



# Reunión semanal sobre seguridad

## Ataques Cardíacos

Según las Estadísticas de Enfermedades Cardíacas y Accidente Cerebrovascular - actualización de 2023—un informe de la Asociación Americana del Corazón, en los Estados Unidos alguien tiene un ataque cardíaco cada 40 segundos. Cada año, alrededor de 805,000 personas en los Estados Unidos sufren un ataque cardíaco. De estos, 605.000 son un primer ataque cardíaco. 200,000 ocurren a personas que ya han tenido un ataque cardíaco. Aproximadamente 1 de cada 5 ataques cardíacos son silenciosos: el daño ya está hecho, pero la persona no es consciente de ello.

Las enfermedades y los ataques cardíacos son una realidad desafortunada en nuestro país.

Es muy probable que, en algún momento de su vida, sea testigo de que alguien sufra un ataque al corazón o que usted mismo sea una víctima.

Es importante conocer los signos y síntomas de un ataque cardíaco. Es igualmente importante saber qué hacer si alguien a su alrededor está teniendo un ataque cardíaco.

Reconocer una emergencia y brindarle a la persona la atención adecuada rápidamente puede significar la diferencia entre la vida y la muerte.

### Síntomas de un Ataque Cardíaco:

Reconocer las señales de advertencia de un ataque cardíaco podría salvar la vida de alguien. Ten en cuenta los principales síntomas de un ataque cardíaco:

- Dolor o malestar en el pecho. La mayoría de los ataques cardíacos implican molestias en el pecho que duran más de unos pocos minutos o que desaparecen y regresan. La molestia puede sentir como una presión incómoda, opresión, llenura o dolor.
- Sensación de debilidad, mareo o desmayo. También puede sentir un sudar frío.
- Dolor o molestia en la parte superior del cuerpo, la mandíbula, el cuello y la espalda.
- Dolor o molestia en uno o ambos brazos u hombros.
- Dificultad para respirar. Esto a menudo viene acompañado de molestias en el pecho, pero la dificultad para respirar también ocurre antes de las molestias en el pecho.

Otros síntomas de un ataque cardíaco pueden incluir cansancio inusual o inexplicable y náuseas o vómitos. Las mujeres son más propensas a tener estos otros síntomas.

No todos estos deben estar presentes para ser un ataque al corazón. Presta atención a su cuerpo y a lo que le está diciendo. Si cree que usted o alguien a su alrededor está mostrando síntomas de ataque cardíaco, no los ignore.

## Qué Hacer si Alguien Tiene un Ataque Cardíaco:

Si alguien experimenta síntomas de un ataque cardíaco, asegúrese de tomar las medidas adecuadas para mitigar los efectos de la pérdida de sangre en el cerebro.

Llame al 911. Incluso si termina no siendo un ataque al corazón, 'mas vale prevenir que curar.' Obtener rápidamente la atención médica adecuada para una víctima de ataque cardíaco les da la mejor oportunidad de vivir. Cuanto antes llegue a una sala de emergencias, antes podrá recibir tratamiento para reducir la cantidad de daño al músculo cardíaco. En el hospital, los profesionales de la salud pueden realizar pruebas para averiguar si se está produciendo un ataque cardíaco y decidir cuál es el mejor tratamiento.

En algunos casos, un ataque cardíaco requiere reanimación cardiopulmonar (RCP) o una descarga eléctrica (desfibrilación) en el corazón para que el corazón vuelva a bombear. Los transeúntes capacitados para dar RCP o usar un desfibrilador pueden ayudar hasta que llegue el personal médico de emergencia.

### Resumen:

Tome en serio los síntomas de un ataque cardíaco. Conocemos bastante bien a la mayoría de las personas con las que trabajamos. Si algo parece estar mal, hable con la persona o involucre a un supervisor.

Sepa el plan de respuesta a emergencias en su lugar de trabajo para una emergencia médica como un ataque cardíaco. Saber a quién llamar, cuál es la dirección del lugar de trabajo y quién está capacitado en RCP en el lugar de trabajo puede salvar la vida de la víctima.

Recuerde que las posibilidades de sobrevivir a un ataque cardíaco son mayores cuanto antes comience el tratamiento de emergencia.

***CUIDE DE SU CORAZÓN. ¡NO DESAROLLE ENFERMEDAD CARDIACA!***

