

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

En los Estados Unidos, las enfermedades coronarias, que incluyen los ataques al corazón, son la causa de 1 de cada 7 muertes. Pero muchas de esas muertes se podrían evitar, ¡actuando rápido!

Cada año, alrededor de 635,000 personas en los Estados Unidos tienen un nuevo ataque al corazón y alrededor de 300,000 tienen un ataque recurrente.

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

- **Molestia en el pecho.** La mayoría de los ataques al corazón se presentan con una molestia en el centro del pecho que dura más de algunos minutos o que desaparece y reaparece. Puede sentirse como una presión incómoda, opresión, llenura o dolor.
- **Molestia en otras zonas de la parte superior del cuerpo.** Los síntomas pueden incluir dolor o malestar en un brazo o en ambos, en la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.
- **Falta de aire.** Puede ocurrir con o sin malestar en el pecho.
- **Otras señales:** podría comenzar a sentir sudor frío, náuseas o mareo.

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 son más propensas que los hombres a tener algunos de los otros síntomas comunes, sobre todo 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?

Inmediatamente llame al 9-1-1 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. Los pacientes con dolor en el pecho que llegan en ambulancia generalmente también reciben tratamiento más rápido en el hospital.

¿Qué más puedo hacer?

Antes de que ocurra una emergencia, es una buena idea conocer qué hospitales en su área tienen cuidados coronarios de emergencia las 24 horas. Además, para prevenir, tenga una lista de números de emergencia al lado de su teléfono y lleve una consigo en todo momento. Tome estas medidas AHORA:

¿Por qué las personas no actúan con suficiente rapidez?

Muchas personas que tienen un ataque al corazón esperan más de dos 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 usted o alguien cerca suyo muestra señales de ataque al corazón, ¡llame al 9-1-1 y pida ayuda enseguida!

¿Qué puedo hacer para evitar un ataque al corazón?

- No fume y evite ser fumador pasivo.
- Si tiene presión arterial alta, contrólela.
- Ingiera alimentos bajos en grasas saturadas, grasas *trans*, sodio (sal) y azúcares agregados.
- Sea físicamente activo.
- Alcance y mantenga un peso saludable
- Controle el azúcar en la sangre si tiene diabetes.
- Realice chequeos médicos en forma regular.
- Tome sus medicamentos como se le haya recetado.