Heart Attacks Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

¿QUÉ ES UN ATAQUE AL CORAZÓN?

Un ataque al corazón, también llamado infarto de miocardio, se produce cuando una parte del músculo cardíaco no recibe suficiente sangre.

Cuanto más tiempo pase sin tratamiento para restablecer el flujo sanguíneo, mayor será el daño al músculo cardíaco.

La enfermedad de las arterias coronarias (EAC) es la principal causa de infarto. Una causa menos frecuente es un espasmo grave, o contracción repentina, de una arteria coronaria que puede detener el flujo de sangre al músculo cardíaco.

CUÁL ES EL PELIGRO

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DEL INFARTO?

Los principales síntomas de un ataque al corazón son:

- Dolor o malestar en el pecho. La mayoría de los infartos implican una molestia en el centro o en el lado izquierdo del pecho que dura más de unos minutos o que desaparece y vuelve a aparecer. Las molestias pueden sentirse como una incómoda presión, opresión, plenitud o dolor.
- Sensación de debilidad, mareo o desmayo. También es posible que empiece a sudar frío.
- Dolor o molestia en la mandíbula, el cuello o la espalda.
- Dolor o molestia en uno o ambos brazos u hombros.
- Falta de aire. A menudo aparece junto con las molestias en el pecho, pero la falta de aire también puede ocurrir antes de las molestias en el pecho.

INFARTOS CAUSADOS POR FACTORES AMBIENTALES

En el primer tipo de infarto interviene algún aspecto ambiental del lugar de trabajo que provoca un deterioro cardiovascular (que acaba provocando un infarto).

INFARTOS CAUSADOS POR LA ACTIVIDAD FÍSICA DEL TRABAJO

El segundo tipo de infarto de miocardio relacionado con el trabajo se precipita por alguna actividad laboral física, normalmente, pero no necesariamente, de carácter físico intenso.

INFARTOS CAUSADOS POR FACTORES EMOCIONALES

El tercer tipo de infarto es el inducido por el estrés o la excitación emocional, como la preocupación, el miedo, la sorpresa o la ansiedad. Por ejemplo, un infarto que se produce después de que un trabajador presencie un suceso trágico o reciba un grito de un superior puede ser indemnizable según la ley.

COMO PROTEGERSE

ESTRATEGIAS PARA PREVENIR LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

1. No fume ni consuma tabaco

Las sustancias químicas del tabaco pueden dañar el corazón y los vasos sanguíneos. El humo del cigarrillo reduce el oxígeno en la sangre, lo que aumenta la presión arterial y la frecuencia cardíaca porque el corazón tiene que trabajar más para suministrar suficiente oxígeno al cuerpo y al cerebro.

2. Muévase: Intente realizar al menos entre 30 y 60 minutos de actividad diaria.

La actividad física diaria y regular puede reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. La actividad física le ayuda a controlar su peso y a reducir las probabilidades de desarrollar otras enfermedades que pueden afectar al corazón, como la hipertensión arterial, el colesterol alto y la diabetes de tipo 2.

El objetivo debe ser al menos:

- 150 minutos a la semana de ejercicio aeróbico moderado, como caminar a paso ligero
- 75 minutos a la semana de actividad aeróbica vigorosa, como correr

3. Lleve una dieta saludable para el corazón

Una dieta saludable puede ayudar a proteger el corazón, mejorar la presión arterial y el colesterol y reducir el riesgo de diabetes de tipo 2. Un plan de alimentación saludable para el corazón incluye:

- Verduras y frutas
- Judías u otras legumbres
- Carnes y pescados magros
- Productos lácteos bajos en grasa o sin grasa
- Cereales integrales
- Grasas saludables, como el aceite de oliva

4. Mantenga un peso saludable

El sobrepeso especialmente en la zona de la cintura aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. El exceso de peso puede dar lugar a trastornos que aumentan las probabilidades de padecer enfermedades cardíacas, como la hipertensión arterial, el colesterol alto y la diabetes de tipo 2.

Una forma de saber si su peso es saludable es calcular su índice de masa corporal (IMC), que utiliza su altura y peso para determinar si tiene un porcentaje de grasa corporal saludable o no. Un IMC de 25 o más se considera sobrepeso y se asocia generalmente a un mayor nivel de colesterol, a una presión arterial más alta y a un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

5. Duerma bien

La mayoría de los adultos necesitan dormir al menos siete horas cada noche. Haga del sueño una prioridad en su vida. Establezca un horario de sueño y cúmplalo acostándose y despertándose a las mismas horas cada día. Mantenga su dormitorio oscuro y silencioso,

para que sea más fácil dormir.

6. Controle el estrés

Algunas personas afrontan el estrés de forma poco saludable, como comiendo en exceso, bebiendo o fumando. Encontrar formas alternativas de controlar el estrés -como la actividad física, los ejercicios de relajación o la meditación- puede ayudar a mejorar su salud.

7. Hágase revisiones médicas periódicas

La presión arterial alta y el colesterol elevado pueden dañar el corazón y los vasos sanguíneos.

CONCLUSIÓN

Tómese en serio los síntomas del infarto. Conocemos bastante bien a la mayoría de las personas con las que trabajamos. Si algo parece ir mal, hable con la persona o haga que intervenga un supervisor. Conozca el plan de respuesta de emergencia en su lugar de trabajo para una emergencia médica como un ataque al corazón. Saber a quién hay que llamar, cuál es la dirección del lugar de trabajo y quién está capacitado en RCP en el lugar puede salvar la vida de la víctima.