



American Heart Association®

EmPOWERED to Serve™

AMGEN®

Cardiology

Conozca los signos de alarma de un ataque cardíaco

#EmPOWERChange

Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.

CONOZCA LOS SIGNOS DE ALARMA DE UN ATAQUE CARDÍACO

| Descripción general de la lección

Bienvenido/a

- ¿Qué es EmPOWERED to Serve™?

Lección de salud *Conozca los signos de alarma de un ataque cardíaco*

- Conozca los signos de alarma y las causas
- No espere llamar al número de emergencia
- Siga las indicaciones de Life's Simple 7® para reducir el riesgo.

Pensamientos de cierre

- Crear una cultura de salud
- Recursos online



¿QUÉ ES EMPOWERED TO SERVE?

EmPOWERED to Serve es un movimiento que inspira a quienes les apasiona impulsar el cambio a través de la justicia de salud en sus comunidades.

Somos catalizadores del cambio mediante el fortalecimiento de la ecuación patrimonial.

Obtenga más información en [EmPOWEREDtoServe.org](https://www.EmPOWEREDtoServe.org).

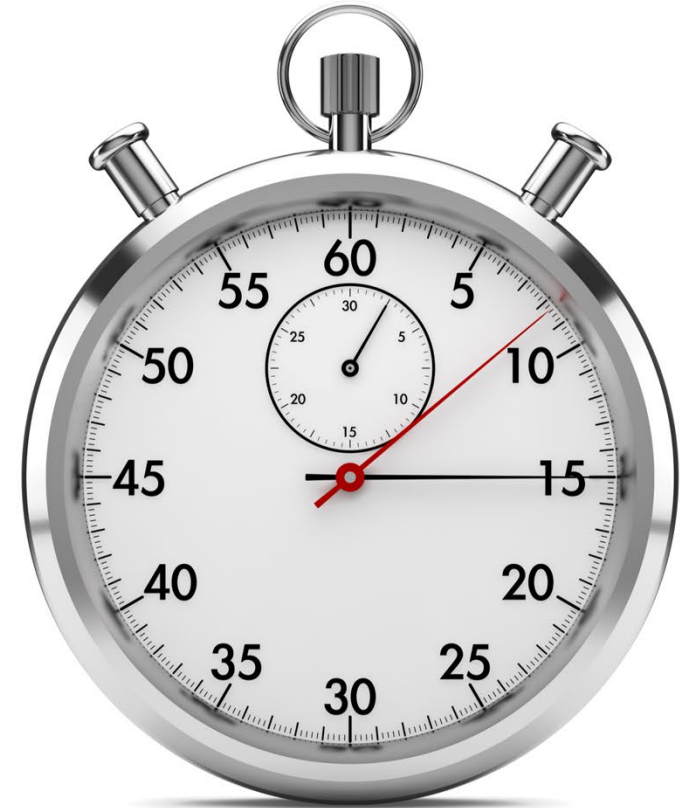


Declaración de la misión de la AHA.
Ser una fuerza implacable para un mundo lleno de vidas más largas y saludables.

APRENDA TODO LO QUE PUEDA SOBRE LOS ATAQUES CARDÍACOS

Aproximadamente cada

40 segundos
un estadounidense tiene
un ataque cardíaco



LAS BUENAS NOTICIAS



Cada año, decenas de miles de estadounidenses sobreviven a un ataque cardíaco y vuelven al trabajo y disfrutan de una vida normal.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

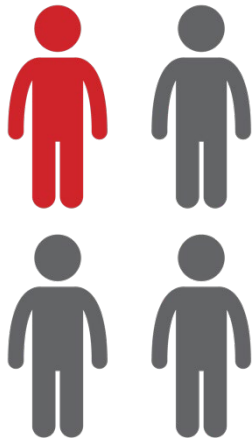
Al final de esta lección, podrá compartir lo siguiente con su familia y amigos:

- Algunas de las causas y los signos de alarma de un ataque cardíaco
- Qué hacer si piensa que alguien está sufriendo un ataque cardíaco
- Las diferencias entre ataque cardíaco y paro cardíaco



LA ENFERMEDAD DEL CORAZÓN ES

El asesino número 1 de todos los estadounidenses



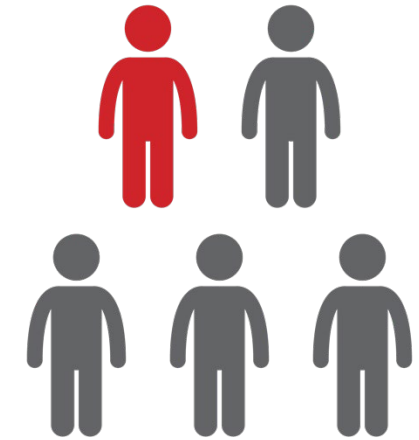
1 de cada 4

afroamericanos
muere a causa de una
cardiopatía



1 de cada 6

nativos americanos y
nativos de Alaska muere a
causa de una cardiopatía



1 de cada 5

latinos muere a causa
de una cardiopatía

PUNTO 1: CONOZCA LAS SEÑALES DE ALARMA DE UN ATAQUE CARDIACO

- **Molestia en el centro del pecho que tiene las siguientes características:**
 - Se siente como una presión, una constricción, una opresión o un dolor
 - Dura más de unos minutos
 - Desaparece y vuelve
- **Dolor o molestias en uno o ambos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago**
- **Respiración entrecortada, con o sin molestia torácica**
- **Brotos de sudor frío, náuseas y sensación de mareo**



LOS SIGNOS DE ALARMA PUEDEN DIFERIR EN LAS MUJERES

Las mujeres pueden sufrir un ataque cardíaco sin presión torácica.

Entre los síntomas más comunes en las mujeres, se incluyen los siguientes:

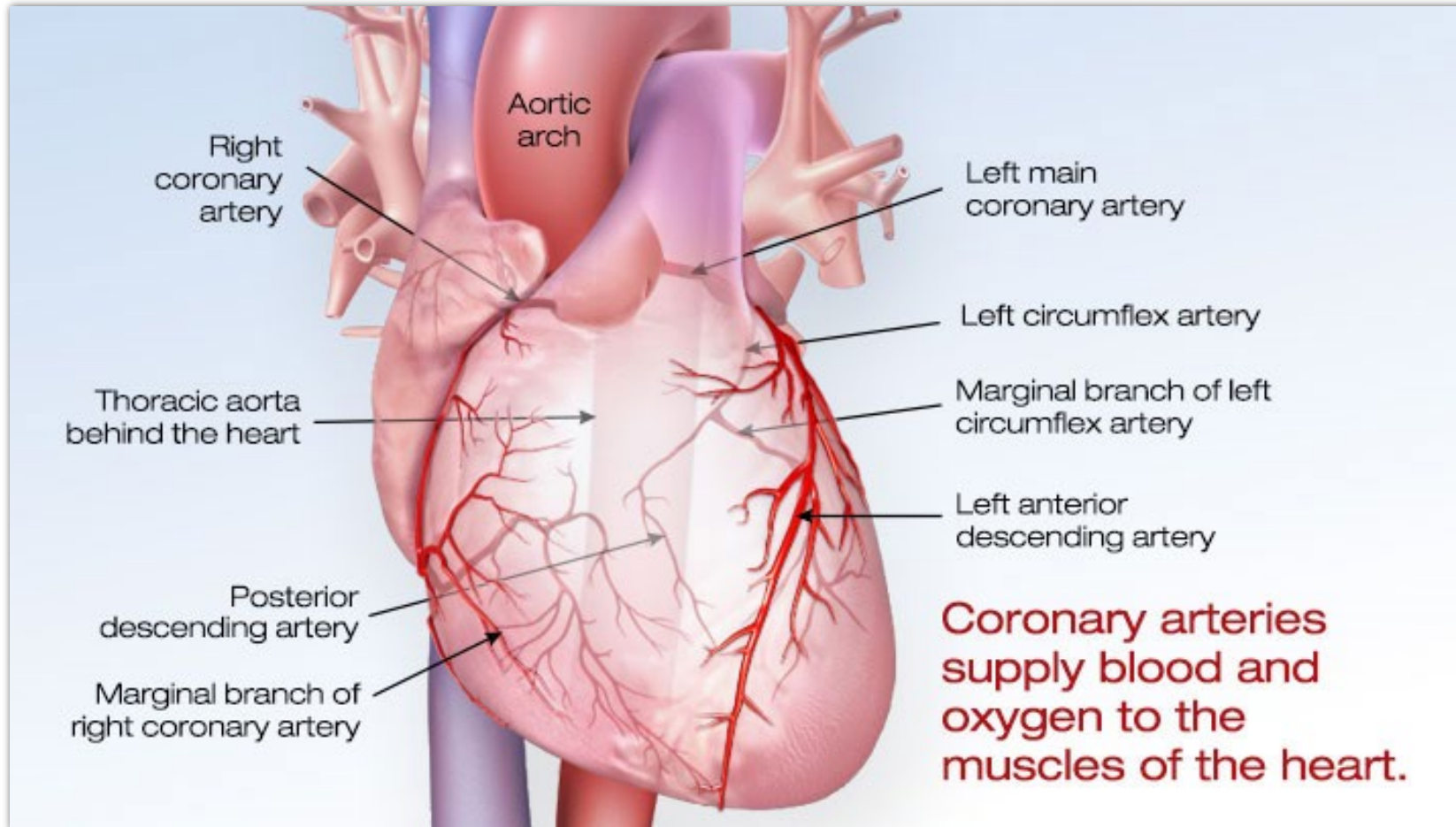
- Respiración entrecortada.
- Náuseas o vómitos
- Presión en la parte inferior del tórax/parte superior del abdomen
- Dolor en la mandíbula, el cuello o la parte superior de la espalda
- Mareos
- Aturdimiento
- Fatiga extrema



VIDEO: SÍNTOMAS DE UN ATAQUE CARDIACO



¿QUÉ PROVOCA UN ATAQUE CARDIACO?



¿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.

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

CARDIAC ARREST VS. HEART ATTACK
People often use these terms interchangeably, but they are not the same.

WHAT IS CARDIAC ARREST?
CARDIAC ARREST occurs when the heart malfunctions and stops beating unexpectedly. Cardiac arrest is triggered by an electrical malfunction in the heart that causes an irregular heartbeat (arrhythmia). With its pumping action disrupted, the heart cannot pump blood to the brain, lungs and other organs.

WHAT HAPPENS
Seconds later, a person becomes unresponsive, is not breathing or is only gasping. **Death occurs within minutes if the victim does not receive treatment.**

WHAT TO DO
Cardiac arrest can be reversible in some victims if it's treated within a few minutes. First, call your local emergency number and start CPR right away. Then, if an Automated External Defibrillator (AED) is available, use it as soon as possible. If two people are available to help, one should begin CPR immediately while the other calls your local emergency number and finds an AED.

CARDIAC ARREST is a LEADING CAUSE OF DEATH.
Cardiac arrest affects thousands of people annually with about three quarters of them occurring in the home.

Fast action can save lives.

WHAT IS THE LINK?
Most heart attacks do not lead to cardiac arrest. But when cardiac arrest occurs, heart attack is a common cause. Other conditions may also disrupt the heart's rhythm and lead to cardiac arrest.

WHAT IS A HEART ATTACK?
A HEART ATTACK occurs when blood flow to the heart is blocked. A blocked artery prevents oxygen-rich blood from reaching a section of the heart. If the blocked artery is not reopened quickly, the part of the heart normally nourished by that artery begins to die.

WHAT HAPPENS
Symptoms of a heart attack may be immediate and may include intense discomfort in the chest or other areas of the upper body, shortness of breath, cold sweats, and/or nausea/vomiting. More often, though, symptoms start slowly and persist for hours, days or weeks before a heart attack. Unlike with cardiac arrest, the heart usually does not stop beating during a heart attack. The longer the person goes without treatment, the greater the damage.

The heart attack symptoms in women can be different than men (shortness of breath, nausea/vomiting, and back or jaw pain).

WHAT TO DO
Even if you're not sure it's a heart attack, call your local emergency number. Every minute matters! It's best to call your local emergency number to get to the emergency room right away. 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. EMS staff are also trained to revive someone whose heart has stopped. Patients with chest pain who arrive by ambulance usually receive faster treatment at the hospital, too.

For more information on American Heart Association CPR training classes in your area go to heart.org/cpr.
Follow us: [facebook.com/AHA/CPR](https://www.facebook.com/AHA/CPR) twitter.com/heartCPR #CPRsaveslives

American Heart Association

© Copyright 2015 American Heart Association, Inc., a 501(c)(3) not-for-profit. All rights reserved. Trademark of the AHA. Unauthorized use prohibited. A7003-0003.

CONOZCA LOS SIGNOS DE ALARMA DE UN PARO CARDÍACO

- **Pérdida repentina de la capacidad de respuesta**

La persona no responde, incluso si la golpean fuerte en el hombro o se le pregunta en voz alta, "¿Estás bien?" La persona no se mueve, habla, parpadea ni reacciona de ninguna otra forma.

- **La respiración no es normal**

La persona no respira o solo jadea.



CONOZCA LOS SIGNOS DE ALARMA DE UN PARO CARDÍACO

¿Qué hacer?:

- Llame al número de emergencia (o pídale a otra persona que llame)
- Aplique **RCP usando solo las manos**: Comprima el centro del pecho fuerte y rápido
- Quien llame al número de emergencia debe permanecer al teléfono hasta que el operador telefónico de emergencias le indique que puede colgar



PUNTO 2: NO ESPERE LLAMAR AL NÚMERO DE EMERGENCIA

Los minutos importan. Una rápida actuación puede salvar vidas.

- **Llamar al número de emergencia:** es la manera más rápida de recibir un tratamiento que podría salvar una vida
- El personal de servicios médicos de emergencia puede comenzar el tratamiento tan pronto como llegue



MUCHAS PERSONAS RETARDAN EL PEDIDO DE AYUDA

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

- Algunas personas pueden sentir que sería vergonzoso que fuese una falsa alarma
- Otros pueden tener tanto miedo de tener un ataque cardíaco que se convencen de que no lo están sufriendo



¿LE PREOCUPA LLAMAR AL 9-1-1?

Muchas personas se preguntan lo siguiente:

- ¿Tendré que pagar por adelantado la ambulancia?
- ¿Me meteré en problemas?
- ¿Necesito una tarjeta de identificación para que los servicios de emergencias médicas me ayuden?

No. No espere a llamar al número de emergencia.



SIGA ESTOS PASOS HOY MISMO

Antes de que se produzca una emergencia...

- Conozca los síntomas de un ataque cardíaco
- Descubra qué hospitales de su zona tienen atención cardíaca de emergencia las 24 horas
- Recuerde que siempre debe llamar al número de emergencia en caso de una emergencia, incluso en situaciones en las que alguien no responde y no respira con normalidad o solo jadea



PUNTO 3: PONGA EN PRÁCTICA LOS 7 PASOS PARA REDUCIR SU RIESGO DE SUFRIR UN ATAQUE CARDIACO

1. **Manténgase activo**
2. **Mejore la alimentación:** Elija alimentos bajos en grasas saturadas, grasas trans, colesterol y sal.
3. **Baje de peso:** Y mantenga el peso bajo control.
4. **No fume:** Y evite el humo de tabaco de otras personas.
5. **Controle el colesterol**
6. **Controle la presión arterial:** Y trate la hipertensión arterial si tiene.
7. **Reduzca la glucemia:** Y contrólela si tiene diabetes.



LLAMADAS A LA ACCIÓN

- Conozca los signos de alarma de un ataque cardíaco y un paro cardíaco
- Si ve que alguien presenta signos de alarma de un ataque cardíaco o un paro cardíaco, llame al número de emergencia inmediatamente
- Siga las indicaciones de Life's Simple 7[®] para reducir el riesgo



SU OPINIÓN IMPORTA

Todos tenemos el poder de marcar la diferencia mediante la defensa de políticas que ayuden a crear comunidades más sanas y vidas más saludables.

Únase hoy a **You're the Cure** y sea uno de los primeros en enterarse cuando se aprueben las principales iniciativas de política o cuando se necesite su ayuda par.



¡Envíe un mensaje de texto con la palabra **EMPOWER** al **46839** para unirse hoy!



UTILICE SU VOZ PARA CREAR COMUNIDADES MÁS SALUDABLES

Puede ayudarnos a unir a las comunidades en el camino hacia la creación de una cultura sostenible de la salud.

Visite [EmPOWEREDtoServe.org](https://www.EmPOWEREDtoServe.org)

¡Regístrese para convertirse en embajador y descubra cómo puede formar parte del movimiento!

¡Únase a nosotros mientras logramos un impacto en la salud DE TODOS los miembros de nuestras comunidades!



CONCLUSIÓN

¡Valoramos sus pensamientos!

Cuéntenos lo que más le haya gustado.

Envíenos un correo electrónico a:
empoweredtoserve@heart.org



SOMOS PARTE DE **EMPOWERED TO SERVE**

...para servir a nuestra salud; servir a nuestra comunidad



La American Heart Association solicita que este documento se cite de la siguiente manera:

Lecciones de salud de EmPOWERED to Serve de la American Heart Association. [EmPOWEREDtoServe.org](https://www.EmPOWEREDtoServe.org)

