Comienza tu programa con una cálida bienvenida y tus comentarios iniciales. Esto puede incluir una cita o lectura inspiradora o compartir con el grupo el motivo por el cual este tema es importante para ti y tu razón para ofrecerte a presentar esta lección.

2

CONOCE LAS SEÑALES DE ALARMA DE UN ATAQUE CARDÍACO | Descripción general de la lección

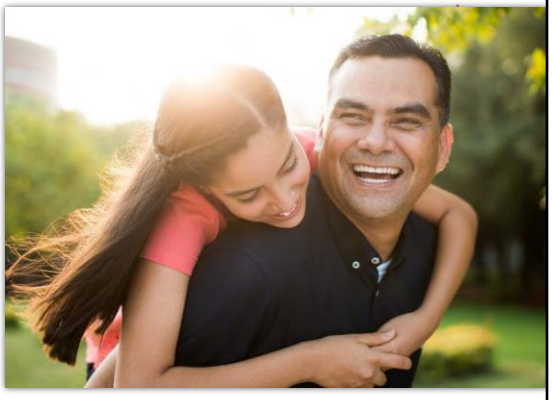
Bienvenida

- 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



2

American Heart Association.

Revisa la información de la diapositiva.

Pídele al grupo que estén en silencio un momento. Cuando terminen, indica que durante este período alguien murió a causa de un ataque cardíaco.

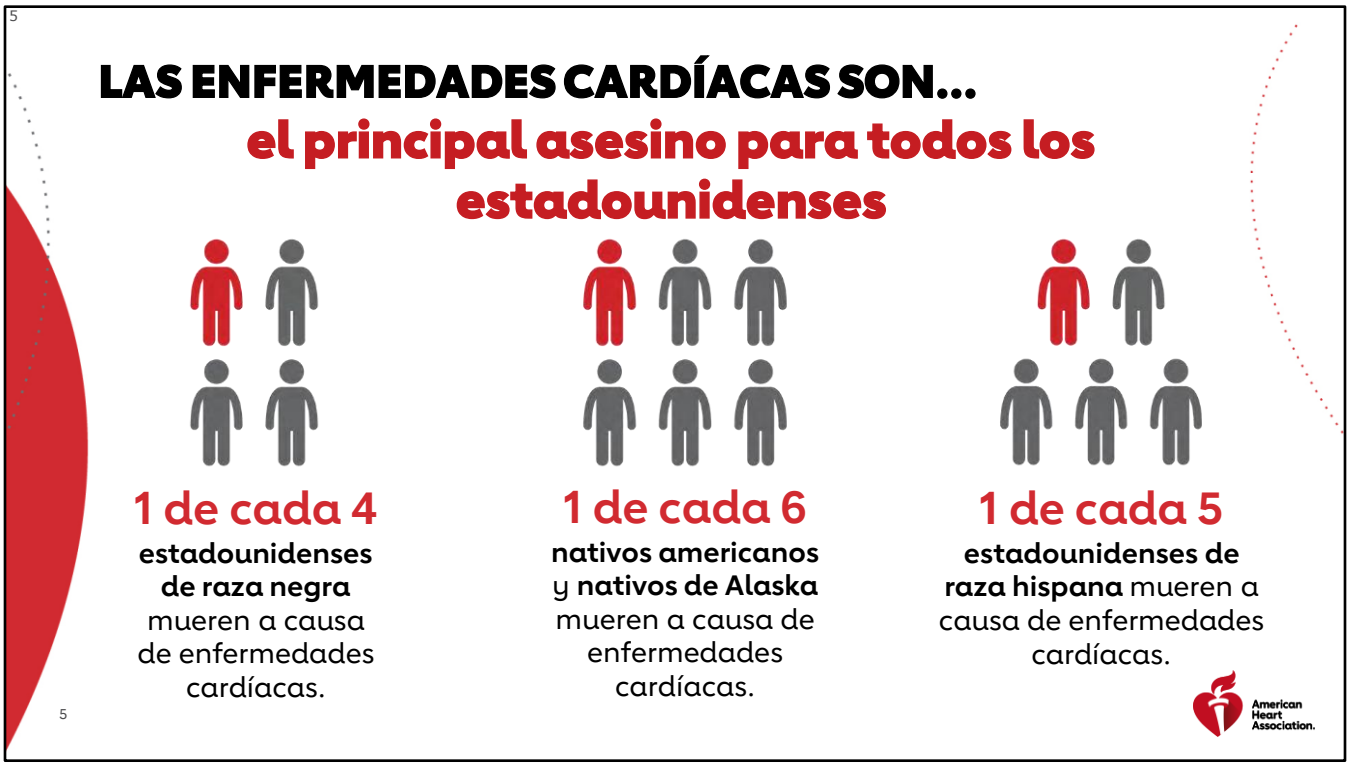
- Revisa la información de la diapositiva.
- Explica que las enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos también se denominan enfermedades cardíacas.

Hazle las siguientes preguntas al grupo:

- ¿Conocen a alguien que haya sufrido un ataque cardíaco?

Revisa la información de la diapositiva.

- Dales esperanza e indícales que decenas de miles de estadounidenses sobreviven a un ataque cardíaco, vuelven al trabajo y disfrutan una vida normal. Tienes todos los motivos para confiar en una recuperación total. Los corazones se pueden recuperar y, con el paso del tiempo, se vuelven más fuertes.
- Es por este motivo que es muy importante conocer las señales de alerta de un ataque cardíaco y llamar al 9-1-1 (o tu número de emergencia local) para obtener ayuda de inmediato. Esta es la llamada a la acción de hoy y la escucharás en muchas otras ocasiones.



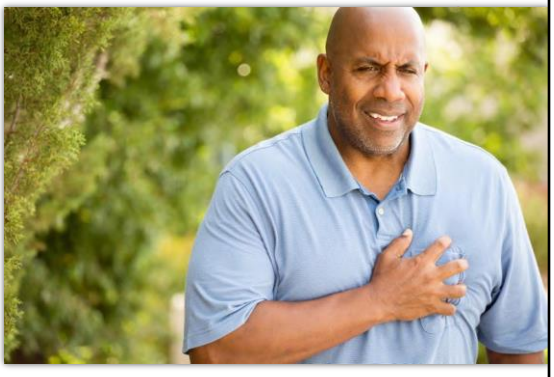
Revisa la información de la diapositiva.

- Enfatiza la importancia de que los miembros de comunidades multiculturales generen conciencia sobre las enfermedades cardíacas y los signos de un posible ataque cardíaco.

6

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



6

American Heart Association.

- Pide a los voluntarios que se turnen para leer un síntoma en voz alta.
- Resume los signos que pueden indicar que está ocurriendo un ataque cardíaco:
  - Presión incómoda, opresión, abombamiento o dolor en el centro del pecho. Dura más que unos minutos o 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.
  - Otros signos como sudoración fría, náuseas y sensación de aturdimiento ligero.
- El síntoma más frecuente de un ataque cardíaco es dolor o molestia en el pecho.

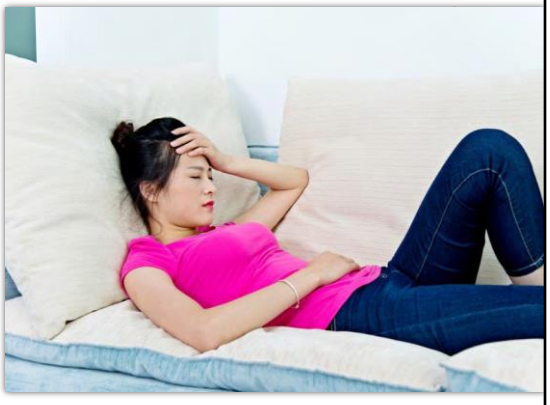
7

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



7

American Heart Association.

Revisa la información de la diapositiva.

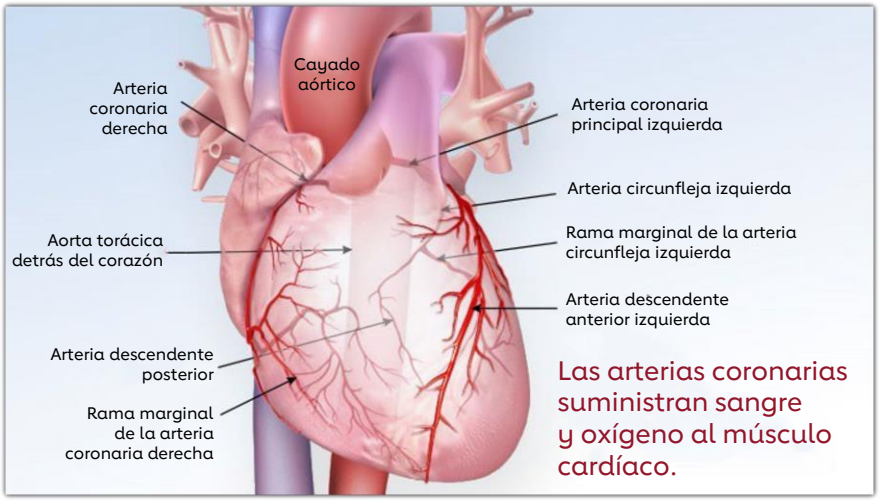
- Las mujeres son más propensas que los hombres a presentar algunos de otros síntomas frecuentes, en especial dificultad para respirar, náuseas o vómitos, y dolor lumbar o mandibular.

NOTA DE PREPARACIÓN: Antes del programa, revisa la lista de recursos de esta lección. Revisa la URL del video Elizabeth Banks en "Just a Little Heart Attack" (Solo un pequeño ataque cardíaco). Si no vas a tener conexión a Internet en vivo, descarga el video de YouTube con antelación en tu computadora. O bien, omite esta diapositiva.

- Reproduce el video.
- https://www.youtube.com/watch?v=_JI487DlgTA

9

¿QUÉ PROVOCA UN ATAQUE CARDÍACO?



9

American Heart Association.

NOTA DE PREPARACIÓN: Si vas a tener conexión a Internet, considera reproducir la animación Ataque cardíaco. Haz clic en esta imagen para activar el enlace integrado. O busca la URL en la lista de recursos para esta lección y revísala en este punto de la lección.

Explica lo siguiente al grupo:

- Un ataque cardíaco ocurre cuando el flujo sanguíneo que transporta oxígeno al músculo cardíaco se reduce o se detiene gravemente.
- Esto ocurre debido a que las arterias coronarias que suministran sangre al corazón se engrosan y endurecen por una acumulación de grasa, colesterol y otras sustancias, lo cual se denomina placa.
- Este lento proceso se conoce como arteriosclerosis.
- Si la placa se rompe y se forma un coágulo de sangre que obstruye el flujo sanguíneo, se produce un ataque cardíaco.

1
0

¿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.

Revisa la información de la diapositiva.

1
1

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.

11

American Heart Association.

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
  - Llama al 9-1-1 (o al número de emergencias) (o pídele a otra persona que lo haga).
  - Practica **RCP solo con las manos**:
    - Comprime el centro del pecho fuerte y rápido.
  - Quien llama al 911 (o al número de emergencias) debe permanecer en el teléfono hasta que el operador telefónico diga que está bien colgar.
- El personal del servicio de emergencias médicas puede comenzar el tratamiento apenas llegue.

1
2

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.

12

American Heart Association.

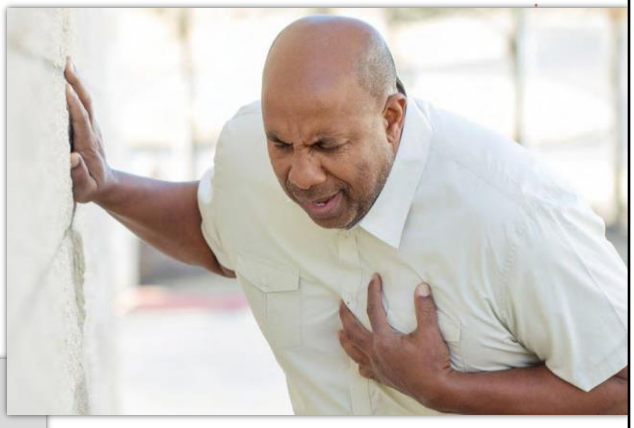
Hazle las siguientes preguntas al grupo:
- ¿Tienden a ignorar los problemas de salud?
- Revisa la información de la diapositiva.
- Enfatiza la importancia de obtener ayuda de inmediato.

13

¿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).

13

American Heart Association.

- Pide un voluntario para que lea una pregunta y, luego, pide a otro que responda "No. No esperes para llamar al 9-1-1 (o tu número de emergencia local)".
- Enfatiza que si alguien necesita servicios de emergencia, no se debe esperar para pedir ayuda de emergencia.

14

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.

14

American Heart Association.

- Revisa la información de la diapositiva.
- Enfatiza la importancia de dedicar tiempo a realmente hacer estas cosas. Puede salvar una vida.

15

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.

15

American Heart Association.

- Hazle las siguientes preguntas al grupo:
  - ¿Han oído hablar de Life's Essential 8?
  - ¿Intentan vivir de acuerdo con Life's Essential 8?
- Explícales que adoptar Life's Essential 8 ayuda a prevenir un ataque cardíaco.
- Revisa la primera viñeta con la lista de los principios de Life's Essential 8.
- Indica que adicional a estos cambios, es importante someterse a revisiones médicas periódicas y tomar los medicamentos según lo recetado.

16

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.
- Mantennos informados: Sigue a @AmericanHeart en las redes sociales y envíanos un mensaje directo para contarnos cómo te está yendo.

16

American Heart Association.

- Revisa la llamada a la acción de la diapositiva.
- Hazle las siguientes preguntas al grupo:
  - ¿Cuáles son las señales de alerta de un ataque cardíaco?
  - ¿Cuánto tiempo debes esperar antes de llamar al 9-1-1 (o al número de emergencias)?