

Salud del Corazón

Ataque cardíaco

Un ataque cardíaco también se conoce como infarto de miocardio o MI por sus siglas en inglés. Sucede cuando se bloquea un vaso sanguíneo que proporciona oxígeno al músculo cardíaco y se detiene el flujo sanguíneo a parte del corazón. Si no es tratado de inmediato, parte del músculo cardíaco muere. Cuanto antes obtenga ayuda, menos daño sufrirá su corazón.

El bloqueo de un vaso sanguíneo puede deberse a:

- depósitos de grasa llamados placa;
- un coágulo de sangre;
- un espasmo en el vaso sanguíneo.

Signos de un ataque cardíaco

- Dolor, presión, rigidez, pesadez, tirantez o ardor en su pecho, brazo, mandíbula, hombros o cuello
 - ✓ Puede darse tanto durante una actividad como descansando
 - ✓ Duramás de 5 minutos, o se va y vuelve
- Sudoración
- Falta de aire
- Náuseas o vómitos
- Dolor de estómago o acidez
- Sensación de cansancio, mareo o desmayo
- Sensación de miedo o de pánico

Llame al 911 **inmediatamente** si tiene alguno de estos signos. Siéntese o recuéstese hasta que llegue el equipo de emergencia. **No conduzca al hospital ni se retrase llamando a su médico.**

Algunas personas, especialmente mujeres y diabéticos, pueden NO tener los mismos síntomas, como dolor en el pecho. O pudieran tener síntomas muy leves. Mientras mas síntomas tenga, las posibilidades de que usted está teniendo un ataque del corazón son mayores.

Cuanto más signos se presenten al mismo tiempo, más posible es que esté teniendo un ataque cardíaco.

Si ya ha tenido un ataque cardíaco anteriormente, puede que los signos sean diferentes en una segunda oportunidad. **No ignore sus signos.** Llame y pida ayuda rápidamente para limitar el daño a su corazón.

Su cuidado en el hospital

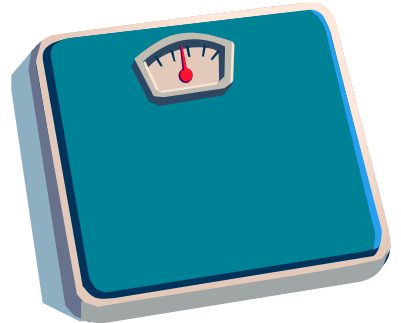
Le harán exámenes para determinar si ha sufrido un ataque cardíaco y si su corazón ha sufrido daños. Es posible que deba permanecer en el hospital algunos días. Es posible que le indiquen que comience a tomar medicamentos o que se someta a tratamientos para mejorar el flujo sanguíneo a su corazón.



Instrucciones para el alta después de un ataque cardíaco

1. Asista a la cita de control con su médico.
2. Pregunte sobre ingresar en un programa de rehabilitación cardíaca.
3. **Limite sus actividades durante 4 a 6 semanas.**
 - ✓ Descanse todos los días.
 - ✓ Aumente gradualmente sus actividades.
 - ✓ Descanse una hora después de las comidas y un mínimo de 30 minutos después de actividades tales como bañarse, ducharse o afeitarse.
 - ✓ Trate de no subir escaleras más que lo necesario. Súbelas lentamente.
 - ✓ Evite levantar más de 10 libras o 4.5 kilogramos.
 - ✓ **No** pase la aspiradora, no corte el césped, no rastrille ni use la pala. Puede hacer quehaceres domésticos livianos.

- ✓ Pregúntele a su médico cuándo puede conducir y cuándo puede regresar al trabajo. Hable con su médico acerca de los límites necesarios si piensa viajar.
 - ✓ Usted puede reanudar sus actividades sexuales luego que pueda subir 20 escalones/gradas sin ningún problema. Consulte antes con su médico.
4. Siga la dieta que le sugieran su médico y nutricionista.
- ✓ Consuma alimentos bajos en grasa.
 - ✓ Evite los alimentos con sal.
5. Pésese todos los días para controlar la acumulación de líquidos. Los líquidos adicionales hacen que su corazón trabaje con más esfuerzo. Llame a su médico si aumenta 2 a 3 libras o 1 kilogramo de un día para otro.
6. Evite las temperaturas extremas tanto de frío como de calor.
- ✓ No tome duchas calientes ni frías.
 - ✓ No use el baño de tina, un spa o un hidromasaje con agua caliente.
 - ✓ Permanezca en interiores cuando esté húmedo o muy caluroso (más de 80 °F o 27 °C) o muy frío (menos de 30 °F o 1 °C).
7. Muchas personas se sienten deprimidas o tienen cambios emocionales luego de un ataque cardíaco. Llame a su médico si esto empeora o no se pasa en pocas semanas.



Su médico puede darle otras instrucciones.

Mejore su salud cardíaca

Usted puede hacer cosas para mejorar su salud cardíaca.

- No fume ni consuma tabaco, y evite el humo de tabaco de otras personas.
- Si tiene presión arterial alta, trátela.
- Haga ejercicios durante al menos 30 minutos todos los días.

- Mantenga una dieta saludable con menos grasas, sal y azúcares.
- Mantenga su peso dentro de valores saludables.
- Controle sus niveles de glucosa en sangre si tiene diabetes.
- Visite a su médico en forma regular por chequeos, y tome sus medicamentos según lo recetado.



Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o duda.

¡No tiene que hacer esto solo! Los Programas de Salud de Alliance pueden ayudarlo a cumplir con sus metas de salud, llame al **510-747-4577**.

CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929 ♦ www.alamedaalliance.org.



Health care you can count on.
Service you can trust.

This handout was adapted from *Heart Attack 1/2011* Health Information Translations. Permission is granted to use and duplicate these materials for non-profit education use as long as no changes are made without permission from Alameda Alliance for Health.