

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

Las enfermedades del corazón y vasculares son la causa No. 1 de muerte en este país. Casi la mitad de las muertes por las enfermedades del corazón y vasculares se deben a los ataques al corazón y a dolor en el pecho. Cada año, unas 250,000 personas mueren antes de llegar al hospital. Pero muchas de esas muertes pueden prevenirse — ¡actuando rápidamente!

Algunos ataques al corazón son repentinos e intensos, pero la mayoría de los ataques comienza lentamente, con un ligero dolor o incomodidad. Éstas son algunas señales que pueden indicar la ocurrencia de un ataque al corazón.

- Presión incómoda, constricción, congestión o dolor en el medio del pecho. Eso dura más de unos minutos, o se va y luego vuelve.
- Dolor o malestar en uno o los dos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.
- Sentir dificultad para respirar junto con malestar en el pecho o antes del malestar en el pecho.
- Comenzar a sentir un sudor frío, náusea o mareo.

¿Qué debería hacer si sospechara tener un ataque al corazón?

- No espere más de 5 minutos antes de pedir ayuda. **Llame al 9-1-1 o al número de los servicios médicos de emergencia** (EMS, siglas en inglés) en su área (departamento de bomberos o la ambulancia). **Vaya de inmediato al hospital.**
- Si usted es el que tiene los síntomas y no tiene acceso a los EMS, pídale a alguien que lo lleve al hospital de inmediato. No maneje usted, a menos que absolutamente no tenga otra opción.

¿Qué más puedo hacer?

- Si usted está adecuadamente entrenado y si es necesario, puede dar CPR (respiración de rescate de boca a boca y compresiones en el pecho) hasta que llegue ayuda.
- Antes de que se presente una emergencia, es una buena idea averiguar cuáles hospitales en su área tienen atención cardíaca de

emergencia las 24 horas al día. Además, ponga una lista con los números de teléfono de emergencia junto a su teléfono y por si acaso, lleve otra con usted todo el tiempo. Tome esas medidas AHORA MISMO.

¿Por qué la gente no actúa más rápido?

La mitad de toda la gente que está teniendo un ataque al corazón espera más de dos horas antes de conseguir ayuda. ¡Eso es como si usted dejara sangrar una cortadura grave por dos horas antes de detener el sangrado e ir a que le den unos puntos! Si aprende las señales de aviso de un ataque al corazón y consigue ayuda inmediatamente, la vida que usted salva podría ser la suya.

Algunas personas piensan que sería penoso tener una “falsa alarma”. Otras tienen tanto temor de sufrir un ataque al corazón que se convencen a sí mismas de que no lo están teniendo. Esos sentimientos son fáciles de comprender, pero también son muy peligrosos. Si usted o alguien cerca de usted muestra las señales de un ataque al corazón, ¡llame al 9-1-1 y consiga ayuda inmediatamente!

¿Cómo puedo ayudar a evitar un ataque al corazón?

- No fume, y evite el humo de otros fumadores.
- Trate la presión arterial alta si la tiene.
- Siga una dieta saludable baja en grasa saturada, colesterol y sal.
- Haga actividades físicas regularmente.
- Mantenga su peso bajo control.
- Hágase chequeos médicos con regularidad.
- Siga las indicaciones de su médico para tomar medicinas.
- Controle el azúcar en sangre si tiene diabetes.

¿Cómo puedo aprender más?

- Hable con su médico, enfermera o profesional de salud. O llame a la Asociación Americana del Corazón al 1-800-242-8721.
- Si usted tiene una enfermedad del corazón o ha tenido un ataque al cerebro, sus fami-

liares también pueden tener más riesgo. Es muy importante que ellos hagan ahora cambios para reducir su riesgo.

¿Tiene preguntas o comentarios para su médico?

- Tómese unos minutos para escribir sus propias preguntas para la próxima vez que vaya al médico. Por ejemplo:

¿Cómo puedo distinguir entre un ataque al corazón y la angina de pecho?

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

Sus contribuciones a la Asociación Americana del Corazón o a la Asociación Americana de los Ataques al Cerebro proveen fondos para la investigación científica, que hace posibles publicaciones como ésta.

©1995–2002, American Heart Association.
What Are the Warning Signs of Heart Attack?

American Heart Association® 
Fighting Heart Disease and Stroke
National Center
7272 Greenville Avenue
Dallas, Texas 75231-4596
americanheart.org