

Los infartos: reconozca los signos

Las enfermedades del corazón—o sea las cardiopatías—son la primera causa de muerte en Estados Unidos. Cada año cobran la vida de más de 700 mil personas y afectan a millones más. Y las mujeres tienen seis veces más probabilidades de morir de un infarto (ataque cardíaco) que del cáncer de mama.

Algunas personas sufren de cardiopatías durante años sin sentir dolor ni presentar ningún síntoma obvio. Es más, muchos no saben que padecen de alguna cardiopatía sino hasta que sufren un infarto.

Si cree que usted u otra persona ha sufrido un infarto, marque de inmediato el 911. Mientras más tiempo se tarde en recibir tratamiento, más grave será el daño al corazón y mayor será el riesgo de fallecer.

Signos y síntomas

Falta de aire. Puede resultar difícil recuperar el aliento o respirar profundamente, igual que cuando uno acaba de hacer ejercicio u otra actividad agotadora.

Malestar en el pecho en repetidas ocasiones. Podría ser como un dolor, una presión incómoda o una compresión que dura varios minutos.

Malestar en otras partes del cuerpo de la cintura hacia arriba, por ejemplo en un brazo o en ambos (casi siempre el izquierdo), en la espalda, en el hombro izquierdo, en el cuello, en la mandíbula o en el abdomen.

Entumecimiento u hormigueo en el brazo, en la mano o en la mandíbula

Vértigos o mareos

Sudores

Para todos, sobre todo las mujeres

Las mujeres son menos susceptibles que los hombres de sentir dolores en el pecho durante un infarto. Los estudios indican, en cambio, que muchas veces las mujeres presentan otros síntomas de infarto, entre ellos:

Dolor de espalda, de cuello o de mandíbula

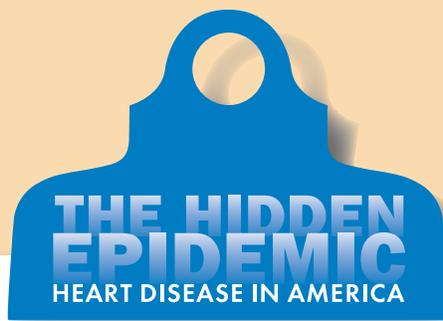
Acidez estomacal o indigestión persistente

Náuseas o vómitos

Vértigos o mareos

Debilidad

Cansancio



Síntomas antes de un infarto

Algunas personas presentan síntomas del infarto antes de que éste ocurra, ya sea desde 4 a 6 meses antes o apenas una semana antes. Si usted llega a observar los siguientes síntomas, consulte al médico:

Falta de aire

Dificultades para dormir

Cansancio, sin motivo aparente

Dolor en el pecho

Indigestión

Ansiedad

PARA VER MÁS INFORMACIÓN

Acuda a <http://www.pbs.org/takeonestep/heart> y visite también los siguientes sitios:

AARP

www.aarp.org

La AARP es una asociación de miembros, de carácter no partidista y sin fines de lucro, que ayuda a las personas mayores de 50 años a ser independientes, a tomar sus propias decisiones, y a ejercer control en la vida. La AARP edita diversas publicaciones y cuenta con sucursales en los 50 estados, en el Distrito de Columbia, en Puerto Rico y en las Islas Vírgenes estadounidenses. Se ha vinculado a *A dar un paso: campaña de PBS por la salud*.

American Heart Association

<http://www.americanheart.org>

Este sitio integral ofrece información, consejos, recetas de cocina y recursos—tanto en español como en inglés—sobre todo aspecto de las cardiopatías y la vida sana.

America on the Move

<http://www.americaonthemove.org>

La AOM colabora con socios y patrocinadores a fin de educar al público y habilitarlo para mejorar su estado de salud y su calidad de vida, por medio de programas y recursos gratuitos. Colabora con *A dar un paso: campaña de PBS por la salud*.

National Heart, Lung, and Blood Institute

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/index.htm>

Este sitio ofrece una variedad de datos, consejos y recursos de evaluación para pacientes y para el público en general, con materiales en español, vietnamita y filipino.

Reader's Digest Magazine

<http://www.rd.com>

Reader's Digest (*Selecciones*) es la revista de mayor circulación del mundo, editada en 21 idiomas y en 50 ediciones en todo el mundo. En su sede en Internet tiene una sección dedicada a la salud que contiene información y consejos para un sinnúmero de afecciones. Destacamos aquí el informativo *Diez pasos fáciles hacia un corazón más sano*. Colabora con la promoción de *A dar un paso: campaña de PBS por la salud*.

WomenHeart: Coalición Nacional para Mujeres con Enfermedad Cardíaca

<http://womenheart.org>

En este sitio se encuentran informativos, recetas de cocina, ejercicios e información sobre la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de las cardiopatías. Se ofrecen materiales tanto en español como en inglés. Participa en la divulgación de *A dar un paso: campaña de PBS por la salud*.

YMCA of the USA

<http://www.ymca.net>

YMCA Activate America™ es una iniciativa de alcance nacional destinada a que los centros YMCA de todo el país ayuden a niños y adultos a vivir más sanos. Ayuda a nivel comunitario con *A dar un paso: campaña de PBS por la salud*.