

CONOCE LAS SEÑALES DE ALARMA DE UN ATAQUE CARDÍACO



CONOCE LAS SEÑALES DE ALARMA | DE UN ATAQUE CARDÍACO

Descripción general de la lección

Bienvenida

- Tema del programa

Lección de salud

- Conoce las señales de alarma de un ataque cardíaco y de qué manera este difiere de un paro cardíaco
- No esperes para llamar al 9-1-1 (o al número de emergencias)
- Sigue los lineamientos de Life's Essential 8[®] para reducir el riesgo

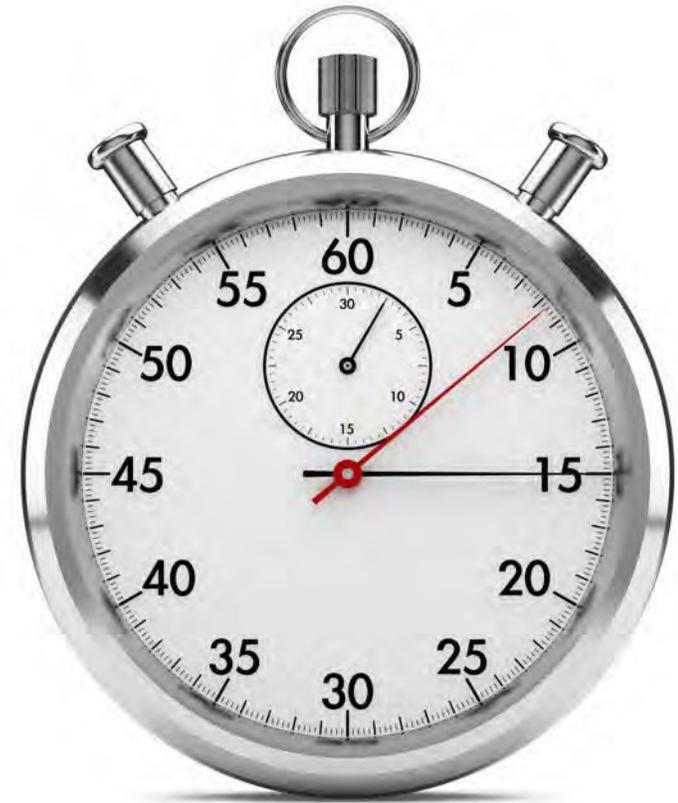
Llamada a la acción



APRENDE TODO LO QUE PUEDas SOBRE LOS ATAQUES CARDÍACOS

aproximadamente cada

40 segundos
un estadounidense
tiene
un ataque cardíaco



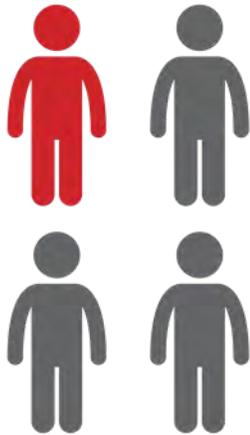
4 LAS BUENAS NOTICIAS



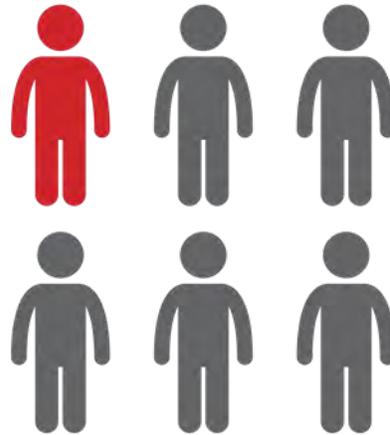
Todos los años, miles de estadounidenses sobreviven a un ataque cardíaco y regresan a trabajar y disfrutar de una vida normal.

LAS ENFERMEDADES CARDÍACAS SON...

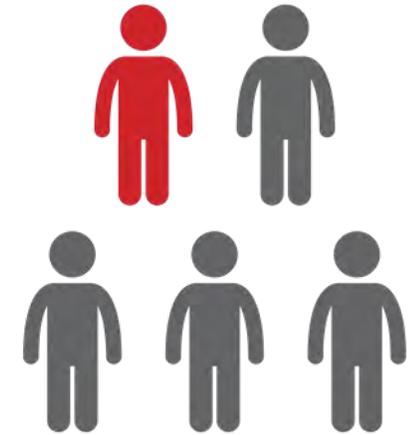
**el principal asesino para todos los
estadounidenses**



1 de cada 4
estadounidenses
de raza negra
mueren a causa
de enfermedades
cardíacas.



1 de cada 6
nativos americanos
y nativos de Alaska
mueren a causa de
enfermedades
cardíacas.



1 de cada 5
estadounidenses de
raza hispana mueren a
causa de enfermedades
cardíacas.

PUNTO 1: CONOCE LAS SEÑALES DE ALARMA DE UN ATAQUE CARDÍACO

- Malestar en el centro del pecho que:
 - Se siente como una presión incómoda, opresión, abombamiento o dolor.
 - Dura más que unos pocos minutos.
 - Desaparece y regresa.
- Dolor o molestias en uno o ambos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago
- Dificultad para respirar, con o sin molestias en el pecho
- Sudoración fría, náuseas y sensación de aturdimiento ligero



7 LAS SEÑALES DE ALARMA PUEDEN DIFERIR EN LAS MUJERES

Las mujeres pueden experimentar un ataque cardíaco sin presión en el pecho.

Los síntomas más frecuentes en las mujeres pueden ser los siguientes:

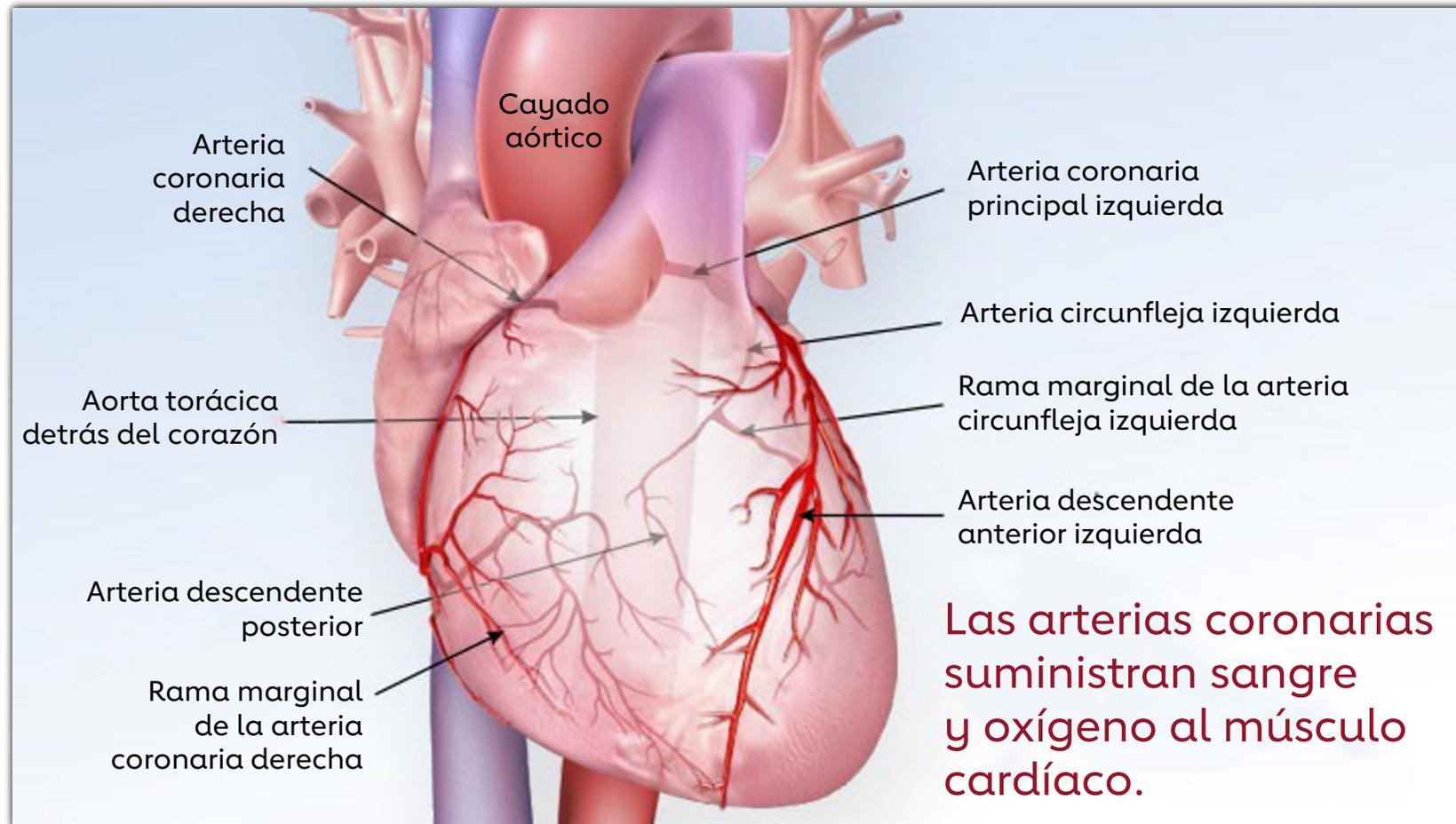
- Dificultad para respirar
- Náuseas/vómitos
- Presión en la parte inferior del pecho/ la parte superior del abdomen
- Dolor en la mandíbula, el cuello o la parte superior de la espalda
- Mareos
- Aturdimiento ligero
- Fatiga extrema



VIDEO: SIGNOS DE UN ATAQUE CARDÍACO



¿QUÉ PROVOCA UN ATAQUE CARDÍACO?



¿ES UN ATAQUE CARDÍACO O UN PARO CARDÍACO?

Un **ataque cardíaco** es un problema circulatorio. El flujo sanguíneo al corazón se bloquea.

Un **paro cardíaco** es un problema eléctrico. El corazón funciona de forma incorrecta y, de pronto, deja de latir en forma inesperada.

Un ataque cardíaco puede **PROVOCAR** un paro cardíaco.

American Heart Association.

PARO CARDÍACO FRENTE A ATAQUE CARDÍACO

Por lo general, la gente utiliza ambos términos indistintamente, pero son diferentes.

¿QUÉ ES UN PARO CARDÍACO?

En un **PARO CARDÍACO**, el corazón deja de latir repentinamente. Esto suele ocasionarse por un problema eléctrico que produce latidos cardíacos irregulares. Cuando el corazón deja de bombear, no puede enviar sangre hacia el cerebro, los pulmones ni otros órganos vitales.

¿QUÉ ES UN ATAQUE CARDÍACO?

En un **ATAQUE CARDÍACO**, la sangre no puede llegar a una parte del corazón porque un vaso sanguíneo fundamental está obstruido. Si no se soluciona rápidamente este problema de circulación, la parte del corazón que no está recibiendo sangre suficiente podría comenzar a morir.

¿QUÉ OCURRE?

Los síntomas de un ataque cardíaco pueden ser repentinos e incluir lo siguiente:

- Dolor torácico intenso
- Molestia en otras partes del torso
- Dificultad para respirar
- Sudor frío
- Malestar estomacal

A veces, los síntomas pueden comenzar lentamente y mantenerse durante horas o días. A diferencia del paro cardíaco, el corazón generalmente no deja de latir en el transcurso de un ataque cardíaco.

Mientras más tiempo transcurra hasta recibir ayuda, mayor es el riesgo para el corazón.

¿QUÉ HACER?

Si una persona presenta un paro cardíaco, realizar la reanimación cardiopulmonar (RCP) de inmediato puede duplicar o triplicar sus probabilidades de sobrevivencia.

1. **Primero, llama al 911** (o al número de respuesta a emergencias local).
2. **Luego, inicia la RCP.** Si hay un desfibrilador externo automático (DEA) cerca, úsalo lo antes posible.

Si hay dos personas ayudando, una puede iniciar la RCP, mientras que la otra puede llamar al 911 (o al número de emergencia local) y buscar un DEA.

Cada minuto cuenta. Las probabilidades de sobrevivencia bajan en un 10% por cada minuto sin ayuda. El personal de emergencia también puede ayudar a reanimar a una persona cuyo corazón se detuvo.

Para obtener más información relacionada con la RCP de la American Heart Association, incluidas las clases de entrenamiento impartidas en tu zona, visita heart.org/NATION. (sitio web en inglés)

Síguenos: @American_Heart

Facebook, Instagram, LinkedIn, YouTube, TikTok, Twitter

¿QUÉ OCURRE?

Los síntomas de un ataque cardíaco pueden ser repentinos e incluir lo siguiente:

- Dolor torácico intenso
- Molestia en otras partes del torso
- Dificultad para respirar
- Sudor frío
- Malestar estomacal

A veces, los síntomas pueden comenzar lentamente y mantenerse durante horas o días. A diferencia del paro cardíaco, el corazón generalmente no deja de latir en el transcurso de un ataque cardíaco.

Mientras más tiempo transcurra hasta recibir ayuda, mayor es el riesgo para el corazón.

¿QUÉ HACER?

Aunque no estés seguro de si se trata de un ataque cardíaco, llama al número de emergencia local. ¡Cada minuto importa!

Es mejor llamar al número de emergencia local para ir a la sala de urgencias inmediatamente. El personal del servicio de emergencias médicas (SEM) puede comenzar el tratamiento apenas llegue. Además, los pacientes con dolor torácico que llegan al hospital en ambulancia habitualmente reciben tratamiento con mayor rapidez.

¿CUÁL ES LA RELACION?

La mayoría de los ataques cardíacos no provocan un paro cardíaco. Sin embargo, un ataque cardíaco es una causa común cuando se produce un paro cardíaco.

También hay otros problemas que pueden hacer que el corazón deje de latir.

Si una persona presenta un paro cardíaco, realizar la reanimación cardiopulmonar (RCP) de inmediato puede duplicar o triplicar sus probabilidades de sobrevivencia.

Si hay dos personas ayudando, una puede iniciar la RCP, mientras que la otra puede llamar al 911 (o al número de emergencia local) y buscar un DEA.

Cada minuto cuenta. Las probabilidades de sobrevivencia bajan en un 10% por cada minuto sin ayuda. El personal de emergencia también puede ayudar a reanimar a una persona cuyo corazón se detuvo.

Para obtener más información relacionada con la RCP de la American Heart Association, incluidas las clases de entrenamiento impartidas en tu zona, visita heart.org/NATION. (sitio web en inglés)

Síguenos: @American_Heart

Facebook, Instagram, LinkedIn, YouTube, TikTok, Twitter

© Derechos de autor 2015 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. Marca comercial de la AHA. Se prohíbe el uso no autorizado. W777826 1/25

PUNTO 2: NO ESPERES PARA LLAMAR AL 9-1-1 (O AL NÚMERO DE EMERGENCIAS)

Los minutos cuentan.

Actuar de manera rápida puede salvar vidas.

- **Llama al 911 (o al número de emergencias).** Esta es la manera más rápida de recibir tratamiento que te salvará la vida
- El personal del servicio de emergencias médicas puede comenzar el tratamiento apenas llegue.



MUCHOS POSTERGAN LA BÚSQUEDA DE AYUDA

Algunas personas que tienen un ataque cardíaco esperan antes de buscar ayuda.

- Algunas personas pueden sentir que sería vergonzoso tener una “falsa alarma”.
- Otras pueden sentir tanto temor de sufrir un ataque cardíaco que se dicen a sí mismas que no lo están teniendo.



¿TE PREOCUPA LLAMAR AL 9-1-1 (O AL NÚMERO DE EMERGENCIAS)?

Muchas personas se preguntan:

- ¿Debo pagar por adelantado el servicio de ambulancia?
- ¿Me meteré en problemas?
- ¿Debo una tarjeta de identificación para que el servicio de emergencias médicas me ayude?

No. No esperes para llamar al 911 (o al número de emergencias).



HAZ ESTO HOY

Antes de que sea una emergencia...

- Conoce los signos de un ataque cardíaco.
- Averigua qué hospitales en tu área cuentan con atención cardíaca de emergencia las 24 horas.
- Recuerda que siempre debes llamar al 911 (o al número de emergencias) ante una emergencia.



PUNTO 3: SIGUE LOS LINEAMIENTOS DE LIFE'S ESSENTIAL 8™ PARA REDUCIR EL RIESGO

1. **Mejora tu alimentación:** elige alimentos con bajo contenido de grasa saturada, grasa trans, colesterol y sal.
2. Haz más actividad física.
3. **Deja el tabaco** y evita el humo del tabaco de otras personas.
4. **Mantén un patrón de sueño más saludable:** la mayoría de los adultos necesitan de 7 a 9 horas de sueño todas las noches. Los niños necesitan más y esto varía según su edad.
5. **Maneja tu peso** y mantenlo bajo control.
6. **Controla tu colesterol.**
7. **Reduce los niveles de glucemia** y controla el azúcar en sangre si tienes diabetes.
8. **Controla tu presión arterial** y, si tienes presión arterial alta, trátala.



LLAMADA A LA ACCIÓN

- Conoce las señales de alarma de un ataque cardíaco
- Si ves a alguien que presenta señales de alarma de un ataque cardíaco, llama de inmediato al 911 (o al número de emergencias).
- Sigue los lineamientos de Life's Essential 8[®] para reducir el riesgo.
- Manténnos informados:       Sigue a [@AmericanHeart](https://www.instagram.com/AmericanHeart) en las redes sociales y envíanos un mensaje directo para contarnos cómo te está yendo.

