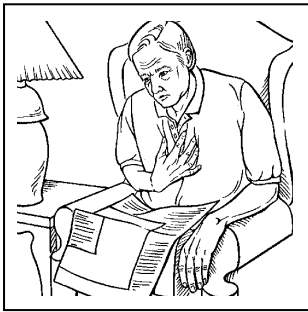


¿Cuáles son las señales de aviso de un ataque al corazón?

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 la enfermedad coronaria del corazón, lo que incluye los ataques al corazón. Cada año, unas 340,000 personas mueren antes de llegar al hospital o sala de emergencias. Pero muchas de esas muertes pueden prevenirse – ¡actuando rápidamente!

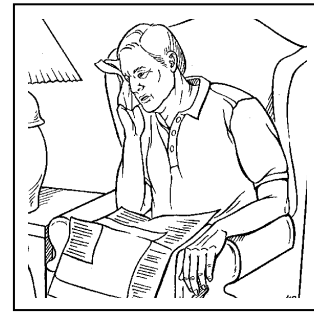
Algunos ataques al corazón son repentinos e intensos, pero la mayoría de los ataques comienza lentamente, con un ligero dolor o incomodidad. Éstas son algunas señales que pueden indicar la ocurrencia de un ataque al corazón.



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 con o sin 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 (resucitación cardiopulmonar) 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 estas 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.

Algunas personas piensan que sería penoso tener una "falsa alarma". Otras tienen tanto temor de sufrir un ataque al corazón que se convencerán a sí mismas de que no lo están

teniendo. Estos 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!

¿Qué puedo hacer para evitar un ataque al corazón?

- No fume, y evite el humo de otros fumadores.
- Trate la presión arterial alta si la tiene.
- Coma alimentos bajos en grasa saturada, colesterol y sal.
- Haga actividades físicas regularmente.
- Mantenga su peso bajo control.
- Hágase chequeos médicos con regularidad.
- Tome medicinas según las indicaciones de su médico.
- Controle el azúcar en sangre si tiene diabetes.

¿Cómo puedo aprender más?

1. Hable con su médico, enfermera u otro profesional de salud. Si tiene enfermedad del corazón o ha tenido un ataque al cerebro, es posible que otros miembros de su familia también tengan un riesgo más alto. Es importante que ellos hagan cambios ahora mismo para disminuir su propio riesgo.
2. Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721), o visite americanheart.org/espanol para aprender más sobre las enfermedades del corazón.
3. Para más información sobre los ataques al cerebro, llame al 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653) o visítenos en línea, en StrokeAssociation.org.
Tenemos varias otras hojas informativas y folletos para ayudarle en tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, manejar las enfermedades o cuidar a un ser querido.
El conocimiento es poder, entonces ¡Aprenda y Viva Más!

¿Tiene preguntas o comentarios para su médico o enfermera?

- Tómese unos minutos para escribir sus propias preguntas para la próxima vez que visite a su proveedor de servicios de salud. 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?