

El tiempo es músculo

La pérdida de tiempo representa pérdida de músculo

Es un dicho conocido por el personal de enfermería y los médicos que trabajan en departamentos de emergencias (ED, por sus siglas en inglés), que se usa cuando llega un paciente con dolor en el pecho, señal de que está sufriendo un ataque al corazón. La pérdida de tiempo equivale a pérdida de músculo cardíaco, lo cual lleva a un menor goce de la vida en materia de actividad física. Por lo general, los ataques cardíacos se producen por el bloqueo completo de uno de los vasos del corazón; la destrucción total del músculo alimentado por este vaso ocurre durante un período de tiempo de seis horas.

Es importante destacar que el 85% del daño muscular sucede dentro de la primera hora de tener el ataque al corazón. Este es el período de tiempo en el cual debe abrirse el vaso cardíaco. Si se pierde tiempo y se abre el vaso después de este espacio de tiempo, el beneficio es mucho menor.

La mejor forma de detener un proceso de ataque cardíaco es detectar los síntomas de modo temprano, antes de que ocurra daño al músculo del corazón. Si está pensando en acudir o no al hospital por malestar o dolor en el pecho, entienda que es mejor ir al hospital que no ir y arrepentirse de no haber ido.



¡No se demore! ¡No arriesgue la salud!

Si tiene dolor en el pecho u otros síntomas de un ataque al corazón, llame al 9-1-1 (número telefónico de emergencias) y pida atención médica de inmediato.

Llamar al 9-1-1 hace que el tratamiento comience más pronto

- Los operadores del 9-1-1 a menudo están capacitados para ubicar rápidamente dónde se encuentra y para ayudarle respecto a opciones tempranas de tratamiento.
- En muchas localidades, los servicios médicos de emergencia (EMS, por sus siglas en inglés) pueden diagnosticar un ataque al corazón haciendo un electrocardiograma (ECG) y también iniciar un tratamiento temprano.
- La llegada en ambulancia a un ED ayuda a garantizar que usted no tendrá que esperar para que lo atienda un médico. Muchos pacientes que experimentan dolor en el pecho van al hospital manejando, y terminan esperando en el área de recepción del ED hasta que los atienda un médico.
- Los técnicos de EMS pueden llamar al ED por radio de antemano para avisar que usted está en camino; esto permite que el personal del ED esté listo para recibirlo cuando atraviese sus puertas.



¿Le preocupa la salud de su corazón?
Estamos listos para ayudarle.
Visite hoy mismo la página web:
UofLHealth.org/find-a-provider

Atención temprana de ataques al corazón



UofLHealth.org

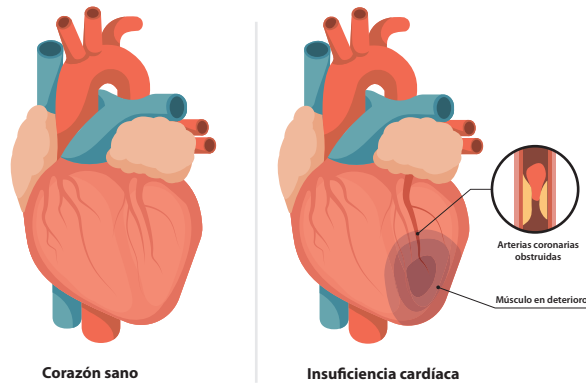
Atención temprana de ataques al corazón

Sírvase recurrir a esta guía para aprender sobre las causas y los síntomas tempranos de un ataque al corazón, y entender cuándo buscar atención de emergencia.



¿Qué es un ataque al corazón?

En la mayor parte de los casos, un ataque al corazón ocurre cuando un vaso que suministra sangre y oxígeno al músculo cardíaco se obstruye por completo. El vaso se ha vuelto más estrecho por una lenta acumulación de depósitos de grasa, compuestos principalmente por colesterol. Cuando se forma un coágulo en este vaso estrecho, obstruye por completo el suministro de sangre al músculo cardíaco. Si la persona no busca atención médica de inmediato, esa parte del músculo comenzará a morir.



Para prevenir un ataque al corazón

Factores de riesgo más importantes

Quizá la única cosa más importante que la detección temprana es la prevención. Los siguientes factores de riesgo se han asociado con una incidencia más elevada de ataques cardíacos, y se los debería abordar y eliminar. Si usted o un ser querido está lidiando con alguno de estos riesgos, hable con su prestador de atención médica sobre los modos de deshacerse de estos comportamientos antes de que tengan la oportunidad de afectar su salud.

- Fumar
- Obesidad
- Estrés
- Diabetes
- Falta de ejercicio
- Colesterol alto
- Presión arterial alta

Síntomas tempranos de un ataque al corazón

Cada año aproximadamente 1.2 millones de personas en los Estados Unidos sufren un ataque cardíaco, y casi un tercio de estos individuos muere, muchos antes de llegar al hospital. Las personas frecuentemente no tienen en cuenta las señales de advertencia de un ataque al corazón. Desafortunadamente, cuando se ignoran estas señales tempranas, perdemos una "ventana de oportunidad" para prevenir un ataque antes de que se pueda producir cualquier daño al corazón.

Falta de aire sin hacer esfuerzos físicos

La dificultad para respirar cuando se realizan actividades normales es algo que debe explorarse. Esta puede presentarse antes o durante el malestar en el pecho.

Acidez de estómago

Una sensación de acidez o de ardor en el pecho, especialmente si el problema se hace crónico.

Malestar o dolor

Las personas que han sufrido un ataque al corazón describen los síntomas tempranos como una gama de sensaciones que van desde aplastantes, pasando por opresivas, a presión en el pecho e incluso en otras partes del cuerpo. Se ha reportado que antes de un ataque al corazón puede sentirse malestar en uno o ambos brazos, la espalda, el cuello o la mandíbula. Siempre busque atención de inmediato si tiene este tipo de dolor, aunque los síntomas desaparezcan o se den solamente en forma intermitente.

Otros síntomas

- La sensación de ansiedad o miedo puede constituir una señal temprana. Aunque no se suele considerar como síntoma temprano, y a pesar de ser atribuible a otras cosas, esta "sensación" puede ser, no obstante, un indicador temprano, especialmente cuando se la suma a cualquiera de los otros síntomas enumerados en este folleto.
- Tener sudor frío, náuseas o sensación de desvanecimiento.

Los ataques cardíacos en las mujeres

En los Estados Unidos, cada año mueren más mujeres que hombres de enfermedades del corazón. A diferencia de los hombres, las mujeres frecuentemente experimentan señales y síntomas distintos porque las arterias que se les suelen obstruir son más pequeñas, mientras que a los hombres a menudo se les obstruyen las arterias principales. *Los síntomas pueden incluir, entre otros:*

- Sensación de presión, sensación de sentirse llena o dolor opresivo en el centro del pecho, que se extiende al cuello, a los hombros o a la mandíbula
- Sensación de desvanecimiento o vahídos, desmayos, sudoración, náuseas o falta de aire con o sin malestar en el pecho
- Presión o malestar en la parte superior del abdomen
- Malestar en la parte inferior del pecho
- Dolor de espalda
- Cansancio inusual
- Falta de aire inusual
- Mareos
- Náuseas



¿SABÍA QUE...? Los ataques cardíacos no siempre se presentan con síntomas que se pueden reconocer.

A esto se le llama un ataque al corazón silencioso y es más común en los pacientes diabéticos y en aquellos que tienen más de 75 años de edad. Estos individuos deberían ir al médico o al cardiólogo regularmente a fin de controlarse la salud de manera continua.