

Ataque cardíaco

El ataque cardíaco también es conocido como infarto al miocardio (I.M.). Ocurre cuando se bloquea un vaso sanguíneo que lleva sangre al músculo cardíaco. El flujo de sangre hacia una parte del corazón se detiene, y si no se practica un tratamiento de inmediato, esta parte del músculo cardíaco muere y se forma una cicatriz allí. Se puede producir una obstrucción por:

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

Señales de un ataque cardíaco

- Dolor o presión en la parte media del pecho, el brazo, la mandíbula, los hombros, el cuello o el abdomen, el que se puede irradiar de un lugar a otro
 - Sensación de tirantez, aplastamiento, dolor, ahogo, compresión, ardor o acidez estomacal
 - Ocurre tanto en actividad como en reposo
 - Dura más de 15 minutos
- Sudoración
- Falta de aire
- Debilidad
- Náuseas o vómitos
- Sentimiento de miedo
- Mareos



Llame al 911 **de inmediato** si tiene alguna de estas señales. Siéntese o recuéstese hasta que llegue el equipo de urgencias. No conduzca hasta el hospital ni pierda tiempo llamando a su médico.

Instrucciones para el alta después de un ataque cardíaco

El corazón se demora varios meses en recuperarse.

- Asista a la cita de control con su médico.
- Pregunte sobre ingresar a un programa de rehabilitación cardíaca.
- Restrinja su actividad de 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 de lo necesario. Súbalas 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. Puede viajar en automóvil tramos cortos.
- Se puede reanudar la actividad sexual cuando sea capaz de subir 20 peldaños sin problemas.
- Siga la dieta que le sugieran su médico y nutricionista.
 - Consuma alimentos bajos en grasa.
 - Evite los alimentos con sal.
- 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.
- Evite las temperaturas extremas
 - 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).

Es posible que su médico le dé otras instrucciones. **Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o inquietud.**



Text adapted from materials produced in 2005 by Health Information Translations (www.healthinfotranslations.com), a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Software by Healthway Software ©2002 This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/>

A **Healthy Roads Media** project
www.healthyroadsmedia.org

Heart Attack – Spanish (Last reviewed 9/2007)