

Actúe Rápido Frente a los Síntomas de un Ataque al Corazón

Tarjeta de datos importantes

Síntomas de un ataque al corazón

▲ Molestia en el pecho.

Presión incómoda, opresión, sensación de llenura o dolor en el centro del pecho que dura algo más que unos minutos, o que desaparece y vuelve a aparecer.

▲ Molestia en otras partes del torso.

Puede sentirse en un brazo o en los dos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.

▲ Dificultad para respirar.

En general se da junto con la molestia en el pecho o antes de la misma.

▲ Otros síntomas.

Incluyen sudor frío, náusea o mareo.

Actúe rápidamente para salvar una vida

Si usted o la persona que le acompaña comienza a sentir molestia en el pecho, en especial con uno o más síntomas de ataque al corazón, llame al 9-1-1 de inmediato. No espere más de unos minutos, cinco minutos a lo más, para llamar al 9-1-1. Si usted presenta los síntomas y por algún motivo no puede llamar al 9-1-1, pida a alguien que lo lleve al hospital de inmediato. Usted no debe manejar, a menos que no haya otra alternativa.

Tenga esta tarjeta a mano

Arranque la tarjeta y llénela. Tenga la información a mano. Puede ayudarle a salvar una vida, quizá la propia.



Act in Time To Heart Attack Signs

En este folleto se ha utilizado material original del programa de investigación de Acción Rápida Temprana para Tratamiento Coronario (Rapid Early Action for Coronary Treatment) (REACT), patrocinado por el National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI), National Institutes of Health (NIH), Bethesda, Maryland.

Actúe Rápido Frente a los Síntomas de un Ataque al Corazón

En asociación con:



Fighting Heart Disease and Stroke



Together, we can save a life



The National Council on the Aging



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Public Health Service
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute

NIH Publication No. 01-3526
November 2001



Puede salvar una vida

Un ataque al corazón es una situación que causa temor: probablemente no quiera imaginarlo. Sin embargo, si aprende a reconocer los síntomas de un ataque al corazón y qué medidas tomar, puede llegar a salvar una vida—quizá la suya. Si usa la información de este folleto, podrá actuar rápido y con calma si usted, un familiar o amigo sufre un ataque al corazón.

Malas Noticias

Durante un ataque al corazón, un coágulo bloquea el flujo de sangre al corazón. El músculo del corazón comienza a sufrir daño. Cuanto más tiempo pasa sin recibir tratamiento, mayor es la lesión.

Buenas Noticias

Por suerte, los medicamentos que disuelven los coágulos y otros tratamientos que abren las arterias pueden detener el ataque al corazón. Si se administran de inmediato cuando comienzan los síntomas, estos tratamientos pueden prevenir o disminuir el daño al corazón. Cuanto más temprano se inicien, más efectivos serán y mayores las posibilidades de recuperarse por completo. Para ser más efectivos, los tratamientos deben administrarse durante la primera hora de haber comenzado los síntomas del ataque al corazón.



2



“Mientras salía del baño, empecé a tener problemas para respirar...No me imaginé que un ataque al corazón fuera así. Por suerte mi hijo llamó al 9-1-1 tan rápido que no sufrí daño en el corazón”.

Demorarse puede ser fatal

La mayoría de las personas que tienen un ataque al corazón esperan demasiado para buscar asistencia médica, y ese error puede causar la muerte. Es común que la persona espere a ver qué pasa, demorándose porque:

- ▲ No reconoce los síntomas de un ataque al corazón y piensa que lo que siente es otra cosa.
- ▲ Teme o no quiere admitir que los síntomas pueden ser graves.
- ▲ Le da vergüenza hacer una escena o ir al hospital y descubrir que es una falsa alarma.
- ▲ No comprende la importancia de ir al hospital de inmediato.

Debido a ello, la mayoría de las víctimas de un ataque al corazón esperan dos horas o más después del inicio de los síntomas antes de recibir atención médica. Esta demora puede ocasionar la muerte o una lesión permanente al corazón, con lo cual puede disminuir en gran medida la capacidad de realizar actividades diarias.



3

“Comenzó como un dolor intenso, pensé que era indigestión. Creí que pasaría, y aunque mi esposa me pidió que fuera al médico, yo no quería ir”.



Si tiene dudas, hágase ver por un Médico Inmediatamente

La duda es normal

Muchas personas creen que un ataque al corazón es algo repentino e intenso, como sucede en las películas, cuando una persona se agarra el pecho y se desploma.

La verdad es que muchos ataques al corazón comienzan lentamente, como un dolor leve o una molestia. La persona que siente ese tipo de síntoma puede no saber a que se debe. Los síntomas pueden aparecer y desaparecer. Es posible que alguien que ha tenido un ataque al corazón no reconozca los síntomas de un segundo ataque, porque un nuevo ataque puede tener síntomas totalmente diferentes.

Aprenda los síntomas

Los síntomas de un ataque al corazón aparecen en la próxima hoja. Apréndalos, pero también recuerde: aunque no esté seguro si se trata de un ataque al corazón, de todas maneras hágase ver por un médico inmediatamente.



“Me levanté una mañana con una presión en el pecho y un leve dolor en los dos brazos. Pensando que era artritis, me levanté y empecé a mover los dedos y los brazos, pero el dolor empeoró...me di cuenta que algo andaba mal, pero nunca me imaginé que estaba teniendo un ataque al corazón”.

Síntomas de un ataque al corazón

▲ Molestia en el corazón.

La mayoría de los ataques cardíacos incluyen una molestia en el centro del pecho que dura algo más que unos minutos, o que desaparece y vuelve a aparecer. La molestia puede ser una presión incómoda, opresión, sensación de llenura o dolor.

▲ Molestia en otras partes del torso.

Puede incluir dolor o molestia en uno o ambos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.

▲ Dificultad para respirar.

Suele acompañar a la molestia en el pecho. Pero también puede darse antes de la molestia en el pecho.

▲ Otros Síntomas.

Pueden incluir sudor frío, náusea o mareo.



“Me sentí cansado, se me hacía difícil respirar y el corazón me palpitaba de prisa como si aleteara. Había algo de dolor, pero no intenso. Tuve que detenerme y descansar un rato antes de seguir caminando”.

¿Quién está en riesgo?

Muchas personas creen que los ataques al corazón afectan sólo a los hombres, sin embargo las enfermedades del corazón son la causa principal de muerte tanto de hombres como de mujeres en Estados Unidos.

En el hombre, el riesgo de tener un ataque al corazón aumenta después de los 45 años. En la mujer, los ataques al corazón se dan con mayor probabilidad después de la menopausia, en general después de los 50 años.

Además de la edad, los factores que aumentan el riesgo de un ataque al corazón incluyen:

- ▲ Haber tenido angina o un ataque al corazón
- ▲ Historia familiar de enfermedades del corazón a temprana edad
 - padre o hermano con enfermedades del corazón antes de los 55 años
 - madre o hermana con enfermedades del corazón antes de los 65 años
- ▲ Diabetes
- ▲ Colesterol alto en la sangre
- ▲ Presión arterial alta
- ▲ Hábito de fumar
- ▲ Sobrepeso
- ▲ Falta de actividad física

Si usted tiene uno o más de estos factores, consulte con su médico para que le informe cómo reducir su riesgo de tener un ataque al corazón.



“Al los cónyuges de las personas que presentan síntomas de un ataque al corazón, les diría que usen su sentido común y llamen al 9-1-1 sin vacilar, aunque esto no sea lo que la persona que esta pasando por esta situación desea”.



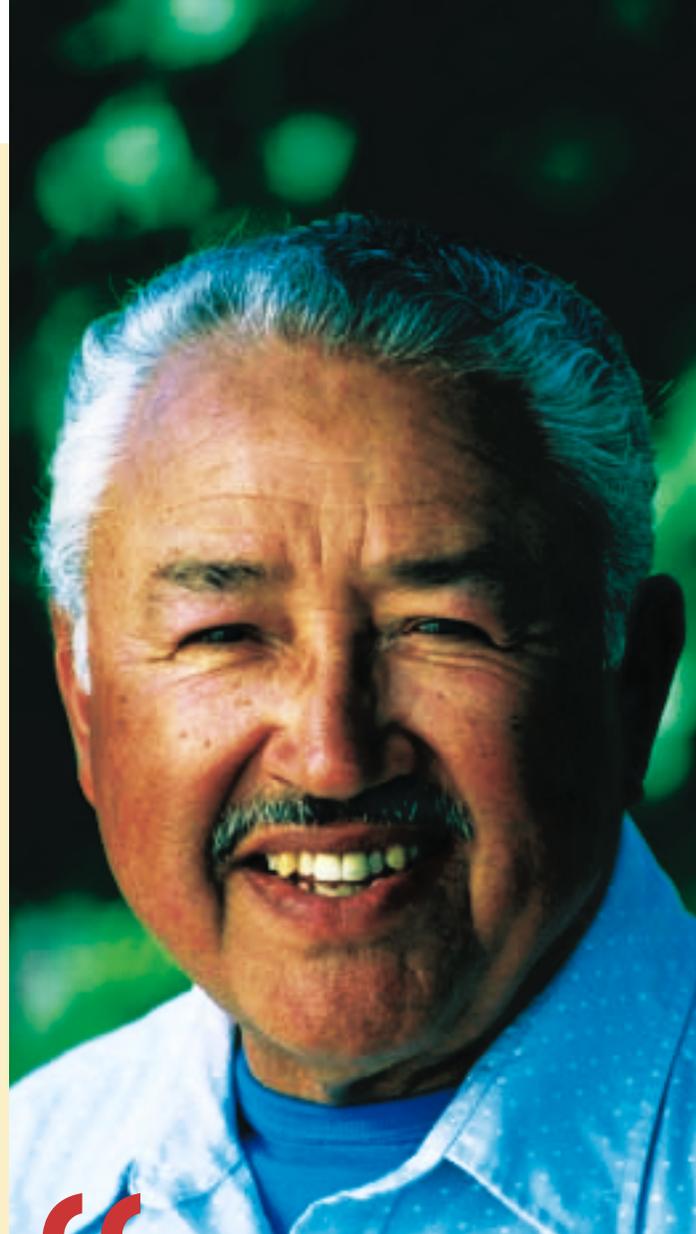
Llamar al 9-1-1

Cada minuto cuenta. Cualquier persona que tenga síntomas de un ataque al corazón debe recibir atención médica de inmediato. No espere más de unos minutos, cinco como máximo, para llamar al 9-1-1.

Llamar al 9-1-1 y trasladarse en ambulancia es la forma más rápida de llegar al hospital. Existen además otros beneficios cuando se llama al 9-1-1:

- ▲ El personal de emergencia puede comenzar el tratamiento de inmediato—incluso antes de que usted llegue al hospital.
- ▲ Su corazón puede dejar de latir durante un ataque al corazón. El personal de emergencia cuenta con el equipo y la capacitación necesarios para hacer que el corazón vuelva a latir.
- ▲ El paciente con un ataque al corazón que se traslada en ambulancia suele recibir tratamiento con mayor rapidez al llegar al hospital.

Precaución: Si presenta síntomas de un ataque al corazón y por algún motivo no puede llamar al 9-1-1, pida a alguien que lo lleve al hospital de inmediato. Usted no debe manejar, a menos que no haya otra alternativa.



“Un día fui de pesca y cuando empecé a tirar la red para conseguir carnada, sentí un dolor en el pecho que se extendía hasta la espalda. Era como si alguien me estuviera partiendo las costillas. Hay quienes dicen que es como querer sacarse un elefante de encima”.



Esté preparado

Piense qué haría si le diera un ataque al corazón. Haga un plan a seguir si llegara a sufrir un ataque al corazón. De esa forma podrá ahorrar tiempo y salvar su vida o la de otra persona. Para prepararse:

- ▲ Aprenda los síntomas de un ataque al corazón que detallamos en este folleto.
- ▲ Hable con su médico sobre cuál es su riesgo de tener un ataque al corazón y cómo reducirlo.
- ▲ Prepare un plan de acción para sobrevivir en caso de un ataque al corazón completando la tarjeta desprendible que se encuentra adjunta a la última página de este folleto.
- ▲ Tenga el plan a mano. Hable con sus familiares, amigos y compañeros de trabajo sobre los síntomas de un ataque al corazón y la importancia de actuar rápido.
- ▲ Explíqueles los beneficios de llamar al 9-1-1 a diferencia de ir al hospital en automóvil, y entrégueles además una copia de este folleto para que lo lean. Saber qué hacer si alguien tiene un ataque al corazón puede salvar su vida o la de ellos.

Cómo salvar una vida

- ▲ Conozca los síntomas de un ataque al corazón. La mejor forma de averiguar si los síntomas se deben a un ataque al corazón es recibir atención médica en la sala de urgencias de un hospital.
- ▲ Llame al 9-1-1 de inmediato. Cada minuto que pasa sin tratamiento significa más daños irreparables al músculo del corazón.
- ▲ Esté preparado. Haga su plan de acción para sobrevivir en caso de un ataque al corazón y téngalo a mano.

Para más información

Si desea más información sobre la prevención y el tratamiento del ataque al corazón y las enfermedades del corazón, diríjase a:

National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) NHLBI Health Information Center

P.O. Box 30105
Bethesda, MD 20824-0105
Teléfono: (301) 592-8573
Telefax: (301) 592-8563
Sitio web: www.nhlbi.nih.gov

American Heart Association

National Center
7272 Greenville Avenue
Dallas, TX 75231
Teléfono: (800) AHA-USA1 (242-8721)
Sitio web: www.americanheart.org

Para más información sobre su salud y su seguridad, comuníquese con las oficinas locales de la Cruz Roja Americana o visite su página en la Internet al www.redcross.org.



Plan de acción para sobrevivir en caso de un ataque al corazón

Información para el personal de urgencias médicas o el personal del hospital

Medicamentos que está tomando:

.....

.....

.....

Medicamentos a los que es alérgico:

.....

.....

.....

Si los síntomas desaparecen por completo en menos de 5 minutos, de todas formas debe llamar a su médico.

Teléfono durante horas de oficina:

Teléfono después de horas de oficina:

Persona a quien quiere que avisen si usted es trasladado al hospital

Nombre:

Teléfono de la casa:

Teléfono del trabajo:

“Mi hermana tuvo un ataque al corazón y recién le habían dado de alta cuando me dio un dolor leve en el hombro izquierdo. Cuando el médico dijo que era un ataque al corazón, pensé: '¿No es mucha coincidencia?' Ahora hacemos ejercicio juntas con nuestra familia. Hacemos muchas cosas juntas, inclusive llevar una vida más sana”.

