



## ¿Cuáles son las señales de aviso del ataque al corazón?

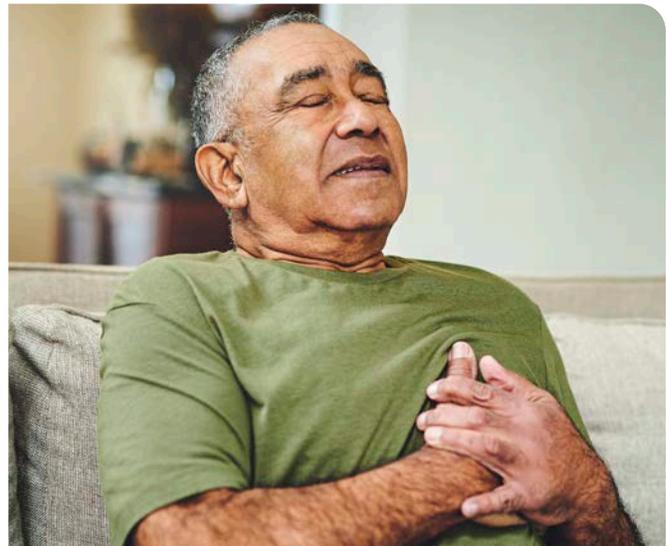
Las enfermedades coronarias, que incluyen los ataques al corazón, son la principal causa de muertes en Estados Unidos. Pero muchas de esas muertes se pueden evitar.

Cada unos 40 segundos alguien en Estados Unidos tendrá un ataque al corazón. Cada minuto cuenta. Es importante que aprendas las señales de advertencia de un ataque al corazón de forma que puedas actuar con rapidez para salvar una vida, quizás la tuya.

Algunos ataques al corazón son repentinos e intensos, pero pueden comenzar lentamente, con dolor o malestar leves. Algunas de las señales de un ataque al corazón incluyen:

- **Molestia en el pecho.** La mayoría de los ataques al corazón presentan una molestia en el centro del pecho que dura más de unos minutos, o que desaparece y luego regresa. Se puede sentir como una presión, compresión, inflamación o dolor incómodos.
- **Molestia en otras áreas de la parte superior del cuerpo.** Los síntomas pueden incluir dolor o molestia en uno o ambos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.
- **Falta de aire.** Esto puede ocurrir con o sin molestia en el pecho.
- **Otras señales:** Estas pueden incluir brotes de sudor frío, náuseas o mareos.

Al igual que en los hombres, el síntoma más común de ataque al corazón en las mujeres es el dolor o la molestia en el pecho. Sin embargo, las mujeres pueden tener otros síntomas que por lo general se relacionan menos con un ataque al corazón, como falta de aire, náuseas y vómitos, y dolor en la espalda o la mandíbula.



### ¿Qué debo hacer si sospecho que tengo un ataque al corazón?

Incluso si no tienes la seguridad de que sea un ataque al corazón, llama inmediatamente al 911 o a los servicios médicos de emergencia (EMS) como el departamento de bomberos o la ambulancia. El personal de EMS puede comenzar el tratamiento en cuanto llegue, hasta una hora antes que alguien que va al hospital en automóvil. Las personas con dolor en el pecho que llegan al hospital en ambulancia generalmente también reciben tratamiento más rápido.

### ¿Qué más puedo hacer?

Antes de que ocurra una emergencia, encuentra cuáles hospitales en tu región tienen cuidados coronarios de emergencia las 24 horas. Además, ten una lista de números de emergencia al lado de tu teléfono y lleva una contigo en todo momento. Toma estas medidas ahora.

### ¿Por qué las personas no actúan con suficiente rapidez?

Muchas personas que tienen un ataque al corazón esperan más de tres horas antes de pedir ayuda. Algunas personas se sentirían avergonzadas de dar una "falsa alarma". Otros tienen tanto miedo de sufrir un ataque al corazón que se dicen a sí mismos que no lo están teniendo. Estos sentimientos son fáciles de entender, pero también son muy peligrosos.

Si tú o alguien cerca de ti muestra señales de ataque al corazón, ¡llama al 911 y pide ayuda enseguida!

*(continuado)*



## ¿Cuáles son las señales de aviso del ataque al corazón?

### ¿Qué puedo hacer para evitar un ataque al corazón?

- No fumes o vapees, y evita ser fumador pasivo.
- Mantén tu presión arterial por debajo de 120/80 mm Hg.
- Hazte análisis de colesterol y habla con tu profesional de atención médica acerca de tus números.
- Ingiera alimentos bajos en grasas saturadas, grasas trans, sodio (sal) y azúcares agregados.
- Mantente físicamente activo. Proponte realizar actividad física de moderada intensidad durante al menos 150 minutos por semana.
- Alcanza y mantén un peso saludable. El valor normal del índice de masa corporal está entre 18.5 y 24.9.
- Mantén tu azúcar en la sangre en ayunas en menos de 100 mg/dL o un A1C menor de 5.7%.
- Duerme suficientemente. Proponte dormir como promedio de 7 a 9 horas cada día.
- Realízate chequeos médicos en forma regular.
- Toma tus medicamentos como se te haya recetado.



Si piensas que puedes estar teniendo un ataque al corazón, no dudes... llama inmediatamente al 911 o al número de respuesta ante emergencias. Realizar la llamada puede salvar tu vida.

### ¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llama al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) o visita [heart.org](http://heart.org) para aprender más sobre las enfermedades cardíacas y los derrames cerebrales.
- 2 Suscríbete en [HeartInsight.org](http://HeartInsight.org) para recibir nuestro boletín electrónico mensual *Heart Insight*, para pacientes con problemas cardíacos y sus familias.
- 3 Conéctate con otras personas que comparten vidas similares con enfermedades del corazón y derrames cerebrales, uniéndote a nuestra red de apoyo en [heart.org/SupportNetwork](http://heart.org/SupportNetwork).

### ¿Tienes alguna pregunta para tu médico o enfermero?

Dedica unos minutos y escribe tus propias preguntas para la próxima vez que consultes a tu profesional de atención médica.

Por ejemplo:

**¿Cómo puedo diferenciar un ataque al corazón de una angina?**

**¿En qué se diferencia un ataque al corazón de un paro cardíaco?**

### MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarte a tomar decisiones más saludables y así reducir tu riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca, controlar tu afección o cuidar a un ser querido.

Visita [heart.org/RespuestasDelCorazon](http://heart.org/RespuestasDelCorazon) para obtener más información.