

Cada año, más de un millón de personas tienen un ataque cardíaco en los Estados Unidos. Muchas de ellas no actúan con la rapidez suficiente que les permita llegar a tiempo al hospital para recibir ayuda.

¿Qué es un ataque cardíaco y quiénes corren el riesgo de sufrirlo?

El ataque cardíaco (también llamado infarto o ataque al corazón) se produce cuando el flujo de sangre que llega al corazón se bloquea de repente y el corazón no puede recibir oxígeno. Si no se recibe tratamiento rápidamente, el músculo cardíaco deja de bombear y comienza a morir.

Muchas personas no están seguras de lo que está sucediendo cuando tienen síntomas de un ataque cardíaco. Algunos de los síntomas de advertencia comunes del ataque cardíaco son:

- **Dolor o molestias en el pecho:** Por lo general, las molestias duran más de unos minutos o desaparecen y vuelven a aparecer. Pero hay que tener en cuenta que no todos los ataques cardíacos comienzan con el dolor repentino del pecho.
- **Molestias en la parte superior del cuerpo:** Se pueden sentir dolor o molestias en un brazo o en ambos, en la espalda, los hombros, el cuello, la mandíbula o la parte superior del estómago, estos síntomas se presentan especialmente en las mujeres.
- **Dificultad para respirar:** Este puede ser el único síntoma que usted presente; Se puede presentar cuando usted esté descansando o realizando un poco de actividad física.
- Otros posibles síntomas: sudor y frío repentino, sensación de cansancio sin motivo especialmente en mujeres, náusea y vomito, mareo súbito, síntomas que empeoran o duran más tiempo de lo acostumbrado. Las personas que tienen diabetes quizá no tengan síntomas o presenten síntomas muy leves.

Si en algún momento cree que está presentando síntomas de un ataque cardíaco o sufriendo un ataque cardíaco, no haga caso omiso de ellos ni se sienta avergonzado de llamar en busca de ayuda. Recuerde que cada minuto cuenta, no se demore en llamar al 9-1-1 para solicitar atención médica, aunque no esté seguro debe hacerlo por estas razones:

- Actuar con rapidez puede salvarle la vida
- Una ambulancia es la forma mejor y más segura de llegar al hospital
- El operador del 9-1-1 puede darle consejos para limitar el daño que sufre el corazón y salvarle la vida
- Si no puede comunicarse con el 9-1-1, pida le a alguien que lo lleve al hospital de inmediato. No conduzca usted.

Haga un plan de acción de emergencia con su esposo u otra persona allegada a usted para que sepa qué hacer si se presenta un ataque cardíaco. Especialmente si corre un riesgo alto o si ya ha tenido un ataque cardíaco, tenga muy en cuenta que los primeros minutos de un ataque al corazón son críticos! Para más información contacte Ana Coppola en el Departamento de Salud del Condado de Polk al 323-5227 o visite www.polkcountyiowa.gov/health/pages/espanol.