



KAISER PERMANENTE®

Ataques cardiacos

(Heart Attack)

Un ataque cardiaco—o infarto del miocardio—ocurre cuando el músculo cardiaco no recibe suficiente sangre y oxígeno para mantenerlo funcionando apropiadamente. Usualmente esto pasa como resultado de una larga y lenta acumulación de colesterol y otros depósitos grasos dentro de las arterias coronarias. Con el tiempo, estas sustancias grasas se convierten en placa bloqueando así las arterias e impidiendo que entreguen su preciosa carga de sangre y oxígeno al corazón. Una vez que se le ha privado de sangre, el corazón se lesiona. Después de un ataque cardiaco, la parte lesionada del corazón es reemplazada por tejido cicatrizado haciendo que el corazón pierda parte de su fortaleza.

Un ataque cardiaco ocurre repentinamente y en cualquier momento—durante períodos activos, mientras se descansa e incluso durante el sueño. El síntoma más común es un dolor intenso bajo el esternón que da una sensación de estrujamiento, presión o aplastamiento. La sensación no cambia al inhalar profundamente o al cambiar de posición. El dolor se puede irradiar o extender hacia el cuello, la mandíbula, los hombros o los brazos. La dificultad para respirar también es común con o sin el dolor en el pecho. Otros síntomas pueden incluir náusea, vómito, vértigo, indigestión, debilidad, sudor y la piel fría y húmeda. Además, puede haber latidos cardiacos o pulso irregulares o rápidos. A diferencia de la angina de pecho, la cual tiene algunos de los síntomas del ataque cardiaco, los síntomas del ataque cardiaco duran más de 20 minutos y no se alivian con descanso o pastillas de nitroglicerina.

Obviamente, es mejor prevenir un ataque cardiaco que tener que tratarlo. A pesar de que algunos de los factores de riesgo para un ataque cardiaco no se pueden alterar como el envejecer, ser hombre o tener una historia familiar de enfermedades del corazón usted puede controlar otros importantes factores de riesgo. Éstos incluyen el cigarrillo, la falta de ejercicio, el tener la tensión arterial alta o el colesterol alto o tener consistentemente altos niveles de tensión. Si usted fuma, deje el cigarrillo. Si no hace ejercicio, empiece poco a poco y desarrolle un

programa saludable de bienestar físico. También puede bajar la presión arterial y el colesterol con una combinación de dieta y ejercicio. Finalmente, puede controlar la tensión con ejercicio y practicando una técnica de relajación. Algunas veces los medicamentos también son necesarios. Si usted es mayor de 40 años y nunca ha tenido un examen médico completo, llame para hacer una cita de rutina.

Si sospecha que tiene un ataque cardíaco, llame inmediatamente al 911. Las primeras 12 horas después de tener un ataque cardíaco son las más peligrosas. Sin tratamiento, uno de cada tres ataques al corazón, es fatal. Con el tratamiento apropiado, la tasa de mortalidad puede reducirse a uno de cada diez. Por lo tanto, si experimenta cualquiera de los síntomas de un ataque cardíaco, actúe rápidamente, no tome la actitud de esperar a ver qué pasa.

Después de tener un ataque cardíaco, la gente generalmente es admitida a una Unidad de Cuidados Intensivos o a una Unidad de Cuidado Coronario, donde el monitoreo es continuo. Cuando la condición del paciente se estabiliza, éste es típicamente transferido a otra sala del hospital, para sanar y recuperarse. Los pacientes usualmente permanecen en el hospital por unos pocos días. Después de eso, vuelven a casa. Usualmente toma varias semanas para completar una recuperación total, antes de regresar al trabajo o a las actividades normales. Los pacientes elaboran un plan específico de recuperación junto con su proveedor de salud. El programa individualizado de recuperación debe ser seguido diligentemente para prevenir problemas ulteriores del corazón.



Para mayor información confiable sobre temas de salud:

- Entre al sitio de internet exclusivo para miembros en www.kaiserpermanente.org/california, y cliquee el boton que dice "Kaiser Permanente Members Only"
- Visite el Centro de Educación para la Salud en su establecimiento local de Kaiser Permanente.
- Consulte su copia de "La Salud en Casa: Guía Práctica de Healthwise y Kaiser Permanente.
- Escuche los mensajes del Teléfono de la Salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563.

Para conseguir una copia gratis del "La Salud en Casa" o del "Directorio del

Teléfono de la salud," llame al 1-800-464-4000.

Esta información no se presenta con la intención de diagnosticar problemas de salud o en lugar del cuidado médico profesional. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene más preguntas, por favor, consulte con su doctor o con su proveedor de salud.

© 1998, The Permanente Medical Group, Inc.

REGIONAL HEALTH EDUCATION

5115s