?

- Si usted está bien capacitado y es necesario, puede brindar RCP (respiración de rescate y compresiones torácicas) a la víctima hasta que llegue la asistencia.
- Antes de que ocurra una emergencia, es una buena idea conocer qué hospitales en su área tienen cuidados coronarios de emergencia las 24 horas. Además, para prevenir, tenga una lista de números de emergencia al lado de su teléfono y lleve una consigo en todo momento. Tome estas medidas AHORA.

(continuado)



¿Por qué las personas no actúan con suficiente rapidez?

Muchas personas que tienen un ataque al corazón esperan más de dos horas antes de pedir ayuda. Algunas personas se sentirían avergonzadas de dar una “falsa alarma.” Otros tienen tanto miedo de sufrir un ataque al corazón que se dicen a sí mismos que no lo están teniendo. Estos sentimientos son fáciles de entender, pero también son muy peligrosos.

Si usted o alguien cerca suyo muestra señales de ataque al corazón, ¡llame al 9-1-1 y pida ayuda enseguida!

¿Qué puedo hacer para evitar un ataque al corazón?

- No fume y evite ser fumador pasivo.
- Si tiene presión arterial alta, contrólela.
- Ingiera alimentos bajos en grasas saturadas, grasas trans, colesterol y sal.
- Sea físicamente activo.
- Mantenga el peso bajo control.
- Realice chequeos médicos en forma regular.
- Tome sus medicamentos como se le haya recetado.
- Controle el azúcar en la sangre si tiene diabetes.



Si usted piensa que puede estar teniendo un ataque al corazón, no lo dudes. . . llame al 9-1-1 o al número de emergencia de respuesta inmediata. Realización de la llamada puede salvar su vida.

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1** Consulte a su médico, enfermera u otros profesionales de la salud. Si tiene una enfermedad del corazón o ha sufrido un ataque cerebral, es posible que los miembros de su familia tengan un mayor riesgo de padecerlos. Es muy importante para ellos hacer cambios ahora para disminuir sus riesgos.
- 2** Llame al **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721) o visite **heart.org** para aprender más sobre las enfermedades del corazón.
- 3** Para obtener información sobre ataques cerebrales, llame al **1-888-4-STROKE** (1-888-478-7653) o visítenos en línea en **StrokeAssociation.org**.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud:

¿Cómo puedo diferenciar un ataque al corazón de una angina?

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

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas hojas de datos y folletos educativos que le ayudarán a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar la enfermedad y cuidar a un ser querido. Visite **heart.org/respuestasdelsecorazon** para aprender más.

El conocimiento es poder, por eso, ¡aprenda y viva más!



American
Heart
Association®