

Actúe rápido frente a los síntomas de un ataque al corazón



U.S. DEPARTMENT
OF HEALTH AND
HUMAN SERVICES



National Institutes
of Health



National Heart, Lung,
and Blood Institute

Su corazón
Su vida

MANUAL PARA
PROMOTOR
Y PROMOTORA
DE SALUD

January 2004

Esta sesión educativa es parte de la campaña de educación “Actúe rápido frente a los síntomas de un ataque al corazón”, creada por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI, por sus siglas en inglés). Fue diseñada para ser la sesión número 10 del manual para promotores de salud “Su corazón, Su vida”, el cual contiene 9 sesiones educativas acerca de la salud del corazón y el cual va dirigido a los latinos. La sesión incluye un video en español y una serie de materiales educativos culturalmente apropiados. A pesar de que fue creada como una herramienta para promotores de salud, ésta puede ser enseñada por cualquier persona que desee servir a la comunidad latina y está disponible tanto en inglés como en español para audiencias bilingües. La sesión puede ser enseñada individualmente o como la décima sesión de una serie de sesiones acerca de la salud del corazón. Para obtener información acerca de cómo ordenar las sesiones 1 a la 9 del manual “Su corazón, Su vida”, así como otros materiales educativos para latinos relacionados a la salud del corazón, comuníquese con el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre.

Centro de Información del NHLBI

P.O. Box 30105

Bethesda, MD 20824-0105

Teléfono: 301-592-8573

TDD: 240-629-3255

Fax: 301-592-8563

Catálogo en línea: <http://emall.nhlbihin.net>

Estimado educador

Gracias por haber enseñado las primeras 9 sesiones de "Su corazón, Su vida". El tiempo y la energía que dedicaron a esta actividad han ayudado a otros a mejorar su salud y prolongar su vida.

Las primeras 9 sesiones brindan información sobre los factores que aumentan el riesgo de desarrollar una enfermedad del corazón y las medidas que se pueden tomar para reducir el riesgo. La sesión 10 está diseñada para agregar otro mensaje de salvar vidas al programa Su corazón, Su vida. Fue adaptada de una campaña de educación llamada "Actúe rápido frente a los síntomas de un ataque al corazón".

Las enfermedades del corazón son la causa principal de muerte en los Estados Unidos. Es la primera causa de muerte entre los latinos que viven en este país. Todos los años, alrededor de 1.1 millón de personas en los Estados Unidos tienen un ataque al corazón, y más de 460,000 mueren. Sin embargo, hay cosas que se pueden hacer para ayudar a sobrevivir un ataque al corazón. La sesión 10 de "Su corazón, Su vida" enseña a reconocer los síntomas de un ataque al corazón y qué hacer si alguien presenta esos síntomas.

Actuar rápido cuando se produce un ataque al corazón puede realmente salvar una vida. Al enseñar la sesión 10, volverán a compartir información muy necesaria para su comunidad. ¡Felicitaciones y gracias por realizar esta labor tan importante!

Le deseo mucho éxito,

Barbara Alving, M.D.

Barbara Alving, M.D.

Acting Director

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre

Actúe rápido frente a los síntomas de un ataque al corazón

Objetivos

Al terminar la sesión, los miembros del grupo habrán aprendido:

- Cómo se produce un ataque al corazón
 - Por qué es importante recibir tratamiento de inmediato si se produce un ataque al corazón
 - Los síntomas de un ataque al corazón
 - Por qué la gente se demora en buscar ayuda cuando se da un ataque al corazón
 - Los beneficios de llamar al servicio médico de emergencia
 - Los “seis pasos para sobrevivir” en respuesta a los síntomas de un ataque al corazón
-

Materiales

Para la sesión necesitará:

- Pizarrón y tiza o varias cartulinas (piezas grandes de papel), marcadores y cinta adhesiva
- Videocasetera para VHS y monitor de televisión

- (Opcional) Proyector y diapositivas para las páginas 19-21

Si no tiene proyector, haga una copia de cada diapositiva (vea a páginas 19–21) y muéstrelas al grupo en el momento que corresponda en la sesión.

Diapositivas

- **Diapositiva 1:** Dibujo del corazón y las arterias coronarias, página 19.
- **Diapositiva 2:** Dibujo del interior de una arteria coronaria con depósitos de grasa, página 20.
- **Diapositiva 3:** Dibujos de la angioplastia de balón y la prótesis endovascular, página 21.

Hojas para entregar

- **Volante 1:** Dibujo de personas con síntomas de un ataque al corazón, página 23. (Necesitará una copia para cada persona del grupo.)
- **Volante 2:** Guiones para dramatización, páginas 25–27. (Necesitará dos copias de los tres guiones.)
- **Volante 3:** “Seis pasos para sobrevivir”, páginas 29–40. (Necesitará una copia de cada volante.)
- **Volante 4:** Plan de acción para sobrevivir un ataque al corazón, página 41. (Necesitará una copia para cada persona del grupo.)

Esquema de la sesión

Introducción

1. Bienvenida
2. Repaso sobre las primeras 9 sesiones
3. Qué haremos en esta sesión

Desarrollo de la sesión

1. Alcance del problema
2. ¿Qué es un ataque al corazón?
3. Importancia del tratamiento rápido en caso de un ataque al corazón
4. ¿Cuáles son los síntomas de un ataque al corazón?
5. Demorarse puede ser fatal
6. La función de los servicios médicos de emergencia
7. Seis pasos para sobrevivir

Promesa semanal

Repaso de los puntos más importantes

Cierre de la sesión

Introducción

1. Bienvenida

- Dé la bienvenida a los miembros del grupo que han asistido a la sesión.

2. Repaso sobre las primeras 9 sesiones

- **Diga:**

En las primeras ocho sesiones hablamos de los factores de riesgo para las enfermedades del corazón y cómo prevenirlas o controlarlas. En nuestra última sesión, repasamos estos factores. Y escribimos una carta para recordarnos de elegir opciones saludables para controlar los factores de riesgo y proteger nuestro corazón.

- **Pregunte:**

¿Alguno de ustedes quiere compartir lo que está haciendo para mejorar la salud de su corazón?



Nota: Dé a los participantes 2 minutos para las respuestas.

3. ¿Qué haremos en esta sesión?

- **Diga:**

Las opciones saludables como las que mencionó en su carta pueden ayudar a prevenir las enfermedades del corazón.

- ***Otra forma de comenzar si ésta es la única sesión (si no hubo clases previas):***

Hay opciones saludables que pueden controlar los factores de riesgo de las enfermedades del corazón y proteger nuestros corazones.

- **Continúe:**

Sin embargo, las enfermedades del corazón tardan muchos años en desarrollarse. A veces, a pesar de nuestros mejores esfuerzos, éstas pueden producir un ataque al corazón. Por eso es importante conocer los síntomas de un ataque al corazón y saber qué hacer si los siente. En la sesión de hoy hablaremos de estos

síntomas y la importancia de actuar rápidamente si los siente. Cuando termine la sesión, ustedes sabrán:

- Cómo funciona el corazón
- Qué es un ataque al corazón
- Los síntomas de un ataque al corazón
- La importancia del tratamiento rápido para un ataque al corazón
- Qué hacer si los síntomas le dan a usted o una persona que está con usted
- Los beneficios de llamar al 9-1-1
- Los seis pasos que pueden ayudarle a sobrevivir un ataque al corazón

Desarrollo de la sesión

1. Alcance del problema

■ Diga:

- Todos los años, alrededor de 1.1 millón de personas en los Estados Unidos tendrán un ataque al corazón, y más de 460,000 morirán.
- Alrededor de la mitad de las personas que mueran de un ataque al corazón morirán antes de llegar a un hospital.

■ Video “Actúe rápido”.

■ Diga:

Para comenzar la sesión de hoy, quisiera mostrarles un video sobre la importancia de prestar atención a los síntomas de un ataque al corazón.

■ Muestre el video.

■ **Pregunte:**

Ahora que han visto el video, vamos a comentarlo.

- ¿Qué vieron en el video?
- ¿Qué escucharon en el video?
- ¿Cómo les hizo sentir el video?



Nota: Dé al grupo 5 minutos para responder.

2. ¿Qué es un ataque al corazón?

■ **Diga:**

En el video, escucharon algunos datos sobre los ataques al corazón. Hablemos ahora de qué es un ataque al corazón y cómo sucede.

Muestre el dibujo de un corazón y las arterias coronarias (diapositiva 1, página 19).



■ **Diga:**

- El corazón es un órgano que bombea sangre por todo el cuerpo.
- La sangre transporta oxígeno y nutrientes por medio de las arterias a todas las partes del cuerpo.
- Las arterias coronarias transportan sangre rica en oxígeno al músculo del corazón.
- Normalmente, las arterias coronarias abastecen toda la sangre que necesita el corazón para hacer su tarea, incluso cuando la actividad que realizamos es muy intensa y le exigimos mucho a nuestro corazón.

■ **Muestre** el dibujo del interior de una arteria coronaria con depósitos de grasa (diapositiva 2, página 20).



■ Diga:

- El ataque al corazón se produce cuando se bloquea el suministro de sangre que va a una parte del corazón a través de una de las arterias coronarias. Sucede de la siguiente manera: Las enfermedades del corazón, que pueden resultar en un ataque al corazón, se van desarrollando con el tiempo a medida que se acumula grasa en el interior de las arterias coronarias. Al estrecharse, las arterias no permiten que pase suficiente sangre para responder a las necesidades del corazón.
- Cuando la arteria coronaria se bloquea parcialmente o completamente, en general debido a un coágulo, el flujo de sangre se interrumpe y comienza el ataque al corazón.
- Si el bloqueo continúa, parte del músculo del corazón comenzará a morir.

■ Diga:

- Cuando se produce un ataque al corazón, actuar rápidamente y recibir tratamiento médico puede restablecer el flujo de sangre al corazón y evitar que el músculo cardíaco muera. Pero esto sólo es posible si la persona recibe asistencia médica de inmediato.
- En general, la lesión al corazón será menor si la arteria coronaria bloqueada se puede abrir rápidamente para devolver el flujo de sangre. Los tratamientos funcionan mejor si se dan lo antes posible, idealmente durante la primera hora después de haber comenzado los síntomas.
- Una vez que una parte del músculo del corazón se muere, no se puede hacer nada por recuperarlo.

■ Pregunte:

¿Alguien tiene preguntas o comentarios sobre lo que sucede durante un ataque al corazón?



Nota: Dé al grupo 5 minutos para responder.

3. Importancia del tratamiento rápido para un ataque al corazón

■ Diga:

- Los tratamientos para un ataque al corazón han mejorado en los últimos años.
- Hace 20 años, no era mucho lo que se podía hacer para detener un ataque al corazón.
- Actualmente hay medicamentos y procedimientos que pueden abrir la arteria del corazón mientras ocurre el ataque y restablecer el flujo de sangre.
- Hay medicamentos que disuelven los coágulos. Otros procedimientos abren las arterias para deshacer los coágulos que las estrechan y restablecer rápidamente el flujo de sangre al corazón.

■ Muestre el dibujo de la angioplastia de balón y la prótesis endovascular (diapositiva 3, página 21).



■ Diga:

- También es posible recurrir a una angioplastia, un procedimiento en que se introduce un balón en la arteria coronaria y se infla para abrir la arteria y restablecer el flujo de sangre.
- A veces, en la angioplastia, los médicos introducen una prótesis endovascular. La prótesis es un tubo de malla metálica que se usa para mantener abierta la arteria que se ha dilatado usando la angioplastia.
- La prótesis se deja adentro de la arteria en forma permanente con el fin de mantener la arteria abierta para mejorar el flujo de sangre al músculo cardíaco.
- Cuanto antes se administren estos y otros tratamientos, mejor podrá salvarse el músculo del corazón.

■ **Diga:**

- Estos tratamientos deben administrarse lo antes posible, idealmente durante la primera hora después de haber comenzado los síntomas.
- Cuanto más músculo cardíaco se salve, más posibilidades tiene el paciente de sobrevivir el ataque al corazón y reanudar una vida normal.

4. ¿Cuáles son los síntomas de un ataque al corazón?

■ **Diga:**

Es importante saber cómo reconocer un ataque al corazón, tanto para usted como para quienes le rodean. Esta actividad le ayudará a reconocer los síntomas de un ataque al corazón.

■ **Pregunte:**

¿Qué síntomas le harían pensar que alguien está teniendo un ataque al corazón?



Nota: Escriba las respuestas de los miembros del grupo en un pizarrón o una cartulina pegada a la pared.

■ **Reparta el dibujo de las personas con síntomas de un ataque al corazón (volante 1, página 23).**



■ **Diga:**

Estos son los síntomas más comunes de los pacientes que tienen un ataque al corazón, tanto hombres como mujeres:

- **Dolor u opresión en el pecho.** En la mayoría de los casos, el ataque incluye una molestia en el centro del pecho que dura algo más de unos minutos. La molestia puede ser una presión incómoda, opresión, sensación de llenura o dolor, y puede ser leve o intensa.
- **Molestia en un brazo o ambos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.**
- **Dificultad para respirar.** Es posible que sienta que no puede respirar o le falta el aliento.

- **Sudor frío.** Las personas que tienen un ataque al corazón pueden experimentar además un sudor frío.
- **Náusea.** Algunos pacientes sienten molestia en el estómago o ganas de vomitar.
- **Mareo.** Las personas que tienen un ataque al corazón también pueden sentir mareos.

■ **Diga:**

El síntoma más común de la mujer—al igual que del hombre—cuando tiene un ataque al corazón es dolor o molestia en el pecho.

- Pero la mujer tiene más probabilidades de experimentar otros síntomas, en particular dificultad para respirar, molestia en el estómago o ganas de vomitar, y dolor de espalda o mandíbula.
- Sea hombre o mujer, no es necesario tener todos los síntomas al mismo tiempo para estar sufriendo un ataque al corazón.
- Los síntomas mencionados son los más comunes, y la mayoría de las personas sienten más de uno. Algunos síntomas suelen ocurrir con otros. Por ejemplo, la molestia en el pecho suele darse con dificultad para respirar. Del mismo modo, el dolor de brazo, el sudor y la náusea pueden darse juntos.



Nota: El dolor en el pecho puede ser síntoma de otras afecciones además de un ataque al corazón. Independientemente de su causa, se debe alentar a los miembros del grupo a consultar rápidamente al médico si sus familiares o ellos mismos sienten molestia o dolor en el pecho.

■ **Diga:**

Es común que la gente no sepa que está sufriendo un ataque al corazón. Una de las razones es que la forma en que ellos creen que se produce el ataque al corazón es un mito.

- Muchos creen que todos los ataques al corazón se dan como en las telenovelas o las películas en donde una persona siente un dolor agudo, se agarra el pecho y se desploma.

- Pero eso es un mito. La realidad es que no todos los ataques al corazón suceden de esa forma. Muchos de ellos comienzan con lentitud y los síntomas se van acentuando gradualmente.
- En ocasiones el dolor o la molestia son relativamente leves, y los síntomas pueden aparecer y desaparecer.

De modo que un ataque al corazón suele no ser algo repentino y que provoca la muerte. Diversos síntomas pueden alertar de que alguien está en peligro.

■ Diga:

Además del mito del ataque al corazón “de telenovela”, hay otras razones por las que la gente no está segura de que está sufriendo un ataque al corazón. Es normal no estar seguro. ¿Cuáles creen son algunas de las razones que impiden que una persona reconozca que está sufriendo un ataque al corazón?



Nota: Dé al grupo alrededor de 5 minutos para responder. Escriba las respuestas en el pizarrón o una cartulina pegada a la pared.

Si el grupo no menciona alguna de las siguientes razones

■ Diga:

- Es posible que una persona no se dé cuenta de que está teniendo un ataque al corazón porque puede confundir los síntomas con los de otras afecciones o enfermedades como un artritis, asma o cáncer.
- Es posible también confundir los síntomas de un ataque al corazón con otras afecciones como un desgarró muscular, indigestión o gripe.
- Además, hay personas que no se creen estar a riesgo de tener un ataque al corazón. Cuando tienen síntomas, tienden a ignorarlos o esperar a ver si los síntomas empeoran antes de pedir ayuda.
- Un ataque al corazón suele no ser algo repentino y que provoca la muerte. Diversos síntomas pueden alertar de que alguien está en peligro.

5. Demorarse puede ser fatal

■ Diga:

Es común que la gente espere demasiado para buscar asistencia médica cuando se presentan los síntomas de un ataque al corazón.

- Algunas personas esperan 2 a 4 horas, e incluso un día o más, antes de obtener ayuda.
- Si usted cree que le está dando un ataque al corazón, lo más importante que debe recordar es esto: llame al 9-1-1 en los primeros 5 minutos o antes.

■ Pregunte:

Piense en usted y su familia: ¿qué podría evitar que usted pida atención médica rápidamente si tiene síntomas de un ataque al corazón?



Nota: Dé al grupo alrededor de 5 minutos para responder. Escriba las respuestas en el pizarrón o una cartulina pegada a la pared.

■ Diga:

Estas son las razones por haberse demorado en buscar atención médica que dan los sobrevivientes de un ataque al corazón:

- No conocían los síntomas y creían que lo que sentían se debía a otra cosa.
- Tenían miedo o no querían admitir que los síntomas podían ser graves.
- Les daba vergüenza ir al hospital y enterarse de que había sido una falsa alarma.
- No entendían la importancia de ir al hospital de inmediato.

■ Diga:

Cuando las personas que tienen un ataque al corazón deciden pedir ayuda, con frecuencia no llaman al 9-1-1. Menos de la mitad de todos los pacientes con un ataque al corazón llegan al hospital en una ambulancia.

He aquí algunas de las razones que han dado los pacientes de un ataque al corazón por no haber llamado al 9-1-1 cuando tuvieron síntomas:

- No creían que los síntomas fueran suficientemente graves.
- No sabían que llamar al 9-1-1 tiene muchas ventajas para salvar la vida. Es como traer la sala de emergencia a donde uno se encuentre.
- Les pareció que transportarse al hospital por ellos mismos sería más rápido.
- Temían sentirse avergonzados cuando la ambulancia viniera a recogerlos.
- Temían sentirse avergonzados si los síntomas eran una falsa alarma.

Si está sufriendo un ataque al corazón y por algún motivo no puede llamar al 9-1-1, y nadie puede llamar por usted, pídale a alguien que lo lleve al hospital de inmediato. No maneje usted, a menos que no haya otra opción. Puede desmayarse en el camino, arriesgando su vida y la de otros.

■ Diga:

Es fácil hablar de qué hacer frente a un ataque al corazón, pero quizá no es tan fácil hacer lo que corresponde cuando usted o alguien a quien usted conoce experimenta los síntomas. Ahora vamos a dramatizar diferentes situaciones a fin de prepararnos para un caso real.

Pida a los voluntarios del grupo que formen tres equipos de dos personas cada uno. **Entregue a cada equipo** uno de los tres guiones para la “dramatización” (volante 2, páginas 25–27).



Pida a los equipos que dediquen unos minutos a leer los guiones, decidan quiénes van a representar los papeles y piensen qué van a decir. **Luego pida a cada equipo** que presente su “dramatización” al grupo.

■ Pregunte:

Ahora que han visto las tres situaciones, ¿qué es **lo más importante que deben hacer** cuando alguien está experimentando los síntomas de un ataque al corazón?



Nota: Dé al grupo un momento para responder. Si nadie ofrece la respuesta correcta, diga:
La respuesta es llamar al 9-1-1 en los primeros 5 minutos o menos.

6. La función de los servicios médicos de emergencia

■ Diga:

Los actores realizaron una labor espléndida y nos mostraron por qué es importante llamar al 9-1-1 de inmediato si sospecha que tiene un ataque al corazón, y de qué forma puede ayudar el personal médico de emergencia. Llamar al 9-1-1 es como traer la sala de emergencia a donde uno se encuentra. Hablemos más de las ventajas de llamar al servicio médico de emergencia.

- Los paramédicos llegan rápido y pueden empezar el tratamiento de inmediato. Es posible que tengan oxígeno, medicamentos para el corazón, para aliviar el dolor, además de otros medicamentos como aspirina, que pueden ayudar en caso de un ataque al corazón.
- En muchos lugares, el personal médico de emergencia está vinculado a un hospital, de modo que pueden enviar información sobre el estado de un paciente a la sala de emergencia incluso antes de que éste llegue al hospital.
- Los pacientes con un ataque al corazón que llegan al hospital en ambulancia tienden a recibir tratamiento más rápidamente.
- El corazón puede dejar de latir durante un ataque al corazón. Los paramédicos llevan equipos para revivir el corazón si eso sucede.



Nota: La mayoría de las comunidades tienen el sistema 9-1-1. Sin embargo, si la suya no lo tiene, diga: Hablemos del número a llamar en caso de emergencias en nuestra comunidad. La forma más rápida de recibir la atención que necesita es llamar al número local para emergencias médicas. En nuestra comunidad, el número es _____.

■ Pregunte:

Es recomendable planificar quién va a atender a su familia en una emergencia. Los paramédicos suelen ponerse en contacto con un pariente o amigo, o hacer arreglos de emergencia si fuera necesario. ¿Qué haría usted si de repente tuviera que ir al hospital en una ambulancia?



Nota: Dé al grupo alrededor de 5 minutos para discutir sus respuestas.

7. Pasos para sobrevivir

■ Diga:

Hoy hemos aprendido mucho sobre los ataques al corazón y lo que debemos hacer cuando uno se presenta. Lo bueno es saber cómo actuar y planificar de antemano para ayudar a una persona a sobrevivir un ataque al corazón.

Hay seis pasos que pueden prepararlo para un posible ataque al corazón.

- **Pida** a un voluntario del grupo que pase al frente. Entregue al voluntario el primer volante de los “Pasos para sobrevivir” (volante 3, páginas 30–40).



- **Pida** al voluntario que muestre el dibujo que aparece en la parte del frente del volante y lea la información que aparece en la parte de atrás. Si además hay una pregunta en la parte de atrás del volante, el voluntario debe hacer la pregunta al grupo. Dé 2 minutos al grupo para responder. Luego pida al voluntario que se siente. Elija a otro voluntario para presentar el segundo de los “Pasos para sobrevivir”, y así sucesivamente hasta presentar los seis pasos.

Compromiso para la semana

■ Diga:

Comprométanse a hacer una cosa esta semana para estar preparados si sobreviene un ataque al corazón. Veamos algunos ejemplos:

- Aprendan los síntomas de un ataque al corazón.
- Piensen qué harían si se produce un ataque al corazón en distintas situaciones: en la casa, en el trabajo, en el medio de la noche.
- Hablen con su familia y amigos sobre los síntomas y la necesidad de llamar al 9-1-1 de inmediato.
- Hablen con sus médicos sobre el riesgo que tienen ustedes de tener un ataque al corazón.



Nota: Entregue a cada miembro del grupo una copia del plan de acción para sobrevivir un ataque al corazón (volante 4, página 41).



■ **Diga:**

Es buena idea completar este plan de acción para sobrevivir un ataque al corazón y tenerlo a mano. Además, pueden entregar una copia a la familia y a los amigos a quienes probablemente llamarán si se presentan los síntomas.

Repaso de los puntos clave de hoy

■ **Diga:**

Repasemos los puntos principales que aprendimos hoy.

P: ¿Qué es un ataque al corazón?

- R: •** Un ataque al corazón se produce cuando se bloquea una arteria coronaria y queda interrumpido el flujo de sangre.
- Si el bloqueo continúa, parte del músculo del corazón comienza a morir.

P: ¿Qué pone fin a un ataque al corazón?

- R: •** La acción rápida y el tratamiento médico restablecen el flujo de sangre y salvan el músculo cardíaco.
- Las partes del músculo cardíaco que mueren no vuelven a recuperarse nunca.

P: ¿Por qué es importante recibir tratamiento de inmediato?

- R: •** Los medicamentos que “disuelven los coágulos” y otros medicamentos abren la arteria y restablecen el flujo de sangre.
- La angioplastia abre la arteria, restablece el flujo de sangre.
 - Es mejor recibir tratamiento durante la primera hora después de haber comenzado los síntomas. De esa forma tendrá mayor posibilidad de sobrevivir y ayudará a salvar mayor parte del músculo cardíaco.

P: ¿Cuáles son los síntomas de un ataque al corazón?

- R: •** Siente dolor u opresión en el pecho.
- Siente que no puede respirar.

- Puede sentir dolor en el cuello o la mandíbula.
- Pueden dolerle un brazo o los dos, la espalda o el estómago.
- Puede sentir náuseas.
- Puede estar mareado o sentir que le corre un sudor frío.

P: ¿Qué debe hacer si experimenta estos síntomas?

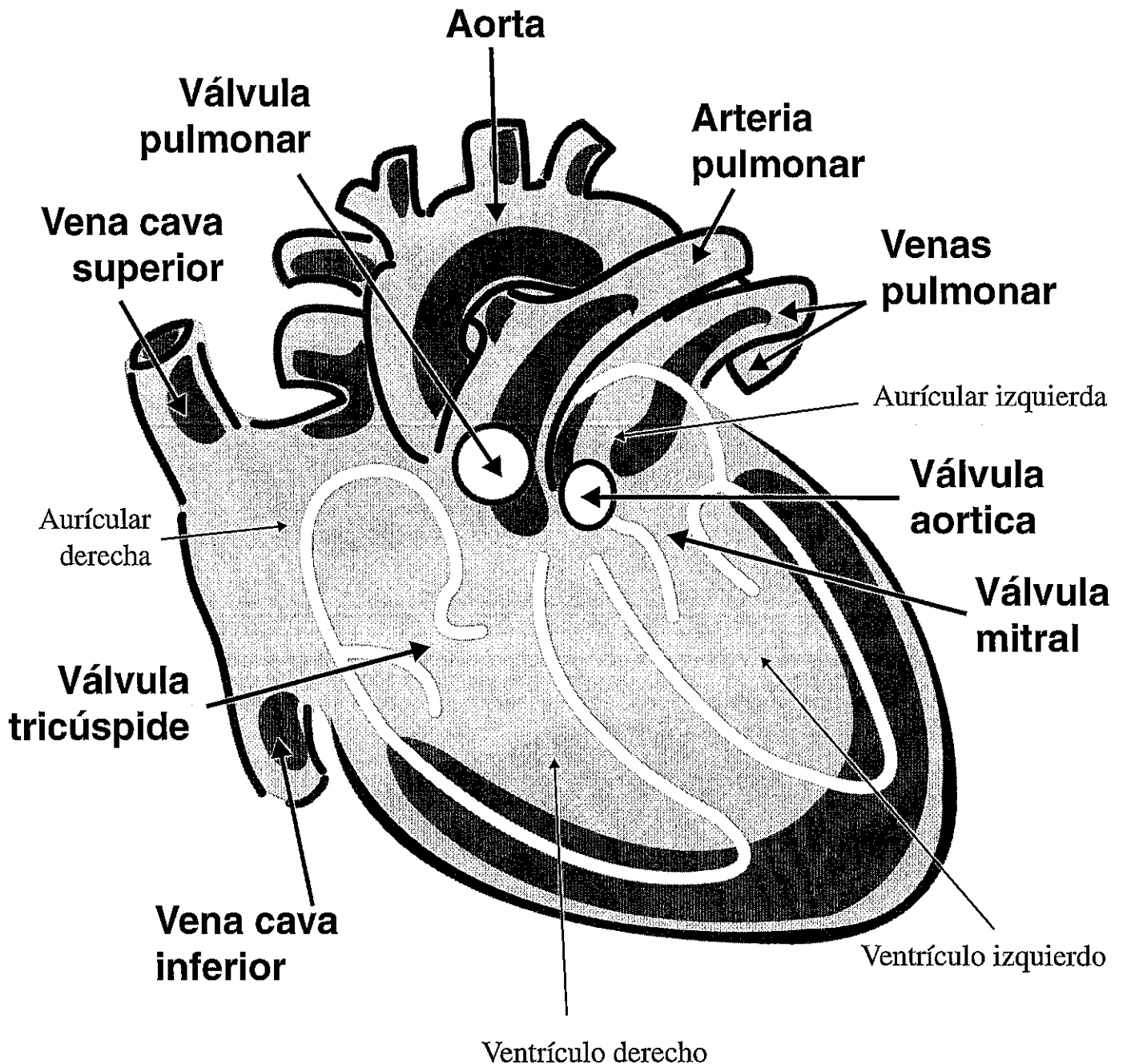
- R:**
- Llame al 9-1-1 en 5 minutos o menos aunque no esté seguro de que esté sufriendo un ataque al corazón.
 - Llamar al 9-1-1 hace que lo traten más rápidamente.
 - No vaya manejando usted al hospital.

Cierre

■ Diga:

Gracias por haber venido hoy y por haber completado esta importante sección del programa. Les deseo buena suerte y espero que sigan ayudando a la comunidad y a su familia en esta “jornada para una buena salud y un corazón sano”.

El corazón y las arterias coronarias

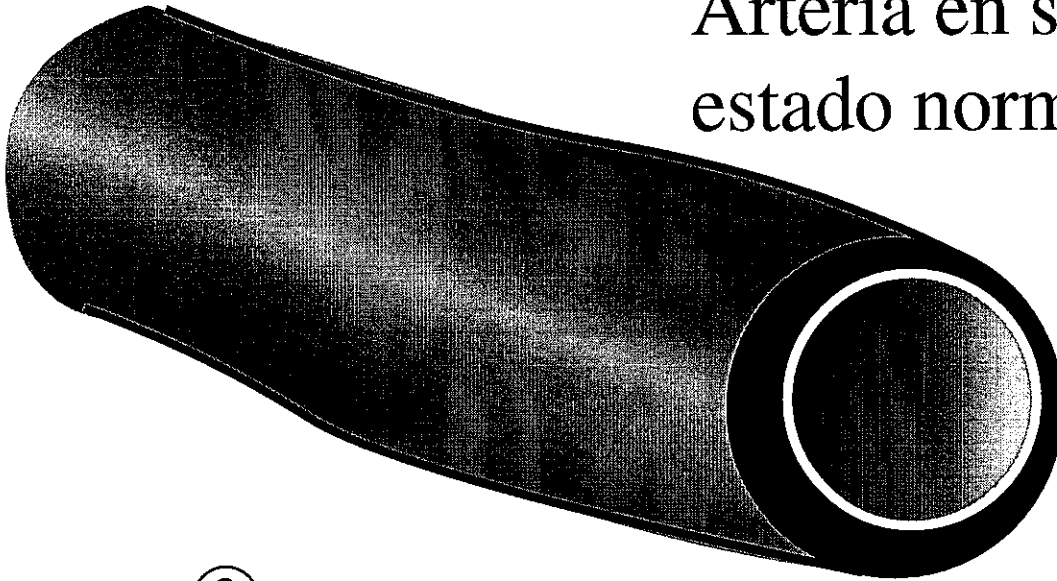




Arteria coronaria con depósitos de grasa

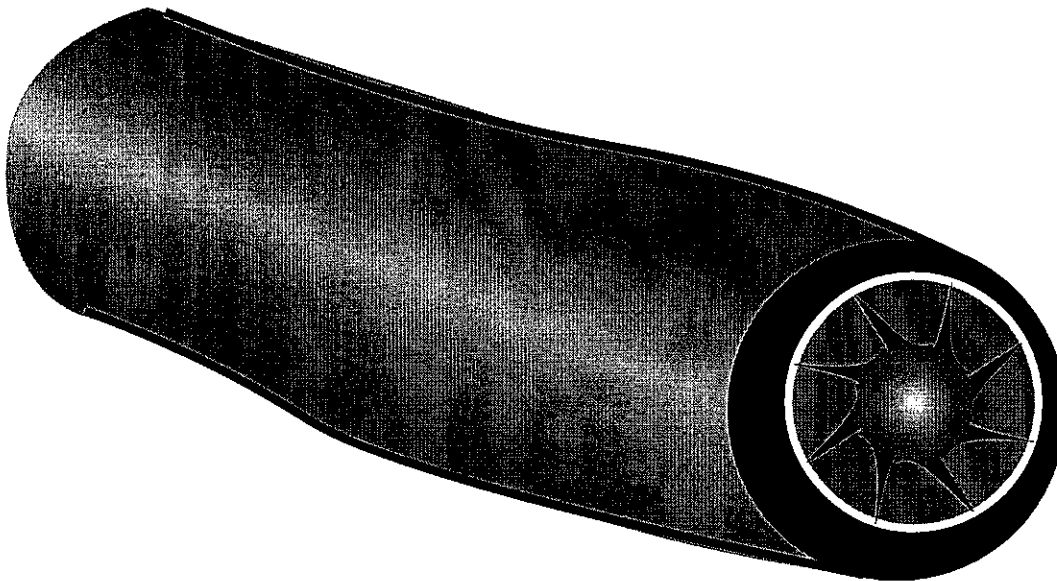
①

Arteria en su estado normal

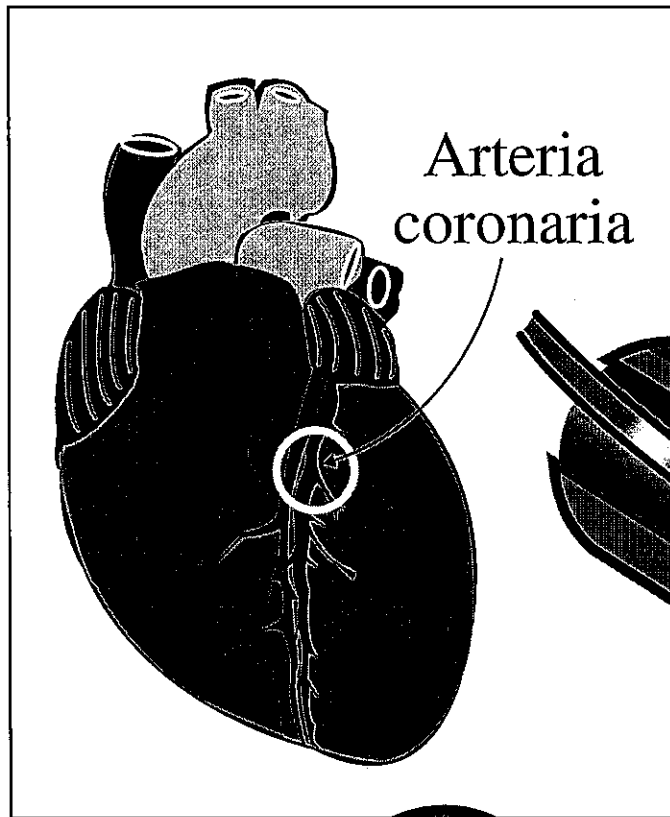


②

Arteria obstruida



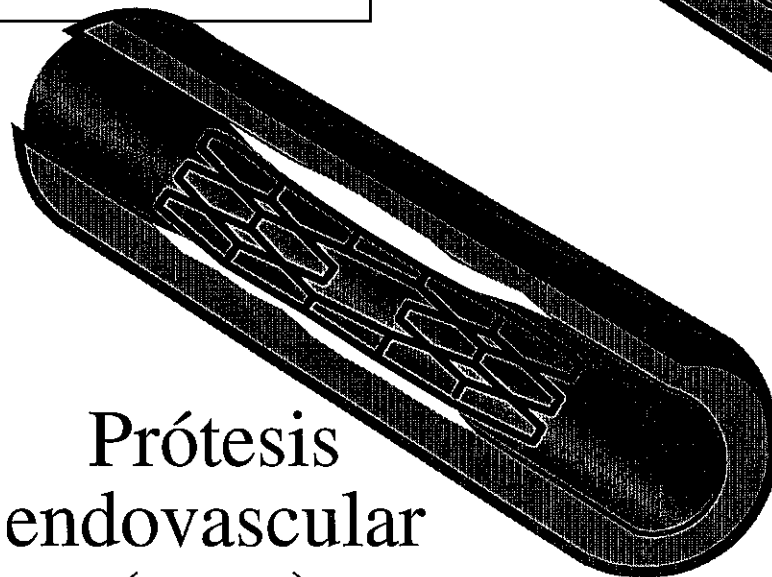
Angioplastia de balón y la prótesis endovascular



Angioplastia de balón



Prótesis endovascular (stent)



Actúe rápido frente a los síntomas de un ataque al corazón

Aprenda qué se siente cuando se esta teniendo un ataque al corazón.

Actúe rápido. Llame al 9-1-1. Eso podría salvarle la vida.

Los tratamientos pueden detener un ataque al corazón mientras está ocurriendo.

Tienen más efecto si se administran durante la primera hora de haber comenzado los signos del ataque.

Si cree que está sufriendo un ataque al corazón, llame al 9-1-1 de inmediato.

CONOZCA LOS SÍNTOMAS DE UN ATAQUE AL CORAZÓN:

Siente presión o dolor en el pecho.



Puede que le duela uno o los dos brazos, la espalda o el estómago.



Puede que sienta dolor en el cuello o la mandíbula



Siente que no puede respirar.



Puede que se sienta mareado o que comience a sudar frío.



Puede que sienta náusea o malestar en el estómago.

Actúe rápido frente a los síntomas de un ataque al corazón

TAL VEZ NO ESTÁ SEGURO DE QUE SEA UN ATAQUE AL CORAZÓN.

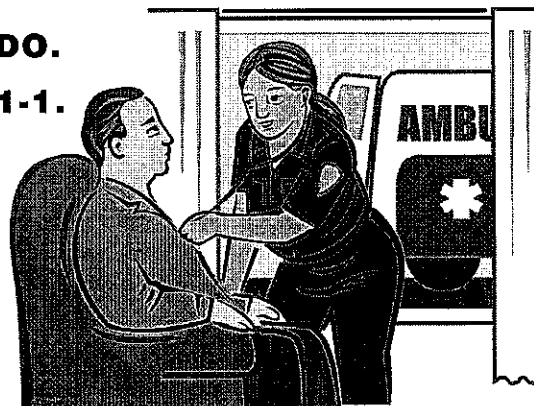
Un ataque al corazón no siempre se presenta como algo repentino y muy doloroso. Es posible que usted no sepa qué le está pasando. Pero es importante que se haga ver de inmediato.



**ACTÚE RÁPIDO.
LLAME AL 9-1-1.**



No espere más de 5 minutos para llamar al 9-1-1.
No maneje su auto para llegar al hospital.



Cuando usted llama al 9-1-1, un vehículo de emergencia llega en seguida, y el tratamiento puede comenzar de inmediato.

PARA SOBREVIVIR UN ATAQUE AL CORAZÓN, TOME ESTAS MEDIDAS:

- 1.** Aprenda los síntomas de un ataque al corazón, y actúe rápido si los siente.
- 2.** Hable con su familia y amigos sobre los síntomas y la necesidad de llamar al 9-1-1 de inmediato.
- 3.** Pregunte a su médico sobre su riesgo de tener un ataque al corazón y cómo reducirlo.

Dramatización no. 1: En la casa

Actor 1

Usted está en su casa tomando el desayuno con su esposo/a. Usted le dice que desde que se levantó no se siente bien. Presenta diversos síntomas, como por ejemplo:

- Siente opresión y dolor en el pecho.
- Le duele el brazo y la espalda.
- Siente dificultad para respirar.
- Se siente un poco mareado/a.

Actor 2

Usted se siente preocupado/a. No está seguro/a de lo qué tiene, pero su esposo/a parece enfermo/a. Usted le dice a su esposo/a que hace poco escuchó cuáles son los síntomas de un ataque al corazón, y teme que ese sea el problema. Le dice que posiblemente sea mejor que usted llame al 9-1-1.

Actor 1

Usted insiste que no es nada, sólo una indigestión. Ya va a pasar; usted se sentirá bien.

Actor 2

Usted contesta diciéndole a su esposo/a por qué es importante llamar al 9-1-1 de inmediato:

- Aunque no esté seguro de que sea un ataque al corazón, es mejor hacerse ver.
- Si es un ataque al corazón, el tratamiento puede evitar una lesión en el corazón.
- Ir al hospital de inmediato significa que el tratamiento puede comenzar en seguida y salvarle la vida.

Usted llama al 9-1-1.



ACTÚE RÁPIDO FRENTE A LOS SÍNTOMAS DE UN ATAQUE AL CORAZÓN

Dramatización no. 2: En el trabajo

Actor 1

Usted está trabajando una tarde y ve que su amigo no tiene buen aspecto. Usted le pregunta si se siente mal.

Actor 2

Usted contesta que vino al trabajo esta mañana pero no se sentía bien y entonces describe los síntomas:

- Una sensación de opresión en el centro del pecho
- Dificultad para respirar
- Malestar en el estómago
- Mareo
- Dolor que le baja por el brazo izquierdo

Actor 1

Usted dice que escuchó que esos síntomas podrían indicar un ataque al corazón. En ese caso, es mejor ir de inmediato en el hospital. Usted se ofrece a llamar al 9-1-1.

Actor 2

Usted explica a su amigo por qué eso es imposible.

- Usted comió mucho en el almuerzo. Es sólo indigestión, nada serio.
- Usted no quiere hacer una escena en el trabajo y preocupar a todo el mundo.
- ¿Por qué no esperar y ver si el dolor desaparece en un ratito?
- Si usted fuera al hospital, ¿quién iría a buscar a su nieto a la guardería?

Actor 1

Usted se sobrepone a las excusas de su amigo y le dice por qué es importante llamar al 9-1-1 de inmediato. Usted hace la llamada.

Dramatización no. 3: Por la noche

Actor 1

Usted está en su casa una noche leyendo una revista cuando de repente se empieza a sentir muy mal. Llama a su vecino por teléfono para decirle que no se siente bien. Usted describe los síntomas.

- De repente siente un dolor muy intenso en el centro del pecho.
- Le falta el aliento y le corre un sudor frío.
- Usted considera que es algo malo y cree que debe manejar su auto al hospital. Le pregunta a su vecino si lo puede acompañar.

Actor 2

Usted le dice a su vecino que le preocupa a usted lo que a él le pasa. Los síntomas suenan como los síntomas de un ataque al corazón. Usted dice que en este caso es mejor llamar al 9-1-1 y no ir manejando, para llegar al hospital rápido.

Actor 1

Usted protesta que no quiere despertar al vecindario y hacer una escena con la sirena y las luces; es más fácil ir manejando.

Actor 2

Usted explica a su vecino por qué es mejor llamar a la ambulancia:

- El personal de la ambulancia puede brindarle atención médica de inmediato.
- Si el corazón deja de latir, los paramédicos pueden revivirlo en la ambulancia.
- Los pacientes con un ataque al corazón que llegan al hospital en ambulancia tienden a recibir tratamiento más rápidamente.

Actor 1

Usted reconoce que esto tiene sentido. Le pide a su vecino que llame al 9-1-1 de inmediato y luego venga a acompañarlo.



ACTÚE RÁPIDO FRENTE A LOS SÍNTOMAS DE UN ATAQUE AL CORAZÓN

Pasos para sobrevivir—Paso 1

Aprenda los síntomas de un
ataque al corazón.



Pasos para sobrevivir

PASO 1

■ Diga:

Es importante conocer los síntomas de un ataque al corazón para poder actuar rápido si es necesario. ¿Alguien recuerda los síntomas?

Si el grupo no menciona todos los síntomas

Diga:

Repasemos una vez más. Los síntomas son:

- **Malestar o presión en el pecho.** La mayoría de las víctimas de un ataque al corazón presentan cierto malestar en el centro del pecho que dura algo más de unos minutos o desaparece y vuelve a aparecer. Puede ser una presión incómoda, opresión, sensación de llenura o dolor.
- **Molestia en otras áreas de la parte superior del cuerpo.** Puede incluir dolor o molestia en un brazo o ambos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.
- **Dificultad para respirar.** Suele acompañar a la molestia en el pecho. Pero también puede darse antes de la molestia en el pecho.
- **Otros síntomas.** Sudor frío, náusea o mareo.

ACTÚE RÁPIDO FRENTE A LOS SÍNTOMAS DE UN ATAQUE AL CORAZÓN

Pasos para sobrevivir—Paso 2

Piense qué haría si tuviera
un ataque al corazón.



Pasos para sobrevivir

PASO 2

■ Diga:

Piensen qué deben hacer si ustedes o alguien a quien conocen presenta síntomas de un ataque al corazón. Piensen qué harían en las distintas situaciones, por ejemplo: en la casa, en el trabajo y en medio de la noche.

Pida al grupo que ofrezca sugerencias sobre qué harían.

Pasos para sobrevivir—Paso 3

Hable con su familia y amigos
sobre los síntomas de un ataque al corazón
y la importancia de llamar al 9-1-1.



Pasos para sobrevivir

PASO 3

■ Diga:

Es importante que las personas que le rodean sepan qué hacer si usted presenta los síntomas de un ataque al corazón. Pídales que aprendan los síntomas. Infórmeles de la importancia de llamar al 9-1-1 de inmediato—en los primeros 5 minutos. Explique por qué es mejor llamar al 9-1-1 que pedir a alguien que lo lleve en automóvil al hospital.

Pida al grupo que diga por cuáles razones es preferible llamar al 9-1-1.

Si el grupo no incluye todas las razones,

Diga:

Repasemos las razones:

- Los paramédicos pueden comenzar el tratamiento de inmediato—incluso antes de llegar al hospital.
- Si su corazón deja de latir durante el ataque al corazón, los paramédicos cuentan con el equipo necesario para hacer que el corazón vuelva a latir.
- Los pacientes con un ataque al corazón que llegan al hospital en ambulancia tienden a recibir tratamiento más rápidamente.

ACTÚE RÁPIDO FRENTE A LOS SÍNTOMAS DE UN ATAQUE AL CORAZÓN

Pasos para sobrevivir—Paso 4

Hable con su médico sobre
su riesgo de un ataque al corazón.



Pasos para sobrevivir

PASO 4

■ Diga:

Pregunte a su médico sobre su riesgo de tener un ataque al corazón. Averigüe si tiene enfermedades que aumentan el riesgo. Y pregunte a su médico qué puede hacer para reducir el riesgo.

Pida al grupo que nombre las cosas que pueden aumentar el riesgo de tener un ataque al corazón.

Si el grupo no menciona todos los riesgos,

Diga:

Repasemos todos los factores que pueden aumentar las posibilidades de tener un ataque al corazón:

- Haber tenido antes un ataque al corazón
- Historia familiar de enfermedades del corazón a edad temprana
- Diabetes
- Colesterol alto en la sangre
- Presión arterial alta
- Hábito de fumar
- Sobrepeso
- Falta de actividad física

Pasos para sobrevivir—Paso 5

Hable con su médico sobre lo que debe hacer
si usted siente cualquier de los síntomas
de un ataque al corazón.



Pasos para sobrevivir

PASO 5

■ Diga:

Recuerde hablar con su médico sobre lo que debe hacer si usted siente cualquier de los síntomas de un ataque al corazón. Su médico puede tener instrucciones especiales para usted según su historia clínica.

ACTÚE RÁPIDO FRENTE A LOS SÍNTOMAS DE UN ATAQUE AL CORAZÓN

Pasos para sobrevivir—Paso 6

Tenga a mano toda información importante
que necesite llevar al hospital.



Pasos para sobrevivir

PASO 6

■ Diga:

Cuando regresen a sus casas, recuerden completar la información que está en el volante. Contiene información necesaria para el personal médico en caso de una emergencia:

- Medicamentos que está tomando
- Medicamentos a los que es alérgico
- Nombre y teléfono de su médico o clínica
- Persona a quien quiere que avisen si es trasladado al hospital



Actúe rápido frente a los síntomas de un ataque al corazón

Plan de acción para sobrevivir en caso de un ataque al corazón

Información para el personal de urgencias médicas o el personal del hospital

Medicamentos que está tomando:

Medicamentos a los que es alérgico:

Si los síntomas desaparecen por completo en menos de 5 minutos, de todas formas debe llamar a su médico.

Teléfono durante horas de oficina: _____

Teléfono después de horas de oficina: _____

Persona a quien quiere que avisen si usted es trasladado al hospital

Nombre: _____

Teléfono de la casa: _____

Teléfono del trabajo: _____

In partnership with:



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute

January 2004