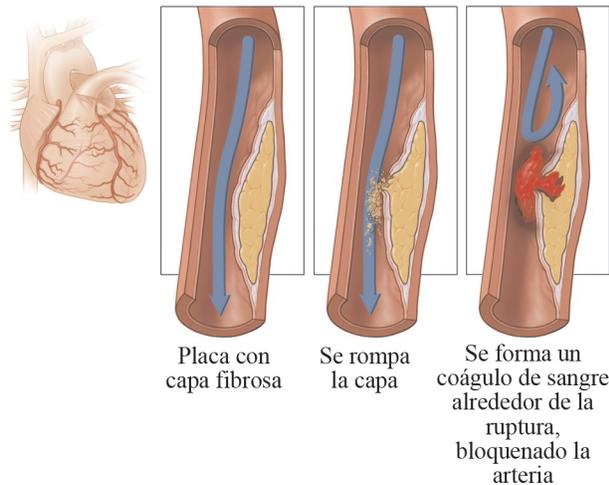


Enfermedad cardíaca: Ataque al corazón - [Heart Disease: Heart Attack]



Un ataque al corazón (infarto de miocardio) ocurre cuando un coágulo de sangre bloquea el flujo de sangre al corazón.

Si el corazón no recibe suficiente sangre oxigenada, muere una parte de él.

En muchos casos, el ataque al corazón ocurre porque se desgarran las placas. La placa es una acumulación de grasa en las arterias.

Cuando se desgarran las placas, el cuerpo trata de arreglar el desgarro formando un coágulo alrededor.

Ese coágulo puede bloquear el flujo de sangre al corazón.

Conozca los síntomas

El síntoma más común de un ataque al corazón es **dolor o presión en el pecho**.

Algunas personas lo describen como molestias, constricción o pesadez en el pecho.

Muchas personas tienen también al menos otro síntoma.

Por ejemplo, puede:

- Tener dolor o molestias en la espalda, la mandíbula, la garganta, la parte superior del abdomen o el brazo.
- Sudar, sentir malestar estomacal o vomitar.
- Tener dificultad para respirar.
- Sentirse aturdido o débil de manera repentina.
- Tener palpitaciones o latidos cardíacos acelerados.

Los síntomas pueden no ser muy claros.

Si usted piensa que podría estar teniendo un ataque al corazón, consiga ayuda.

Cuándo pedir ayuda

Llame al 911 si:

- Tiene síntomas de un ataque al corazón. Estos pueden incluir:
 - Dolor o presión en el pecho, o una sensación extraña en el pecho.
 - Sudoración.
 - Falta de aire.
 - Náuseas o vómito.
 - Dolor, presión o una sensación extraña en la espalda, el cuello, la mandíbula, la parte superior del abdomen o en uno o ambos hombros o brazos.
 - Aturdimiento o debilidad repentina.
 - Latidos del corazón rápidos o irregulares.

Después de llamar al 911, es posible que el operador le diga que mastique 1 aspirina para adultos o de 2 a 4 aspirinas de dosis baja. Espere a una ambulancia. No intente conducir usted mismo.

- Se le ha diagnosticado angina y siente dolor de pecho que no desaparece con descanso o no mejora a los 5 minutos de haber tomado una dosis de nitroglicerina.

Nunca espere si tiene síntomas de ataque al corazón.

Aunque no esté seguro de estar teniendo un ataque al corazón, pida ayuda de inmediato.

Un tratamiento rápido podría salvarle la vida.

Qué esperar después de un ataque al corazón

Para ayudar a prevenir otro ataque al corazón, necesita hacer cambios en su estilo de vida y tomar medicamentos.

Actividad

- Aumente su actividad poco a poco, según lo recomiende su médico. Tome descansos cortos cuando esté cansado.
- Caminar es una manera fácil de hacer ejercicio. Aumente en forma gradual la distancia que camina. Hable con su médico antes de empezar a hacer ejercicio.
- Si su médico no le ha indicado un programa de rehabilitación cardíaca, pregúntele si es adecuado para usted. La rehabilitación cardíaca consta de ejercicio supervisado, ayuda con los cambios en la dieta y el estilo de vida, y apoyo emocional.
- No conduzca hasta que su médico lo autorice.
- Puede tener relaciones sexuales cuando se sienta listo, siempre y cuando el médico le diga que está bien. Generalmente, esto es cuando usted puede caminar y subir escaleras con facilidad.

Cambios en el estilo de vida

- Deje de fumar y evite el humo de otros.
- Siga una dieta saludable para el corazón que sea baja en colesterol, grasas saturadas y sal, pero rica en frutas y vegetales. Pida detalles a su médico o a su dietista.
- Evite enfermarse de gripe. Aplíquese la vacuna contra la gripe cada año.

Medicamentos

- Tome sus medicamentos exactamente como le fueron recetados. Llame a su médico si cree que está teniendo problemas con su medicamento. Es posible que necesite varios medicamentos.
 - Los inhibidores de la ECA, los betabloqueantes y las estatinas pueden ayudar a prevenir otro ataque al corazón.
 - La aspirina y otros anticoagulantes ayudan a prevenir los coágulos de sangre. Los coágulos de sangre pueden causar un ataque cerebral o un ataque al corazón.
- Si su médico le recetó nitroglicerina, manténgala con usted en todo momento. Si tiene dolor de pecho, tome asiento y descanse, y tome la dosis de nitroglicerina según las indicaciones.
 - Si el dolor de pecho empeora o no mejora en 5 minutos, **llame al 911** de inmediato.
 - **No** tome medicamentos para mejorar la erección si toma nitroglicerina.
 - Si las píldoras de nitroglicerina caducan, podrían no dar buenos resultados. Consiga una receta nueva si ya pasó la fecha de caducidad de su suministro. Por lo general, debe reemplazar las píldoras cada 3 a 6 meses.
- Asegúrese de informarle a su médico de cualquier dolor o presión en el pecho que haya tenido, aun cuando haya desaparecido.

- No tome ningún medicamento de venta libre ni productos herbales sin hablar primero con su médico.

Salud mental

- Hable de sus sentimientos con sus seres amados o con un terapeuta. Es normal sentirse asustado, enojado, desesperanzado o culpable. El hecho de hablar abiertamente sobre sus sentimientos puede ayudarlo a sobrellevar el problema. Si piensa que está deprimido, hable con su médico.

