



Fighting Heart Disease and Stroke

Para información relacionada con el corazón o los riesgos, llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) o comuníquese con la oficina más cercana. También puede visitarnos en americanheart.org

American Stroke Association

A Division of American Heart Association 

Para información sobre los ataques al cerebro, llame a la Asociación Americana de los Ataques al Cerebro al 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653), o visítenos en StrokeAssociation.org. Para información sobre la vida después de un ataque cerebral, llame y pida hablar con la "Stroke Family Support Network" (la Red de Apoyo para las Familias de Personas con Ataques al Cerebro).

Sus contribuciones proveen fondos para los programas de investigación y educación que ayudan a reducir la incapacidad y la muerte por los asesinos No. 1 y No. 3 en los Estados Unidos.

National Center
7272 Greenville Avenue
Dallas, Texas 75231-4596

Señales de aviso y acciones

Nuestra guía para actuar rápidamente en caso de emergencias por ataques al corazón, paros cardíacos y ataques al cerebro

Warning Signs and Actions

**Our guide to quick action
for heart attack, cardiac arrest
and stroke emergencies**

¿Estoy en riesgo de un ataque al corazón, un paro cardíaco o un ataque al cerebro?

Sí. Podría pasarle — a cualquiera, en cualquier momento, en cualquier parte.

Una de cada cinco personas en los Estados Unidos sufre algún tipo de enfermedad cardiovascular (del corazón y de los vasos sanguíneos). De hecho, la enfermedad de coronarias es la causa No. 1 de muerte en nuestro país. Los ataques al cerebro (o ataques cerebrales) son la tercera causa de muerte. El cáncer es la segunda.

Un 40 por ciento de todas las muertes en los Estados Unidos se debe a las enfermedades cardiovasculares. Eso es más que la *suma* de las seis siguientes causas principales de muerte.

¿Qué necesito saber?

Mucha gente no conoce las señales de aviso de un ataque al corazón o de un paro cardíaco. Además, los estudios muestran que casi la mitad de las personas en los Estados Unidos no puede nombrar ni siquiera una señal de aviso de un ataque al cerebro. Aquéllos con mayores riesgos — los ancianos, las minorías y los sobrevivientes de ataques al cerebro — son los que menos conocen las señales de aviso.

Am I at risk of heart attack, cardiac arrest or stroke?

Yes. They could happen — to anyone, anytime, anywhere.

One in five Americans has some form of cardiovascular (heart and blood vessel) disease. In fact, coronary heart disease is our country's single leading cause of death. Stroke is the third cause of death. Cancer ranks second.

About 40 percent of all deaths in the United States are from cardiovascular diseases. That's more than the next six leading causes of death *combined*.

What do I need to know?

Many people don't know the warning signs of heart attack or cardiac arrest. And studies show that almost half of Americans can't name even one stroke warning sign. Those at greatest risk — the elderly, minorities and stroke survivors — know the least about stroke warning signs.

Aprenderlas es sumamente importante. Muchos de los que mueren cada año debido a un ataque al corazón, a un paro cardíaco o a un ataque al cerebro podrían estar vivos si ellos, o alguien a su alrededor, hubieran sabido qué hacer. Sobrevivir esas emergencias significa reconocer las señales de aviso y actuar de la manera apropiada. Es por eso que la Asociación Americana del Corazón trabaja para ampliar el conocimiento del público sobre ese tema.

¿Qué pasa en un ataque al corazón?

En un ataque al corazón, se reduce severamente o se detiene la circulación de sangre a una parte del músculo del corazón. Eso ocurre cuando una o más de las arterias coronarias se bloquean por un coágulo o se angostan por un espasmo. Si la sangre y el oxígeno dejan de circular por más de unos pocos minutos, las células del músculo del corazón sufren daño permanente y comienzan a morir. Por eso es tan importante responder rápidamente a las señales de aviso.

Las señales de aviso son la forma en que su cuerpo le comunica que algo anda mal — parte de la circulación de sangre a su corazón se ha interrumpido y usted necesita ayuda. Actuando rápidamente, usted puede beneficiarse de nuevos medicamentos y tratamientos que pueden minimizar el daño al corazón. Ellos pueden aumentar las probabilidades de una pronta recuperación e incluso salvar vidas. Pero el tiempo es crítico, ya que esos tratamientos deben recibirse dentro de unas pocas horas después del comienzo de los síntomas.

Recibir ayuda rápidamente puede salvar más del músculo de su corazón — ¡y quizás hasta su vida!

Knowledge is vital. Many who die each year from heart attack, cardiac arrest or stroke would be alive today if they, or someone close to them, had known what to do. Surviving these emergencies means recognizing the warning signs and taking proper action. That's why the American Heart Association is working to raise public awareness.

What happens in a heart attack?

In a heart attack, blood flow to part of the heart muscle is severely reduced or stopped. This happens when one or more of the coronary arteries are blocked by a blood clot or narrowed due to spasm. If the blood and oxygen are cut off for more than a few minutes, heart muscle cells suffer permanent injury and start to die. That's why responding quickly to warning signs is so important.

The warning signs are your body's way of telling you something is wrong — part of the blood supply to your heart has been cut off and you need help. By acting quickly, you can benefit from new drugs and treatments that can minimize heart damage. They can increase the odds of a speedy recovery and even save lives. But time is critical, because these treatments must be given within a few hours of when symptoms start.

Getting help fast can save more of your heart muscle — and maybe even your life!

¡Aprenda las señales de aviso de un ataque al corazón!

Algunos ataques al corazón son repentinos e intensos — “el ataque al corazón de película”, en el que una persona respira con dificultad, se aprieta el corazón y cae al piso dramáticamente, y nadie tiene ninguna duda de lo que le está pasando. Pero la mayoría de los ataques comienza lentamente, con un ligero dolor o incomodidad. Frecuentemente las personas afectadas no están seguras de lo que les pasa y esperan demasiado antes de pedir ayuda. Éstas son algunas señales que pueden indicar la ocurrencia de un ataque al corazón.

- **Malestar en el pecho.** La mayoría de los ataques al corazón incluye malestar en el medio del pecho que dura más de unos minutos, o que se va y luego vuelve. Se puede sentir presión incómoda, constricción, congestión o dolor.
- **Malestar en otras áreas de la parte superior del cuerpo.** Los síntomas pueden incluir dolor o malestar en uno o los dos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.
- **Dificultad para respirar.** Esta sensación suele venir junto con malestar en el pecho. Pero puede ocurrir antes de que comience el malestar en el pecho.
- **Otras señales.** Éstas podrían incluir comenzar a sentir un sudor frío, náusea o mareo.

Know the heart attack warning signs!

Some heart attacks are sudden and intense — the “movie heart attack,” in which a person dramatically gasps, clutches his heart and drops to the ground, and no one doubts what’s happening. But most heart attacks start slowly, with mild pain or discomfort. Often the people affected aren’t sure what’s wrong and wait too long before getting help. Here are some of the signs that can mean a heart attack is happening.

- **Chest discomfort.** Most heart attacks involve discomfort in the center of the chest that lasts more than a few minutes, or that goes away and comes back. It can feel like uncomfortable pressure, squeezing, fullness or pain.
- **Discomfort in other areas of the upper body.** Symptoms can include pain or discomfort in one or both arms, the back, neck, jaw or stomach.
- **Shortness of breath.** This feeling often comes along with chest discomfort. But it can occur before the chest discomfort.
- **Other signs.** These may include breaking out in a cold sweat, nausea or lightheadedness.



Presión en el pecho

Dolor que se extiende

Mareo, sudor o náusea

¿Qué debería hacer si ocurre un ataque al corazón?

¡Entre en acción! Si ocurre un ataque al corazón, es muy importante recordar estas cosas:

- Si usted o alguien con usted siente malestar en el pecho, especialmente con una o más de las otras señales, no espere más de unos pocos minutos (no más de 5) antes de pedir ayuda. **Llame al 9-1-1... Vaya de inmediato al hospital.**
- Llamar al 9-1-1 es casi siempre la manera más rápida de obtener el tratamiento para salvar la vida. El personal de los servicios médicos de emergencia (EMS, siglas en inglés) puede comenzar el tratamiento al llegar — hasta una hora antes que el de una persona que vaya en carro al hospital. El personal también está capacitado para revivir a alguien cuyo corazón se haya detenido. También recibirá tratamiento más rápido en el hospital si llega en ambulancia.
- **Si no tiene acceso a los EMS**, pídale a alguien que lo lleve al hospital de inmediato. Si usted es el que tiene los síntomas, no maneje, a menos que absolutamente no tenga otra opción.

Si usted está con alguien que puede estar teniendo los síntomas de un ataque al corazón, la persona puede protestar — negarlo es común. No acepte una “indigestión” como excusa, ni un “no” por respuesta. Llame al 9-1-1 para que la persona pueda llegar rápidamente a un hospital y el personal médico profesional pueda diagnosticar lo que le pasa en realidad.

What should I do if a heart attack occurs?

Take action! If a heart attack occurs, here are the most important things to remember:

- If you or someone you're with has chest discomfort, especially with one or more of the other signs, don't wait longer than a few minutes (no more than 5) before calling for help. **Call 9-1-1...Get to a hospital right away.**
- Calling 9-1-1 is almost always the fastest way to get lifesaving treatment. Emergency medical services (EMS) staff can begin treatment when they arrive — up to an hour sooner than if someone gets to the hospital by car. The staff is also trained to revive someone whose heart has stopped. You'll also get treated faster in the hospital if you come by ambulance.
- **If you can't access the EMS**, have someone drive you to the hospital right away. If you're the one having symptoms, don't drive yourself, unless you have absolutely no other option.

If you're with someone who may be having heart attack symptoms, expect the person to protest — denial is common. Don't accept “indigestion” as an excuse, and don't take “no” for an answer. Call 9-1-1 so the person can get to a hospital quickly and medical professionals can find out what's really wrong.

¿Qué pasa en un paro cardíaco?

El paro cardíaco ocurre cuando las señales eléctricas que hacen latir el corazón se descontrolan. El ritmo del corazón se vuelve caótico y el corazón no puede bombear la sangre. Algunas veces un ataque al corazón puede causar un paro cardíaco, pero el paro cardíaco también puede ser el resultado de un paro respiratorio, de electrocución, de ahogarse, de atragantarse o de trauma. El paro cardíaco también puede ocurrir sin causa conocida.

La muerte cerebral y la muerte clínica pueden comenzar a ocurrir en simplemente de 4 a 6 minutos. Las probabilidades de sobrevivir de una víctima de paro cardíaco disminuyen de un 7 por ciento a un 10 por ciento con cada minuto que pasa sin recibir tratamiento. Pocos intentos de resucitación tienen éxito después de haber transcurrido 10 minutos.

La buena noticia es que el paro cardíaco es reversible en la mayoría de las víctimas, si se trata de inmediato con resucitación cardiopulmonar (CPR, siglas en inglés) y con un “shock” eléctrico al corazón dentro de 7 a 10 minutos. La CPR consiste en respiración de boca a boca y compresiones en el pecho. El “shock” elimina el ritmo anormal y permite restablecer el ritmo normal del corazón. Ese proceso se llama **desfibrilación**.

What happens in a cardiac arrest?

Cardiac arrest occurs when the electrical signals that make the heart pump go haywire. The heart rhythm becomes chaotic and the heart can't pump blood. Sometimes a heart attack can cause cardiac arrest, but it can also result from respiratory arrest, electrocution, drowning, choking or trauma. Cardiac arrest also can occur without any known cause.

Brain death and clinical death start to occur in just 4 to 6 minutes. A cardiac arrest victim's chances of survival are reduced by 7 to 10 percent with every minute that passes without treatment. Few attempts at resuscitation succeed after 10 minutes have elapsed.

The good news is that cardiac arrest is reversible in most victims if it's treated with immediate CPR and an electric shock to the heart within 7 to 10 minutes. CPR consists of mouth-to-mouth breathing and chest compressions. The shock eliminates the abnormal rhythm and allows the heart's normal rhythm to resume. This process is called **defibrillation**.

¿Qué debería hacer si ocurre un paro cardíaco?

¡Entre en acción de inmediato! La víctima de un paro cardíaco sólo tiene unos pocos minutos de vida sin la ayuda de quienes están a su alrededor. Si ocurre un paro cardíaco, es muy importante recordar estas cosas:

- **Conozca las señales de aviso de un ataque al corazón y un paro cardíaco.** Durante un paro cardíaco, la víctima no responde a estímulos, deja de respirar normalmente, y pierde el pulso u otros signos de circulación.
- **Llame de inmediato al 9-1-1** para tener acceso a los servicios médicos de emergencia (EMS, siglas en inglés) si observa cualquier señal de un ataque al corazón o si alguien sufre un colapso repentinamente y no responde a estímulos.
- **Comience inmediatamente la resucitación cardiopulmonar (CPR, siglas en inglés).** La CPR ayudará a mantener viva a la víctima del paro cardíaco hasta que llegue la ayuda de emergencia. La CPR mantiene la sangre circulando hacia el corazón y el cerebro hasta que pueda proveerse la desfibrilación. Si usted no sabe dar CPR, el telefonista de los EMS puede decirle qué hacer.
- **Use un desfibrilador externo automático (AED, siglas en inglés)** para darle un “shock” al corazón de la víctima a fin de ayudar a restablecer el ritmo normal, si usted tiene entrenamiento para rescate y si hay un AED disponible.

Hay cuatro pasos críticos para salvarles la vida a las víctimas de un paro cardíaco. Esos pasos se llaman la cadena de supervivencia.

What should I do if a cardiac arrest occurs?

Take immediate action! A cardiac arrest victim only has minutes to live without the help of bystanders. If a cardiac arrest occurs, here are the most important things to remember:

- **Know the warning signs of heart attack and cardiac arrest.** During cardiac arrest, a victim becomes unresponsive, stops normal breathing, and loses pulse or other signs of circulation.
- **Call 9-1-1 immediately** to access the emergency medical services (EMS) if you see any warning signs of heart attack or if someone collapses suddenly and is unresponsive.
- **Begin cardiopulmonary resuscitation (CPR) immediately.** This will help keep the cardiac arrest victim alive until emergency help arrives. CPR keeps blood flowing to the heart and brain until defibrillation can be provided. If you don't know CPR, the EMS dispatcher can tell you what to do.
- **Use an automated external defibrillator (AED) to shock the victim's heart** to help restore a normal rhythm, if you're a trained lay rescuer and an AED is available.

Four steps are critical to saving the lives of cardiac arrest victims. These steps are called the chain of survival.



Acceso rápido al
tratamiento CPR
rápida Desfibrilación
rápida Tratamiento
especializado
rápido

Cada eslabón en la cadena de supervivencia es crítico.

¿Qué pasa en un ataque al cerebro?

Un ataque al cerebro ocurre cuando un vaso sanguíneo que lleva oxígeno y nutrientes al cerebro se revienta o se bloquea por un coágulo o alguna otra partícula. Esa ruptura o bloqueo impide que una parte del cerebro reciba el oxígeno que necesita. Sin oxígeno, las células de los nervios en esa área no pueden funcionar y mueren al cabo de unos minutos. Eso puede causar incapacidad o muerte, dependiendo de la parte afectada del cerebro y de la severidad de la lesión. Por eso es tan importante una respuesta rápida a las señales de aviso.

Recientemente se han logrado avances impresionantes en la prevención y el tratamiento de los ataques al cerebro. Un ejemplo es la aprobación de la FDA de un activador del plasminógeno del tejido, un medicamento que disuelve coágulos, conocido como tPA. El tPA puede reducir los efectos devastadores de un ataque al cerebro, pero debe darse dentro de las **tres horas** de iniciarse los síntomas. El tPA sólo se usa para ataques isquémicos al cerebro (los causados por coágulos), y no para ataques hemorrágicos (los causados por la ruptura de un vaso sanguíneo).



Early
Access Early
CPR Early
Defibrillation Early
Advanced
Care

Each link in the chain of survival is critical.

What happens in a stroke?

A stroke occurs when a blood vessel bringing oxygen and nutrients to the brain bursts or is clogged by a blood clot or some other particle. This rupture or blockage keeps part of the brain from getting the oxygen it needs. Without oxygen, the nerve cells in that area can't work and die within minutes. Disability or death can result, depending on the part of the brain affected and the severity of the injury. That's why a quick response to warning signs is so important.

Recently there have been exciting advances in preventing and treating stroke. An example is the FDA's approval of tissue plasminogen activator, a clot-busting drug known as tPA. It can reduce the devastating effects of a stroke, but it must be given within **three hours** of the onset of symptoms. tPA is only used for ischemic strokes (those caused by clots), not hemorrhagic strokes (those caused by a ruptured blood vessel).

La Asociación Americana de los Ataques al Cerebro, una división de la Asociación Americana del Corazón, trabaja para aumentar el conocimiento de la comunidad sobre los ataques cerebrales. **Los ataques al cerebro son una emergencia médica. ¡Cada segundo cuenta!** Si tiene señales de aviso de un ataque al cerebro, ¡entre en acción rápidamente!

¡Aprenda las señales de aviso de un **ataque al cerebro!**

- Falta de sensación o debilidad repentinas en la cara, el brazo o la pierna, especialmente en un lado del cuerpo.
- Confusión repentina, dificultad para hablar o entender repentinamente.
- Dificultad repentina para ver con uno o los dos ojos.
- Dificultad para caminar, mareo, pérdida de equilibrio o de coordinación repentinamente.
- Dolor de cabeza fuerte y repentino sin causa conocida.

Cualquiera de esos síntomas de un ataque cerebral puede ser temporal y durar sólo unos pocos minutos. Eso puede deberse a un “pequeño ataque” o “mini-ataque” llamado **ataque isquémico transitorio** (TIA, siglas en inglés). Los TIAs son indicadores importantísimos de un ataque al cerebro. ¡Hágales caso!

The American Stroke Association, a division of the American Heart Association, is working to increase stroke awareness in the community. **Stroke is a medical emergency. Every second counts!** If you have stroke warning signs, take action fast!

Know the stroke **warning signs!**

- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg, especially on one side of the body.
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding.
- Sudden trouble seeing in one or both eyes.
- Sudden trouble walking, dizziness, loss of balance or coordination.
- Sudden, severe headache with no known cause.

Any of these stroke symptoms may be temporary, lasting only a few minutes. This may be due to a “mini-stroke” called a **transient ischemic attack** (TIA). TIAs are extremely important indicators of stroke. Don't ignore them!

¿Qué debería hacer si ocurre un ataque al cerebro?

¡Entre en acción! Si ocurre un ataque al cerebro o un TIA, es muy importante recordar estas cosas:

- No todas las señales de aviso ocurren en cada ataque al cerebro. **¡Hágales caso a las señales de aviso de un ataque al cerebro**, aunque pasen pronto!
- **Mire la hora.** ¿Cuándo comenzó el primer síntoma? Después le harán esa importante pregunta.
- Si usted o alguien con usted tiene uno o más síntomas de un ataque al cerebro que duran más de unos pocos minutos, ¡no espere! **Llame inmediatamente al 9-1-1 ó a los servicios médicos de emergencia (EMS, siglas en inglés)** para que le envíen rápidamente una ambulancia (preferiblemente con un sistema de apoyo a la vida especializado).
- **Si no tiene acceso a los EMS**, pídale a alguien que lo lleve inmediatamente a la sala de emergencia del hospital más cercano (o a otro establecimiento con apoyo a la vida las 24 horas).

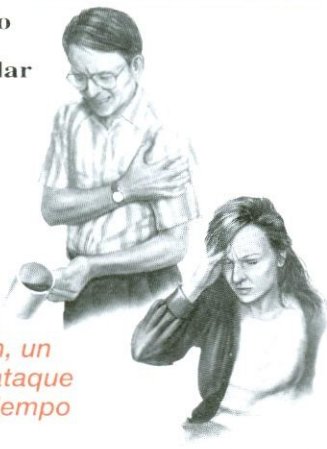
Debilidad en un lado

Dificultad para hablar o entender

Dificultad para ver

Dolor de cabeza fuerte y repentino

Quando se presenta un ataque al corazón, un paro cardíaco o un ataque al cerebro, ¡no hay tiempo que perder!



What should I do if a stroke occurs?

Take action! If a stroke or TIA occurs, here are the most important things to remember:

- Not all the warning signs occur in every stroke. **Don't ignore signs of stroke**, even if they go away!
- **Check the time.** When did the first symptom start? You'll be asked this important question later.
- If you or someone with you has one or more stroke symptoms that last more than a few minutes, don't delay! **Immediately call 9-1-1 or the emergency medical services (EMS) number** so an ambulance (ideally with advanced life support) can quickly be sent for you.
- **If you can't access the EMS**, immediately have someone drive you to the nearest hospital emergency room (or another facility with 24-hour life support).

Si usted está con alguien que puede estar teniendo los síntomas de un ataque al cerebro, la persona puede protestar — negarlo es común. No acepte un “no” por respuesta. Insista en actuar rápidamente.

En la sala de emergencia del hospital se le ordenarán varias pruebas para determinar si un TIA, un ataque al cerebro u otro problema médico causó sus síntomas. El tratamiento para un ataque al cerebro es diferente si una arteria se bloquea (ataque cerebral isquémico) o si un vaso sanguíneo se ha reventado (ataque cerebral hemorrágico).

Recuerde: **¡No se demore!**

Esperamos que ni las personas a su alrededor ni usted nunca tengan un ataque al corazón o un ataque al cerebro. Pero si se presenta uno de ellos, usted puede ayudar a prevenir o a reducir las complicaciones y quizás salvar una vida — ya sea la suya o la de otra persona — reconociendo a tiempo las señales de aviso y reaccionando rápidamente.

Lo más importante es: Si usted cree que alguien a su alrededor está sufriendo un ataque al corazón, un paro cardíaco o un ataque al cerebro, **¡NO ESPERE! Llame al 9-1-1 ó a los servicios médicos de emergencia y vaya inmediatamente a un hospital!**

If you're with someone who may be having stroke symptoms, expect the person to protest — denial is common. Don't take “no” for an answer. Insist on taking prompt action.

In the hospital emergency room, tests will be ordered to determine if a TIA, a stroke or another medical problem caused your symptoms. Treatment for stroke will be different if an artery is blocked (ischemic stroke) or a blood vessel has ruptured (hemorrhagic stroke).

Remember: **Don't delay!**

We hope you and those around you never have a heart attack, cardiac arrest or stroke. But if one does occur, you can help prevent or reduce complications and perhaps save a life — either yours or someone else's — by knowing the warning signs and acting quickly.

The main point is this: If you think that you or someone with you is having a heart attack, cardiac arrest or a stroke, **DON'T WAIT! Call 9-1-1 or your emergency medical services and get to a hospital immediately!**

Para más información

Para aprender más sobre las enfermedades cardiovasculares o los ataques al cerebro, comuníquese con la oficina de la Asociación Americana del Corazón más cercana, llame (gratis) al **1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721)**, o visítenos en la Web:

americanheart.org

StrokeAssociation.org

Otros folletos de la Asociación Americana del Corazón que pueden interesarle:

- *Señales de un ataque al corazón* (Lectura fácil y rápida con versiones en inglés y en español)
- *Cada segundo cuenta: Nuestra guía para reconocer las señales de un ataque al cerebro* (Lectura fácil y rápida con versiones en inglés y en español)
- *¿Está usted en riesgo de tener un ataque al corazón o un ataque al cerebro?* (inglés y español)
- *Saber es poder: Nuestra guía para reducir su riesgo de tener un ataque al cerebro* (inglés y español)
- *Controlling Your Risk Factors: Our guide to reducing your risk of heart attack and stroke* (Cómo controlar sus factores de riesgo: Nuestra guía para reducir su riesgo de un ataque al corazón y un ataque al cerebro) (sólo en inglés)

For more information

To learn more about cardiovascular diseases or stroke, contact your nearest American Heart Association office, call (toll-free) **1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721)**, or visit us online at:

americanheart.org

StrokeAssociation.org

Other American Heart Association brochures that may interest you:

- *Signs of a Heart Attack* (Quick and Easy reading in English and Spanish versions)
- *Every Second Counts: Our guide to recognizing the signs of stroke* (Quick and Easy reading in English and Spanish versions)
- *Are You at Risk of Heart Attack or Stroke?* (English and Spanish)
- *The Power of Knowledge: Our guide to reducing your chances of having a stroke* (English and Spanish)
- *Controlling Your Risk Factors: Our guide to reducing your risk of heart attack and stroke* (only in English)
- *Operation Heartbeat: Saving Lives With the Chain of Survival for Cardiac Arrest* (only in English)

