

## ¿Qué es un ataque al corazón?

Cada 34 segundos, una persona muere por enfermedades vasculares y del corazón, la causa No. 1 de muerte en los Estados Unidos. Dado que la mayoría de estas muertes son por enfermedad coronaria, más de 375,000 por año, es importante que aprenda todo lo que pueda sobre los ataques al corazón.

Por ejemplo, debería conocer las señales de aviso del ataque al corazón para poder buscar ayuda inmediatamente, ya sea para usted mismo o para alguien cercano a usted.

Algunos ataques al corazón son repentinos e intensos, pero la mayoría comienza lentamente, con dolor o incomodidad leves. Estas son algunas de las señales que pueden indicar que se está en presencia de un ataque al corazón:

- Presión incómoda, opresión, distensión o dolor en el centro del pecho. Dura más de unos pocos minutos o es intermitente.
- Dolor o malestar en un brazo o en ambos, en la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.
- Falta de aire con o sin malestar en el pecho.
- Otros síntomas como sudor frío, náuseas o mareo.

Si usted o la persona que está con usted tiene una molestia en el pecho, especialmente con una o más de las otras señales **llame de inmediato al 9-1-1** o a los servicios médicos de emergencia (EMS, por sus siglas en inglés) de su zona (departamento de bomberos o ambulancia). Vaya al hospital de inmediato.

## ¿Qué produce un ataque al corazón?

Un ataque al corazón ocurre cuando se obstruye el flujo sanguíneo a una parte del corazón (generalmente un coágulo). Esto sucede porque las arterias coronarias que suministran sangre al corazón lentamente comienzan a espesarse y a endurecerse a causa de las placas o acumulación de grasa, colesterol y otras sustancias.

Si la placa se desprende y se forma un coágulo que obstruye el flujo sanguíneo, se produce un ataque al corazón. Luego, la parte del músculo cardíaco que recibe sangre de esa arteria comienza a morir. El daño aumenta con el tiempo durante el cual la arteria permanece obstruida.

Una vez que el músculo muere, se produce un daño cardíaco permanente.

## ¿Cómo puedo recuperarme?

Dependiendo del alcance del ataque al corazón, puede permanecer en el hospital algunos días. Pero su recuperación es sólo el comienzo.

- Comience a realizar cambios en su vida ahora para reducir el riesgo de tener otro ataque al corazón. Coma comidas sanas, sea más activo físicamente y no fume.
- Consulte al médico y a los enfermeros sobre cómo vivir una vida lo más normal posible. Pregunte cuándo podrá volver a trabajar, conducir un auto, tener sexo y qué hacer si tiene molestias en el pecho. Ellos pueden responder sus preguntas sobre otros temas también.
- Hable con su proveedor de atención de la salud para unirse a un programa de rehabilitación cardíaca en su zona.

### **¿Cómo puedo reducir mi riesgo de ataque al corazón?**

**Incluso si tiene una enfermedad del corazón, hay mucho por hacer para mejorar la salud de su corazón. Trabaje con su proveedor de atención de la salud para establecer objetivos para reducir su riesgo de ataque al corazón.**

- No fume y evite ser fumador pasivo.
- Si tiene presión arterial alta, contrólela.
- Siga una dieta saludable que sea baja en grasas saturadas, grasas *trans* y sodio (sal).
- Realice por lo menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada por semana.
- Alcance y mantenga un peso saludable.
- Controle el azúcar en la sangre si tiene diabetes.
- Visite a su médico para realizarse chequeos regulares.
- Tome los medicamentos exactamente como se indica en la receta.