



American
Heart
Association.

RESPUESTAS del corazón



Estilo de Vida + Reducción
de Factores de Riesgos
Presión Arterial Alta

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

Las enfermedades coronarias, que incluyen los ataques al corazón, son la principal causa de muertes en los Estados Unidos. Pero muchas de esas muertes se pueden evitar.

Cada unos 40 segundos alguien en los Estados Unidos tendrá un ataque al corazón. Cada minuto cuenta. Es importante que aprenda las señales de advertencia de un ataque al corazón de forma que pueda actuar con rapidez para salvar una vida, quizás la suya.

Algunos ataques al corazón son repentinos e intensos pero pueden comenzar lentamente, con dolor o malestar leves. Estas son algunas de las señales de un ataque al corazón:

- **Molestia en el pecho.** La mayoría de los ataques al corazón presentan una molestia en el centro del pecho que dura más de unos minutos, o que desaparece y luego regresa. Se puede sentir como una presión, compresión, inflamación o dolor incómodos.
- **Molestia en otras áreas de la parte superior del cuerpo.** Los síntomas pueden incluir dolor o molestia en uno o ambos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.
- **Falta de aire.** Esto puede ocurrir con o sin molestia en el pecho.
- **Otras señales:** Estas pueden incluir brotes de sudor frío, náuseas o mareos.

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 pueden tener otros síntomas que por lo general se relacionan menos con un ataque al corazón, como 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?

Inmediatamente llame al 9-1-1 o a los servicios médicos de emergencia (EMS) como el departamento de bomberos o la ambulancia. El personal de EMS puede comenzar el tratamiento en cuanto llegue, hasta una hora antes que alguien que va al hospital en automóvil. Las personas con dolor en el pecho que llegan al hospital en ambulancia generalmente también reciben tratamiento más rápido.

¿Qué más puedo hacer?

Antes de que ocurra una emergencia, sepa cuáles hospitales en su área tienen cuidados coronarios de emergencia las 24 horas. Además, tenga una lista de números de emergencia al lado de su teléfono y lleve una consigo en todo momento. Tome estas medidas ahora.

¿Por qué las personas no actúan con suficiente rapidez?

Muchas personas que tienen un ataque al corazón esperan más de tres 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 911 y pida ayuda enseguida!

(continuado)

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

¿Qué puedo hacer para evitar un ataque al corazón?

- No fume o vapee, y evite ser fumador pasivo.
- Mantenga su presión arterial por debajo de 120/80 mm Hg.
- Hágase análisis de colesterol y hable con su profesional de cuidado de la salud acerca de sus números.
- Ingiera alimentos bajos en grasas saturadas, grasas trans, sodio (sal) y azúcares agregados.
- Sea físicamente activo. Propóngase realizar actividad física de moderada intensidad durante al menos 150 minutos por semana.
- Alcance y mantenga un peso saludable. El valor normal del índice de masa corporal normal está entre 18.5 y 24.9.
- Mantenga su azúcar en la sangre en ayunas en menos de 100 mg/dL o un A1C menor de 5.7%.
- Duerma suficientemente. Propóngase dormir como promedio de 7 a 9 horas cada día.
- Realícese chequeos médicos en forma regular.
- Tome sus medicamentos como se le haya recetado.



Si usted piensa que puede estar teniendo un ataque al corazón, no lo dude... llame al 911 o al número de emergencia de respuesta inmediata. Realizar la llamada puede salvar su vida.

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721), o visite heart.org para aprender más sobre las enfermedades del corazón y ataques o derrames cerebrales.
- 2 Suscríbase en HeartInsight.org para recibir nuestro boletín electrónico mensual *Heart Insight*, para pacientes con problemas cardíacos y sus familias.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedades del corazón y ataques o derrames cerebrales, uniéndose a nuestra red de apoyo en heart.org/SupportNetwork.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

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

Por ejemplo:

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

¿En qué se diferencia un ataque al corazón de un paro cardíaco?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables y así reducir su riesgo de enfermedad cardíaca, controlar su afección o cuidar a un ser querido.

Visite heart.org/RespuestasDelCorazon obtener más información.