

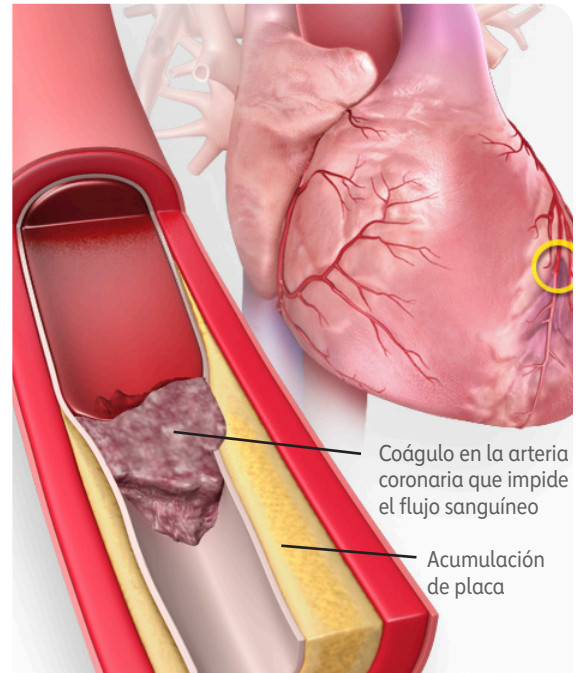


¿Qué es un ataque al corazón?

Un ataque al corazón ocurre cuando el flujo sanguíneo que lleva sangre rica en oxígeno al músculo cardíaco se corta o reduce considerablemente. Esto se debe a una acumulación de grasa, colesterol y otras sustancias (placa) que estrecha las arterias coronarias. A este proceso se le conoce como **arteriosclerosis**.

Cuando la placa en una arteria cardíaca se rompe, se forma un coágulo sanguíneo. Ese coágulo puede bloquear el flujo de la sangre. Cuando detiene completamente el flujo sanguíneo a alguna parte del músculo cardíaco, esa parte del músculo comienza a morir. El daño es mayor mientras más tiempo esté bloqueada una arteria. Una vez que una parte del músculo cardíaco muere, el corazón recibe daño permanente.

La magnitud del daño al músculo cardíaco depende del tamaño del área a la que suministra sangre la arteria bloqueada y del tiempo transcurrido entre la lesión y el tratamiento. La arteria bloqueada debe abrirse tan pronto como sea posible para reducir el daño al corazón.



¿Cuáles son las señales de alerta?

La arteriosclerosis se desarrolla con el tiempo. A menudo no presenta síntomas hasta que el daño es tanto que disminuye el flujo de la sangre al músculo cardíaco. Eso significa que usted por lo general no puede sentir lo que está sucediendo hasta que ocurre el bloqueo del flujo de la sangre al músculo cardíaco.

Usted debe conocer las señales de alerta de un ataque al corazón de manera que pueda conseguir ayuda inmediata, para usted mismo o para otra persona.

Algunos ataques al corazón son repentinos e intensos. Pero la mayoría comienzan lentamente, con dolor o malestar leves. Entre las señales de un ataque al corazón están las siguientes:

- Presión, compresión, inflamación o dolor incómodos en el centro del pecho. Dura más de unos minutos, o desaparece y reaparece
- Dolor o molestia en uno o ambos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago
- Falta de aire con o sin molestia en el pecho
- Otras señales como brotes de sudor frío, náuseas o mareos

Si usted o alguien con quien usted está tiene alguna molestia en el pecho, especialmente con una o más de las otras señales, **llame inmediatamente al 911** o al número de respuesta ante emergencias (departamento de bomberos o ambulancia) en su área. Vaya a un hospital enseguida.

¿Qué sucede después de un ataque al corazón?

Según la magnitud de su ataque al corazón y el tratamiento que reciba, puede que solo esté unos días en el hospital. Cuando regrese a su casa, su músculo cardíaco continuará sanándose. Pero su recuperación es solo el comienzo.

Siga las recomendaciones de su profesional de cuidado de la salud respecto a su peso, dieta, actividad física, medicinas y cambios en el estilo de vida. De esa forma, aumentará sus probabilidades de mejorar su salud y evitar futuros ataques.

(continuado)



¿Qué es un ataque al corazón?

Si corresponde, su profesional de cuidado de la salud recomendará un programa de rehabilitación cardíaca en su área. La rehabilitación cardíaca, que es un programa con supervisión médica para mejorar su salud cardíaca, consta de tres partes:

- Asesoría y entrenamiento físico
- Educación para una vida cardiosaludable
- Asesoría para reducir el estrés

¿Cómo puedo reducir mi riesgo de sufrir un ataque al corazón?

Incluso si tiene una enfermedad cardíaca, hay mucho que puede hacer para mejorar la salud cardíaca. Trabaje con su equipo de cuidado de la salud para reducir su riesgo. Entre las medidas que puede adoptar están las siguientes:

- No fume ni vapee, y evite ser un fumador de segunda mano.
- Si tiene presión arterial alta, atiéndala acorde a las recomendaciones de su profesional de cuidado de la salud.

- Lleve una dieta cardiosaludable que sea baja en grasas saturadas y trans, sodio (sal) y azúcares añadidos.
- Manténgase más activo durante el día. Realice actividad física de moderada intensidad durante al menos 150 minutos a la semana.
- Alcance y mantenga un peso saludable.
- Si tiene diabetes, controle el azúcar en la sangre.
- Duerma, como promedio, de 7 a 9 horas cada noche.
- Maneje su estrés.
- Consulte a su profesional de cuidado de la salud para realizarse chequeos regulares.
- Tome sus medicamentos como se le hayan recetado.

¿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 cuidado de la salud.

Por ejemplo:

¿Cuán pronto puedo regresar a trabajar después de mi ataque al corazón?

¿Hay un programa de rehabilitación cardíaca en mi área?

MIS PREGUNTAS:

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

Visite heart.org/RespuestasDelCorazon obtener más información.