

# SEÑALES DE UN ATAQUE AL CORAZÓN

Saber cómo reconocer las señales de un ataque al corazón puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte. Cuanto antes llegue la persona al hospital, antes podrá ser tratada y, en última instancia, se reducirá la magnitud del daño al corazón.

## ESTAS SON LAS SEÑALES QUE DEBE CONOCER:

- **Dolor o molestias en el pecho**
  - La mayoría de los ataques al corazón provocan molestias en el centro o el lado izquierdo del pecho. Por lo general, duran más de unos minutos o desaparecen y vuelven a aparecer. Las molestias pueden sentirse como presión, opresión, sensación de llenura o dolor.
- **Sensación de debilidad, mareo o desmayo**
  - Algunas personas también presentan sudor frío.
- **Dolor o molestias en la mandíbula, el cuello o la espalda**
- **Dolor o molestias en uno o ambos brazos u hombros**
- **Dificultad para respirar**
  - Suele presentarse junto con las molestias en el pecho, pero la dificultad para respirar también puede presentarse antes de que empiece el dolor en el pecho.

También hay algunas señales atípicas de ataque al corazón que es importante conocer. Se observan con mayor frecuencia en mujeres, diabéticos y ancianos.

- **Dolor en la parte superior del abdomen**
- **Náuseas**
- **Fatiga**
- **Debilidad extrema**
- **Mareo y desmayos**

Todos estos síntomas deben tomarse en serio y no deben pasarse por alto. Si usted o alguien cercano presenta alguno de estos síntomas, busque tratamiento de inmediato.

**AL PRIMER SÍNTOMA DE ATAQUE AL CORAZÓN,  
LLAME AL 9-1-1. IR RÁPIDAMENTE AL HOSPITAL  
ES CLAVE PARA LA RECUPERACIÓN A LARGO PLAZO.**

# LA RCP SALVA VIDAS

El corazón de una persona puede dejar de latir repentinamente. La reanimación cardiopulmonar (RCP), es un procedimiento que salva vidas y que puede mantener el flujo de sangre cuando el corazón deja de latir.

Según la Asociación Estadounidense del Corazón, realizar RCP inmediatamente después de que alguien sufre un paro cardíaco puede duplicar o incluso triplicar sus posibilidades de supervivencia. Si desea capacitarse en RCP, comuníquese con nuestro Departamento de Educación llamando al (208) 542-7311 o visite nuestra página web: [www.IdahoFallsCommunityHospital.com](http://www.IdahoFallsCommunityHospital.com).

Incluso si no está certificado en RCP, si ve que alguien colapsa repentinamente, puede ayudar a salvarle la vida llamando al 9-1-1 y luego presionando fuerte y rápido en el centro de su pecho hasta que lleguen los socorristas.

## Dos pasos para salvar una vida:



¡Llame de inmediato!

Empuje fuerte y rápido  
en el centro del pecho

**208.528.1800**

**2327 Coronado St.**

**Idaho Falls, ID 83404**

**[www.HeartHealthIdaho.com](http://www.HeartHealthIdaho.com)**

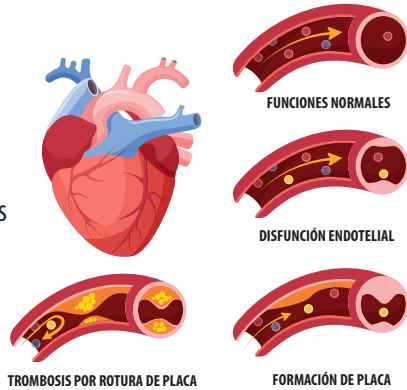


**PASOS SENCILLOS PARA  
CUIDAR SU CORAZÓN**

# COMPRENDER LAS ENFERMEDADES CARDÍACAS

El corazón siempre está trabajando, bombea continuamente para llevar sangre rica en oxígeno al cuerpo. Si algo le sucede al corazón que altere su capacidad para hacerlo, puede provocar complicaciones de por vida o incluso la muerte.

En Estados Unidos, las enfermedades cardíacas son la causa principal de muertes, entre hombres y mujeres, y matan a más estadounidenses que cualquier otra enfermedad. A veces, las personas ni siquiera saben que tienen una enfermedad cardíaca, entre las que se incluye una variedad de afecciones cardíacas, hasta que tienen un ataque al corazón o una insuficiencia cardíaca.



Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, alguien sufre un ataque al corazón cada 40 segundos en Estados Unidos. Los ataques al corazón se producen cuando se bloquea el flujo de sangre al corazón. Con el tiempo, los depósitos de grasa se acumulan y forman placas en las arterias del corazón. Si una placa se rompe, puede bloquear el flujo sanguíneo, lo que puede dañar o destruir los músculos del corazón.

## Sabías:

Las enfermedades cardíacas son responsables de 1 de cada 4 muertes cada año en los Estados Unidos.

# ¿CORRE USTED ALGÚN RIESGO?

Hay varios factores que pueden ayudar a determinar el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca, como la edad, el estilo de vida y el estado de salud. Algunos factores de riesgo se pueden modificar, tratar o controlar; a estos se les conoce como factores modificables; mientras que otros no, y a estos se les conoce como no modificables. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), casi la mitad de los estadounidenses presenta al menos uno de los tres factores de riesgo clave de las enfermedades cardíacas: presión sanguínea alta, niveles altos de colesterol y tabaquismo.

## Factores de riesgo modificables

- Presión sanguínea alta
- Niveles altos de colesterol
- Tabaquismo
- Falta de ejercicio
- Obesidad
- Estrés
- Diabetes

## Factores de riesgo no modificables

- Edad
- Género (los hombres corren mayor riesgo\*)
- Antecedentes médicos familiares
- Niveles hormonales

Si tiene alguno de los factores de riesgo mencionados en el cuadro anterior, considere la posibilidad de consultar a su médico de atención primaria. Si bien no puede cambiar sus factores de riesgo no modificables, su médico puede trabajar con usted para elaborar un plan para reducir su riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca abordando los factores que están bajo su control. En caso necesario, su médico también puede remitirlo a un cardiólogo.

\* Los hombres corren un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas que las mujeres. También sufren ataques al corazón a una edad más temprana que las mujeres. Sin embargo, una vez que las mujeres llegan a la menopausia, el riesgo aumenta al mismo nivel que el de los hombres y tiende a no ser diagnosticado adecuadamente.

# PROTEJA SU CORAZÓN

Todos los días puede tomar decisiones para reducir su riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y ataques al corazón.

- Elija alimentos saludables
- Limite su consumo de alcohol
- Reduzca su estrés
- Ejercite su cuerpo todos los días
- Deje de fumar
- Mantenga un peso saludable
- Controle su diabetes
- Controle su presión sanguínea



Una de las mejores cosas que puede hacer por su corazón es mantener un peso saludable. Cuando se tiene sobrepeso, el corazón se ve obligado a trabajar más, lo que puede sobrecargarlo con el tiempo. Para perder peso (o mantenerlo), coma muchos vegetales, frutas y proteínas magras, como pollo o pescado. Haga lo posible por limitar el consumo de alimentos procesados, que pueden estar llenos de sodio y azúcar. Y, por supuesto, asegúrese de hacer ejercicio con regularidad para reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y disminuir la presión sanguínea, el colesterol y los niveles de azúcar en la sangre.

“ Todos los días, usted puede tomar decisiones para reducir su riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y ataques al corazón.”