



Las Señales de Aviso: Ataque al Corazón

Por La Junta Directiva Del Centro Comunal Latino

Todos nosotros del Centro Comunal Latino estamos muy emocionados ahora con el gran torneo de fútbol Copa Bloomington los domingos por la tarde los días 20 y 27 de septiembre y 4 de octubre. Jugar el fútbol es muy bueno para la salud física y la salud mental, y no lo pasamos muy bien todos – los jugadores y todo el público.

Entonces, ¿por qué hablar ahora de las señales de aviso de un ataque al corazón? NO es que creemos que eso le vaya a pasar a un jugador durante el torneo. Simplemente, queremos darles un poco de información sobre una condición médica que le puede pasar a cualquier persona – su padre o madre, esposo o esposa, hermano o hermana, tío o tía, aún uno mismo.

Un ataque al corazón ocurre cuando se obstruye el flujo sanguíneo a una parte del corazón.

Una de las causas más comunes del ataque al corazón es cuando las arterias que suministran sangre al corazón comienzan a espesarse y a endurecerse a causa de la acumulación de las placas, que son grasa, colesterol y otras sustancias. Si la placa de una arteria se desprende y se forma un coágulo que obstruye el flujo sanguíneo, se produce un ataque al corazón.

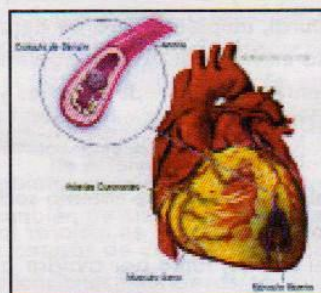
Si eso pasa, la parte del músculo cardíaco que recibe sangre de esa arteria empieza a morir. ¡Obviamente, no es una buena situación!

Aunque algunos ataques al corazón son repentinos e intensos, la mayoría comienzan lentamente, con dolor y malestar leves.

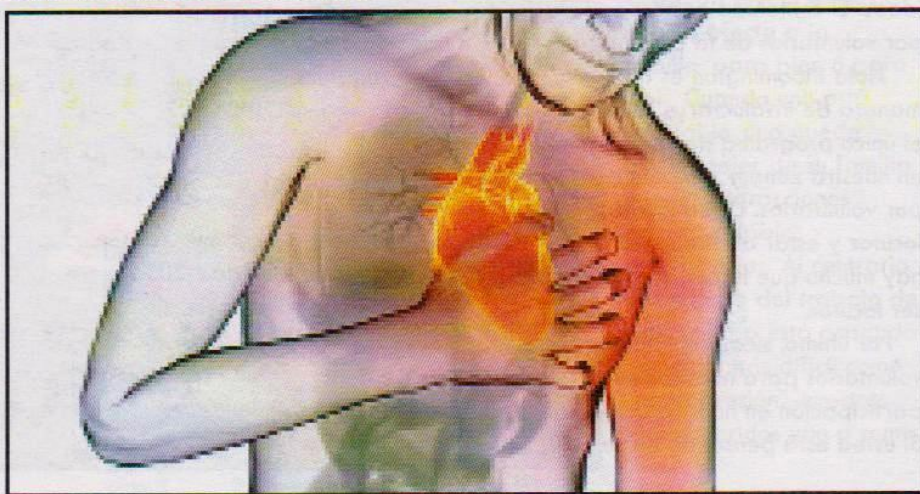
Entonces, ¿cuáles son las señales de aviso de un ataque al corazón?

Una señal del ataque al corazón es sentir molestia en el pecho que dura más de unos minutos, o que desaparece y reaparece. Puede sentirse como presión, opresión, llenura o dolor.

Otra posible señal del ataque al corazón es sentir molestia en otras



zonas de la parte superior del cuerpo – en un brazo o ambos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.



Otra posible señal de un ataque al corazón es tener una falta de aire, con o sin malestar en el pecho.

Otras señales de un ataque al corazón pueden ser comenzar a sentir sudores fríos, náuseas o mareo.

¿Qué pasa con las mujeres? Al igual que los hombres, muchas mujeres sienten dolor o molestia en el pecho. Una diferencia con los hombres es que las mujeres son más propensas a experimentar algunos de los otros síntomas comunes con un ataque al corazón, sobre todo una falta de aire, náuseas y vómitos, o dolor en la espalda o la mandíbula.

¿Qué se debe hacer si piensa que alguien está padeciendo de un ataque al corazón? ¡llamar al 9-11!

¿Cómo se puede evitar un ataque al corazón?

- No fumar y evitar ser un fumador pasivo
- Si tiene presión arterial alta, es importante controlarla.
- Coma alimentos que tienen poca grasa, colesterol y sal.
- ¡Muévase! Camine, haga ejercicios, corra, monte en bicicleta, nade, juegue al fútbol u otro deporte... ¡No se quede en la casa!
- Intente alcanzar un peso saludable y manténgalo.
- Realice sus chequeos médicos.
- Tome sus medicamentos según las indicaciones de su doctor.
- Controle el azúcar en la sangre si tiene la diabetes. ~Fuente: American Heart Association