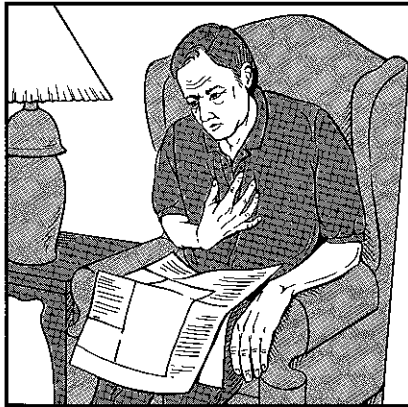


¿Cuáles son las señales de aviso de un ataque al corazón?

Las enfermedades del corazón son la primera causa de muerte en este país. Aproximadamente la mitad de todas las muertes por enfermedades del corazón se deben a ataques al

corazón, con por lo menos 250,000 personas que mueren antes de llegar al hospital. Pero muchas de esas muertes pueden prevenirse — ¡actuando rápidamente!

Si está teniendo un ataque al corazón, puede que usted tenga todos o algunos de estos síntomas:



Usted siente presión, congestión, malestar o compresión en medio del pecho. Eso dura más de unos minutos o desaparece y regresa.



Usted siente dolor que se extiende hacia los hombros, el cuello o los brazos.



Usted transpira, tiene malestar en el pecho y se siente mareado, al borde del desmayo, con náuseas o con dificultad para respirar.

¿Qué debería hacer si sospecho un ataque al corazón?

- Llame al 911 o al número de emergencia en su área (departamento de bomberos o la ambulancia).
- Si puede llevar a la víctima al hospital más rápido conduciendo usted mismo (en vez de

esperar una ambulancia), hágalo. Si usted es el que está teniendo un ataque al corazón, no conduzca — pida que alguien le lleve al servicio médico más cercano con atención cardiaca de emergencia 24 horas al día.

¿Qué más puedo hacer?

- Si usted está adecuadamente entrenado y si es necesario, puede dar CPR (respiración de boca a boca y compresión 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 cardiaca 24 horas al día. Además, ponga una lista con los números de teléfonos 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. ¡Es como si usted dejara sangrar una cortadura grave por dos horas antes de detener la sangre e ir a que le den unos puntos! Si sabe las señales de aviso de un ataque al corazón y consigue ayuda inmediatamente, la vida que usted salva puede ser la suya.

A algunas personas les daría pena tener una "falsa alarma". Otras tienen tanto temor de tener 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 cercano a usted muestra los síntomas de un ataque al corazón, ¡consiga ayuda o vaya al hospital!

¿Cómo puedo ayudar a evitar un ataque al corazón?

- No fume.
 - Trate la presión arterial alta si la tiene.
 - Siga una dieta baja en grasa, colesterol y sal.
 - Haga ejercicio.
 - Mantenga su peso bajo.
 - Siga las indicaciones de su médico para tomar los medicamentos.
 - Vea a su médico con regularidad para sus chequeos.
 - Controle el azúcar en la sangre si tiene diabetes.
-

¿Cómo puedo aprender más?

- Hable con su médico, enfermera o profesional de salud. O llame a su Asociación Americana del Corazón local al 1-800-242-8721.
- Si usted tiene una enfermedad del corazón, sus

familiares también pueden estar en más peligro. Es muy importante para ellos el hacer cambios ahora 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 a ver a su médico. Por ejemplo:

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

¿En qué es diferente un ataque al corazón
de un derrame cerebral?



National Center
7272 Greenville Avenue
Dallas, Texas 75231-4596
1-800-AHA-USA1