



# Reunión semanal sobre seguridad

## Los Peligros de Ataques Cardíacos

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, cada año hay 735.000 estadounidenses que sufren ataques cardíacos. De ese número, 525.000 de ellos son víctimas del ataque cardíaco por primera vez. Las enfermedades cardiovasculares y los infartos son una realidad desafortunada en nuestro país.

Hay una buena probabilidad de que en algún momento de su vida sea testigo de que alguien sufre de un ataque al corazón o si mismo será una víctima de ataque cardíaco.

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

Reconocer una emergencia y obtener al individuo la atención adecuada rápidamente puede significar la diferencia entre la vida y la muerte.

### Signos y Síntomas de un Ataque Cardíaco:

Reconocer las señales de advertencia de un ataque cardíaco podría salvarle la vida a alguien. Sea consciente de los síntomas siguientes entre sus compañeros de trabajo:

- Malestar torácico (presión incómoda del pecho, dolor que aprieta, sentirse lleno, sentir dolor, sensación ardiente, o pesadez);
- Confusión o dificultad para entender a otras personas;
- Malestar en otras áreas de la parte superior del cuerpo (cuello, mandíbula, hombro, brazos, espalda);
- Dificultad respiratoria;
- Sudoración;
- Náuseas; y
- Mareo y delirio.

No todos estos tienen que estar presentes para ser un ataque al corazón. Permanezca atento a su cuerpo y que le dice su cuerpo. Si piensa que usted mismo o alguien a su alrededor muestra síntomas de infarto, no los ignore.

### Qué Hacer si Alguien Tiene un Ataque Cardíaco:

Si alguien está experimentando síntomas de un ataque cardíaco, asegúrese de tomar las medidas apropiadas para mitigar los efectos de la pérdida de sangre al cerebro.

- Llame 911. Incluso si termina por no ser un ataque cardíaco es realmente mejor estar seguro que lamentarlo luego. Obtener la atención médica adecuada rápidamente da la mejor oportunidad de vivir a una víctima de ataque cardíaco.
- Intenta mantener a la persona tranquila, y haga que él o ella se siente o acueste.

- Haga que la persona tome una aspirina siempre y cuando no es alérgico y está suficientemente consciente de hacerlo.
- Si la persona deja de respirar, usted u otra persona calificada debe realizar RCP.
  - Si usted no sabe RCP, el operador 911 puede ayudarle hasta que llegue el personal de EMS.

## Resumen:

Tome en serio los síntomas del ataque cardíaco. Conocemos la mayoría de la gente con quienes trabajamos bastante bien. Si algo parece equivocado, hable con la persona o consiga la ayuda de un supervisor.

Sea familiarizado con el plan de respuesta ante emergencia en su lugar de trabajo en caso de una emergencia médica como un infarto. Saber a quién llamar, cuál es la dirección del lugar de trabajo, y quién está capacitado en RCP en el sitio de trabajo puede salvar la vida de la víctima.

***¡¡CUIDE BIEN DE SU CORAZÓN... YA TRABAJA UN MONTÓN!!***

## Hoja de Registro para Junta de Seguridad

Supervisor:	Asunto:
Local:	Fecha:
Realizada por:	Firma de Instructor:

[illegible]