

ATAQUE CARDÍACO

**Sepa cuáles son los síntomas.
Actúe de inmediato.**

LLAME AL



Con el ataque cardíaco no hay que arriesgarse: infórmese y actúe con rapidez

“ Una noche sentí presión en el pecho y un cosquilleo que me bajaba por ambos brazos. No se me ocurrió que podía estar sufriendo un ataque al corazón. No esperaba que eso me pasara a mí. A la mañana siguiente todavía tenía una sensación rara en el pecho. Llamé al médico y me envió al hospital. Si pienso en cuántas personas mueren del primer ataque cardíaco, me doy cuenta de la suerte que tuve de estar viva a la mañana siguiente para buscar ayuda médica. ”



El relato de Ann Steigler

Cada año, más de un millón de personas tienen un ataque cardíaco en los Estados Unidos. Muchas de ellas no actúan con la rapidez suficiente que les permita llegar a tiempo al hospital para recibir ayuda. Cuando sucede un ataque cardíaco, las demoras en el tratamiento pueden ser mortales. Entérese de los síntomas de advertencia de un ataque cardíaco y sepa cuál es la cosa más importante que puede hacer para salvar una vida: llamar al 9-1-1 inmediatamente para pedir atención médica de urgencia.

¿Qué es un ataque cardíaco y quiénes corren el riesgo de sufrirlo?

El ataque cardíaco (también llamado infarto o ataque al corazón) se produce cuando el flujo de sangre que llega al corazón se bloquea de repente y el corazón no puede recibir oxígeno. Si no se recibe tratamiento rápidamente, el músculo cardíaco deja de bombear y comienza a morir.

De las personas que mueren de un ataque cardíaco, aproximadamente la mitad fallece en la hora siguiente a la aparición de los primeros síntomas y antes de llegar al hospital.

El ataque cardíaco ocurre con más frecuencia a consecuencia de la enfermedad coronaria, que se conoce también como enfermedad de las arterias coronarias. Ciertos factores de riesgo hacen que sea más probable que usted sufra de enfermedad coronaria y tenga un ataque cardíaco. Los principales factores de riesgo del ataque cardíaco que se pueden controlar son: el hábito de fumar, el sobrepeso y la obesidad, la presión arterial alta, el colesterol alto, la diabetes, la alimentación poco saludable y la falta de actividad física. Entre los factores de riesgo que no se pueden controlar se cuentan los antecedentes familiares de enfermedades prematuras del corazón y la edad. Hable con su



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute

profesional de salud para averiguar si usted corre el riesgo de sufrir un ataque cardíaco.

Sepa cuáles son los síntomas del ataque cardíaco

Muchas personas no están seguras de lo que está sucediendo cuando tienen síntomas de un ataque cardíaco. Algunos de los **síntomas de advertencia comunes** del ataque cardíaco en **hombres y mujeres** son:

- ◆ **Dolor o molestias en el pecho.** La mayoría de los ataques cardíacos causan molestias en el centro o el lado izquierdo del pecho. Por lo general, las molestias duran más de unos minutos o desaparecen y vuelven a aparecer. Pueden sentirse como presión, opresión, sensación de llenura o dolor. También pueden sentirse como acidez estomacal o indigestión.
- ◆ **Molestias en la parte superior del cuerpo.** Se pueden sentir dolor o molestias en un brazo o en ambos, en la espalda, los hombros, el cuello, la mandíbula o la parte superior del estómago (arriba del ombligo).
- ◆ **Dificultad para respirar.** Este puede ser el único síntoma que usted presente; también puede ocurrir antes del dolor o las molestias en el pecho, o al mismo tiempo que estos. Se puede presentar cuando usted esté descansando o realizando un poco de actividad física.

Otros posibles síntomas del ataque cardíaco

Preste atención a estos otros posibles síntomas del ataque cardíaco:

- ◆ Sudor frío y repentino
- ◆ Sensación poco común de cansancio que no tiene motivo evidente y a veces dura varios días (especialmente en las mujeres)
- ◆ Náuseas (ganas de vomitar) y vómito
- ◆ Aturdimiento leve o mareo súbito
- ◆ Cualquier síntoma nuevo y repentino o una alteración del conjunto de síntomas que ya tiene (por ejemplo, si los síntomas empeoran o duran más tiempo de lo acostumbrado)

Cada minuto cuenta. Llame al 9-1-1.

- Si cree que puede estar sufriendo un ataque cardíaco (aunque no esté seguro), llame al 9-1-1 de inmediato. ¡No espere!
- El tratamiento rápido puede salvarle la vida. Ante la duda, es mejor hacerse examinar.
- Recuerde que los primeros minutos de un ataque cardíaco son críticos.

El ataque cardíaco no siempre causa síntomas comunes

No todos los ataques cardíacos comienzan con el dolor repentino y abrumador del pecho que se muestra en la televisión o las películas, ni con otros síntomas comunes, como las molestias en el pecho. Los síntomas de un ataque cardíaco pueden variar de una persona a otra. Algunas personas pueden tener pocos síntomas y se sorprenden al enterarse de que han tenido un ataque cardíaco. Si usted ya ha tenido un ataque cardíaco, es posible que no tenga los mismos síntomas la segunda vez. Es importante que sepa cuáles son los síntomas más comunes del ataque cardíaco y que recuerde además estos datos importantes:

- ◆ Los ataques cardíacos pueden comenzar lentamente y causar solamente dolor o molestias leves. Los síntomas pueden ser leves o más intensos y repentinos. También pueden aparecer y desaparecer en el transcurso de varias horas.
- ◆ Las personas que tienen concentraciones altas de azúcar en la sangre (diabetes) quizá no tengan síntomas o presenten síntomas muy leves.
- ◆ El síntoma más frecuente del ataque cardíaco en los hombres y en las mujeres consiste en dolor o malestar en el pecho. Sin embargo, las mujeres tienen más probabilidades de tener dificultad para respirar, náuseas y vómito, cansancio poco común (a veces durante varios días) y dolor en la espalda, los hombros y la mandíbula.

Actuar rápidamente puede salvarle la vida: llame al 9-1-1

Si en algún momento cree que está presentando síntomas de un ataque cardíaco o sufriendo un ataque cardíaco, no haga caso omiso de ellos ni se sienta avergonzado de llamar en busca de ayuda. Llame al 9-1-1 para solicitar atención médica, aunque no esté seguro de que está sufriendo un ataque cardíaco. Debe hacerlo por estas razones:

- ◆ Actuar con rapidez puede salvarle la vida.
- ◆ Una ambulancia es la forma mejor y más segura de llegar al hospital. El personal de cuidados médicos de emergencia puede ver cómo está y comenzar a darle de inmediato medicamentos y otros tratamientos que pueden salvarle la vida. Las personas que llegan en ambulancia a menudo reciben tratamiento más rápidamente en el hospital.
- ◆ El operador del 9-1-1 o el técnico de cuidados médicos de emergencia puede darle consejo. Tal vez le digan que triture o mastique una aspirina si no es alérgico, a menos que haya una razón médica para que no la tome. Tomar aspirina durante un ataque cardíaco puede limitar el daño que sufre el corazón y salvarle la vida.
- ◆ **Cada minuto cuenta. Nunca se demore en llamar al 9-1-1 para tomarse una aspirina ni hacer ninguna otra cosa que usted crea que pueda ser útil.**
- ◆ El corazón puede dejar de latirle durante un ataque cardíaco. Los técnicos de cuidados médicos de emergencia cuentan con la capacitación

Qué datos debe anotar y mantener a mano

- Medicinas que toma y medicinas que no puede tomar por ser alérgico
- Números telefónicos importantes, como el de su profesional de salud y el de la persona a quien hay que avisarle si usted tiene que ir al hospital

y el equipo necesarios para darle tratamiento si esto sucede.

- ◆ Si no puede comunicarse con el 9-1-1, pida que alguien lo lleve en auto al hospital de inmediato. No conduzca usted. Podría causar un accidente si sus síntomas empeoran.
- ◆ Cuando las medicinas y otros tratamientos se administran rápidamente, pueden detener un ataque cardíaco.

Qué medidas tiene que tomar ahora, antes de que suceda un ataque cardíaco

Haga un plan de acción de emergencia con su cónyuge o con otra persona allegada a usted para que sepa qué hacer si se presenta un ataque cardíaco. Esto es especialmente importante si corre un riesgo alto o si ya ha tenido un ataque cardíaco. Medidas que puede tomar ahora mismo:

- ◆ Durante una consulta médica corriente pregúntele a su médico o profesional de salud qué tanto riesgo corre de sufrir un ataque cardíaco. Averigüe si puede tomar aspirina en caso de que presente síntomas de un ataque cardíaco en el futuro.
- ◆ Anote la información importante que debe darles a los técnicos de cuidados médicos de emergencia y al personal del hospital en caso de que se presente una urgencia médica. (Ver cuadro “Qué datos debe anotar y mantener a mano”).
- ◆ Ponga sus datos escritos en un lugar en donde los tenga a mano y cuénteles a otra persona dónde los puso. Comparta esa información con sus familiares, sus compañeros de trabajo y sus vecinos, y llévela siempre con usted.
- ◆ Si ha tenido un ataque cardíaco o corre el riesgo de sufrirlo, piense en la posibilidad de participar en una investigación (un estudio clínico). Las investigaciones que cuentan con el respaldo del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI, por sus siglas en inglés) han revelado algunas de las causas de las enfermedades y problemas del corazón, así como formas de prevenirlas o de tratarlas.

Para obtener más información

El NHLBI proporciona información sobre la prevención y el tratamiento de las enfermedades del corazón y ofrece publicaciones sobre la salud cardíaca y las enfermedades del corazón.

NHLBI Health Information Center (Centro de información sobre temas de salud del NHLBI)

P.O. Box 30105

Bethesda, MD 20824-0105

Teléfono: 301-592-8573 • Línea TTY (para personas con problemas de audición): 240-629-3255

Fax: 301-592-8563 • Correo electrónico: NHLBIinfo@nhlbi.nih.gov • Sitio web: www.nhlbi.nih.gov

Artículos del sitio web “Temas de salud” del NHLBI

Ataque cardíaco

www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/heartattack/

Coronary Heart Disease Risk Factors (“Factores de riesgo de la enfermedad coronaria”, en inglés solamente)

www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/hd/

Las enfermedades del corazón en las mujeres

www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/hdw/

Clinical Trials (“Estudios clínicos”, en inglés solamente)

www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/clinicaltrials/

Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos

Oficina para la Salud de la Mujer

Campaña “Haga la llamada. No pierda el ritmo.”

www.womenshealth.gov/espanol/ataquedelcorazon/

Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer

Teléfono: 800-994-9662 • Línea TDD (para personas con problemas de audición): 888-220-5446

Sitio web: www.womenshealth.gov



“Million Hearts” (Un millón de corazones)

<http://millionhearts.hhs.gov/index.shtml>

(información en inglés solamente)



Preventing Heart Attacks and Strokes



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health



NIH Publication No. 11-7791S

December 2011