Ataque Cardiaco

Introducción

Cada año más de un millón de americanos sufren un ataque cardiaco y si no buscan atención médica usualmente mueren.

Gracias a la tecnología médica, la mayoría de los ataques cardiacos se pueden tratar satisfactoriamente si se obtiene atención médica de inmediato.

Este sumario le enseñará sobre las señales y las causas de ataques cardiacos, en caso de que usted o un ser querido esté bajo riesgo. Le ayudará a prepararse para una emergencia. También se hablará sobre sugerencias para la prevención de ataques cardiacos.

Señales

La mayoría de los pacientes sienten dolor fuerte o presión durante un ataque cardiaco. Este dolor puede extenderse a los brazos, el cuello, la espalda y la mandíbula. El dolor es prolongado; dura de 30 minutos a varias horas.

El descansar no alivia el dolor. El cambiar de posición tampoco alivia el dolor.

Algunas personas sienten indigestión y náusea durante un ataque cardiaco. Esto puede ser acompañado por sudor, mareos o falta de aliento.

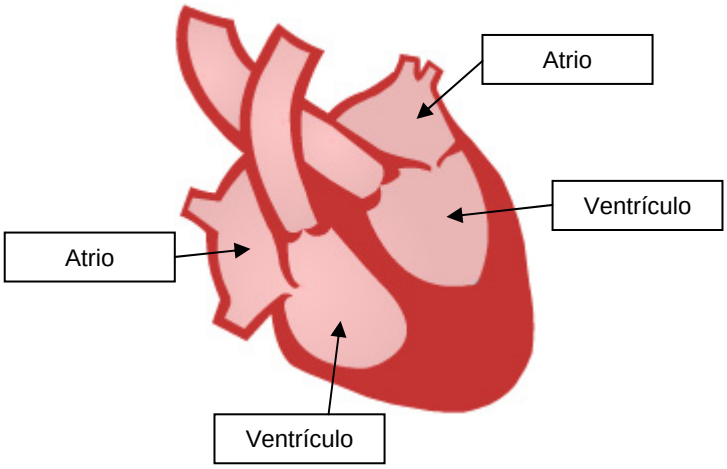
Algunas personas no sienten dolor en el pecho durante un ataque cardiaco. Este es el caso con los diabéticos y las personas mayores de 75 años de edad.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

©1995-2013, The Patient Education Institute, Inc. www.X-Plain.com ct1301s5
Last reviewed: 01/18/2013

Anatomía del corazón

El corazón es responsable de bombear la sangre a todos los órganos del cuerpo. Es un músculo altamente especializado que debe trabajar continuamente, sin descanso ¡para toda la vida!



El corazón tiene un lado derecho y un lado izquierdo. Cada lado tiene 2 cámaras: la aurícula y el ventrículo. Hay válvulas especiales que dividen las cámaras e impiden que la sangre fluya hacia atrás.

La sangre llena de oxígeno llega de los pulmones y entra en la aurícula izquierda. Ahí se queda hasta que la válvula mitral se abre y la aurícula se contrae. Esto obliga a la sangre a que entre al ventrículo izquierdo. Luego, la sangre es bombeada al resto del cuerpo mediante la válvula aórtica al vaso sanguíneo más grande del cuerpo, la aorta.

Después de que la sangre vuelve de circular por el cuerpo, entra a la aurícula derecha. De ahí, es bombeada al ventrículo derecho mediante la válvula tricúspide y después al pulmón mediante la válvula pulmonar.

En el pulmón, la sangre se llena de oxígeno y vuelve a la aurícula izquierda, donde el ciclo entero comienza de nuevo.

El corazón necesita un suministro continuo de oxígeno y sangre para poder funcionar. La sangre rica en oxígeno se transporta al corazón mediante las arterias coronarias. Estas arterias son ramificaciones de la aorta.

El corazón se contrae automáticamente de una manera muy coordinada. Células especiales en el atrio generan la corriente eléctrica necesaria para causar que el atrio se contraiga.

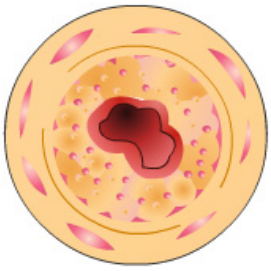
La corriente eléctrica se esparce a los ventrículos mediante células especiales. Esto causa que los ventrículos se contraigan después de que lo hace la aurícula.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

©1995-2013, The Patient Education Institute, Inc. www.X-Plain.com ct1301s5
Last reviewed: 01/18/2013

Causas

Material grasoso, llamado placa, puede estrechar los vasos sanguíneos del corazón. Esto se llama aterosclerosis. La enfermedad arterial coronaria se forma si los vasos sanguíneos que transportan oxígeno al corazón se tapan.



Sección transversal de una arteria con arteriosclerosis

Aterosclerosis puede disminuir el flujo sanguíneo y el oxígeno que van al músculo cardíaco. Esto se llama isquemia. La primera señal de enfermedad arterial coronaria puede ser angina o dolor de pecho.

A diferencia de un ataque cardiaco, la angina de pecho desaparece después de 10 minutos de descanso o después de tomar medicamentos especiales.

Una arteria coronaria puede bloquearse completamente por la placa o por un trombo. Un trombo, o la trombosis, es cuando la sangre se coagula en una arteria y la bloquea totalmente; esto suele ocurrir en las arterias que ya están dañadas y estrechadas por la placa.

Cuando una trombosis ocurre, la sangre deja de fluir a una parte del corazón. Sin la sangre, las células afectadas del miocardio sufrirán daño permanente; esto es lo que ocurre durante un ataque cardiaco.

Angina de pecho vs. ataque cardiaco

Los signos de un ataque cardiaco son similares a los de la angina de pecho, con 3 diferencias principales:

- El dolor es más agudo
- El dolor suele durar más de 5 minutos.
- Ni la nitroglicerina ni el descanso logran aliviar el dolor

Cuando las arterias coronarias se bloquean, se produce la angina de pecho. Si la enfermedad arterial coronaria no es controlada mediante un cambio a un estilo de vida más saludable, la obstrucción se empeorará.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

©1995-2013, The Patient Education Institute, Inc. www.X-Plain.com ct1301s5
Last reviewed: 01/18/2013

Finalmente, algunas de las arterias coronarias se bloquearán completamente y causarán un ataque cardiaco.

Si usted siente dolor de pecho durante una actividad física, y el dolor cesa cuando usted descansa, lo más probable es que usted sufre de angina de pecho. Usted debe consultar al médico sobre el dolor lo más pronto posible.

Si usted toma medicamentos para tratar la angina de pecho, y ni el descanso ni los medicamentos le alivian el dolor, usted podría estar teniendo un ataque cardiaco y debería buscar ayuda de inmediato.

Tratamiento

Durante un ataque de angina de pecho, el corazón no recibe suficiente oxígeno. Durante un ataque cardiaco, el suministro de oxígeno a una parte del corazón es completamente bloqueado. El músculo cardiaco empieza a morir al minuto. A las 6 horas, el daño al corazón es extenso.

Si se recibe tratamiento médico en la primera hora del ataque cardiaco, las posibilidades de sobrevivir y de limitar los daños al corazón son las más altas.

En el hospital o en el consultorio médico, su doctor le hará un electrocardiograma o EKG (por sus siglas en inglés), para ayudar a confirmar si usted está teniendo un ataque cardiaco.

También se realizan exámenes de sangre para revisar si hay daño muscular cardiaco. Por lo general, el tratamiento se inicia antes de que el laboratorio envíe los resultados.

Si se confirma la existencia de un ataque cardíaco, su médico puede:

- Darle medicamentos para disolver los coágulos de sangre y abrir las arterias. Dichos medicamentos se llaman drogas trombolíticas o “rompe-coágulos”. La mayoría de estos medicamentos surten efecto en el lapso de UNA hora a partir del comienzo del ataque cardiaco. Por eso es EXTREMADAMENTE importante que llegue al hospital dentro de la primera hora, contada a partir del inicio del dolor en el pecho o de los otros síntomas
- Darle medicamentos para aliviar el dolor

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

©1995-2013, The Patient Education Institute, Inc. www.X-Plain.com ct1301s5
Last reviewed: 01/18/2013

- Estabilizar su ritmo cardiaco
- Ayudarle a respirar mejor

Se puede hacer cateterización cardíaca para examinar los vasos sanguíneos del corazón.

Dependiendo de lo que se encuentre durante este procedimiento, es posible que durante la cateterización cardíaca el cardiólogo abra las arterias bloqueadas o estrechas, usando globos y mallas metálicas conocidas como ‘estenos’.

El médico también puede recomendar cirugía si las arterias están gravemente bloqueadas o si los medicamentos no ayudan. Durante una operación, el médico podría:

- Empujar la placa contra las paredes de las arterias
- Extraer la placa o
- Hacer un desvío de las arterias llenas de placa usando un vaso sanguíneo de la pierna.

Si se trata a tiempo, el corazón se curará por sí de cualquier daño menor causado por un ataque cardiaco. Si se hace un esfuerzo para vivir un estilo de vida más sano, se pueden prevenir futuros ataques cardiacos.

¡Un final feliz de un ataque cardiaco depende de que se reciba atención médica lo más pronto posible! Si es que usted tiene un ataque cardiaco, será más difícil planear qué hacer mientras el ataque está sucediendo. Es mejor tener listo un plan de acción en caso de que suceda.

Su plan de emergencia

En caso de que usted sienta las señales de un ataque cardiaco, usted necesita saber:

- a QUIÉN le avisará
- CUÁNDO irá a recibir atención médica
- a QUÉ facilidad médica se irá y CÓMO llegará hasta allí
- QUÉ información necesitará proveerle a su médico

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

©1995-2013, The Patient Education Institute, Inc. www.X-Plain.com ct1301s5
Last reviewed: 01/18/2013

Lo primero es avisarle a alguien cómo se está sintiendo y que usted cree que posiblemente está teniendo un ataque cardiaco. En caso de que esté usted solo cuando un ataque cardiaco ocurra, decida desde ahora a quién llamará y tenga su número telefónico disponible. Esta persona podría ser un amigo o un médico.

Es una buena idea que usted comparta su condición de salud con un amigo, una pareja, un compañero de casa o un médico; esto asegurará que usted reciba ayuda cuando la necesite.

El paso #2 es decidir cuándo debe buscar ayuda médica. Si ya ha consultado a un médico debido a la angina, su doctor le dirá en qué casos debe llamar para pedir ayuda. No debe esperar más de 5 minutos antes de llamar al 911. Esto es especialmente importante si los síntomas son severos y diferentes a cualquier dolor de angina que haya sentido en el pasado.

Mientras usted descansa, suelte cualquier ropa ajustada y siéntese o acuéstese en una posición que sea cómoda. Abra la ventana si usted está en un cuarto sin ventilación.

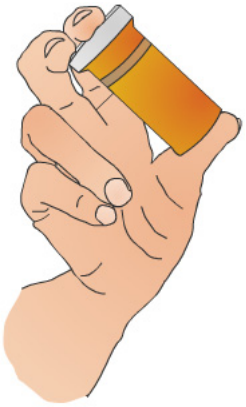
El paso #3 es decidir cómo va a buscar ayuda médica:

- ¿A cuál sala de emergencia va a ir?

La mayoría de hospitales hoy en día son capaces de estabilizar a un paciente que sufre un ataque cardíaco. Debido a que el tiempo es esencial, por lo general el hospital más cercano es la mejor opción.

- ¿Va a llamar al 911 para pedir una ambulancia o para que alguien lo lleve al hospital?

Siempre es mejor llamar al 911. En raros casos, algunas personas que están muy cerca de un hospital son capaces de llegar más rápido. El personal de ambulancia que lo va a recoger tiene equipos especializados que literalmente pueden salvarle la vida en caso de que usted sufra repentinamente un paro cardiaco total. En situaciones graves, si su condición pone en riesgo su vida y una persona que está con usted sabe primeros auxilios, esa persona debe llamar al 911 para pedir una ambulancia e iniciar la resucitación cardiopulmonar.



Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

©1995-2013, The Patient Education Institute, Inc. www.X-Plain.com ct1301s5
Last reviewed: 01/18/2013

Siga las instrucciones de su médico si es que ya le ha recetado medicamentos.

Si usted está tomando nitroglicerina, usted necesita pedir ayuda si el dolor le dura más de cinco minutos y si una dosis de nitroglicerina no lo alivia.

No espere 5 minutos si el tipo y la intensidad del dolor son distintos de los de la angina de pecho. Llame de inmediato al 911. Es mejor prevenir que curar.

En cuarto lugar, usted debe saber qué tipo de información proveer en el hospital. Esté preparado para decírle al médico de la sala de emergencia:

- qué tipo de dolor está usted sintiendo
- cuándo empezó
- si el dolor ha cambiado desde que comenzó
- qué medicamentos ha tomado usted para aliviar el dolor

Usted deberá informarle al personal de atención médica de emergencia:

- si usted ha sufrido un ataque cardiaco en el pasado
- si usted ha tenido angina de pecho en el pasado, y
- qué medicamentos toma regularmente

Cuando usted llegue a la sala de emergencia, asegúrese de decir, "Creo que estoy teniendo un ataque cardiaco." Si usted no lo dice, y hay otros casos de emergencia, es posible que usted no reciba atención inmediata.

Algunas personas temen sentirse avergonzados si dicen que están sufriendo un ataque cardiaco y resulta que no. Otros tienden a negar que están teniendo un ataque cardiaco convenciéndose que sufren de indigestión o de un músculo adolorido. Un tercio de las personas que no buscan atención médica a tiempo mueren.

Paro cardiaco

Un ataque cardiaco puede causar un paro cardiaco. Un paro cardiaco ocurre cuando el corazón deja de bombear sangre a los órganos del cuerpo.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

©1995-2013, The Patient Education Institute, Inc. www.X-Plain.com ct1301s5
Last reviewed: 01/18/2013

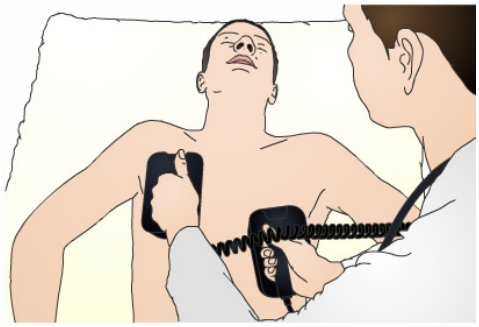
A los 10 segundos de un paro cardiaco, la persona pierde el conocimiento. Si usted le sacude o le grita a esta persona, él o ella no responderá.

En cuanto el corazón deja de latir, la respiración puede parar por completo. Cuando esto sucede, la persona está teniendo un paro cardiopulmonar. ¡Sin resucitación cardiopulmonar, el paciente se muere!

No todos los ataques cardiacos causan paro cardiaco. Sin embargo, cuando ocurre un paro cardiaco la persona o personas con quien usted ha compartido su condición médica deberán llamar al 911, e inmediatamente después deberán administrarle resucitación cardiopulmonar.

En los últimos años se ha incrementado la disponibilidad de equipos especiales que pueden reanimar el corazón en casos de paro cardiaco. Estos equipos se conocen como Defibriladores Automáticos Externos o AED por sus siglas en inglés.

Estos aparatos, diseñados para salvar vidas, se pueden encontrar ahora en muchos lugares públicos y en los aviones.



Si un Defibrilador Automático Externo está disponible, éste debe usarse antes de iniciar los primeros auxilios o de llamar al 911. Este aparato es muy fácil de usar. Es importante que usted, los miembros de su familia y amigos aprendan a usarlo. Pregunte en su hospital local si se ofrecen clases especiales sobre el uso de Defibriladores Automáticos Externos.

Prevención

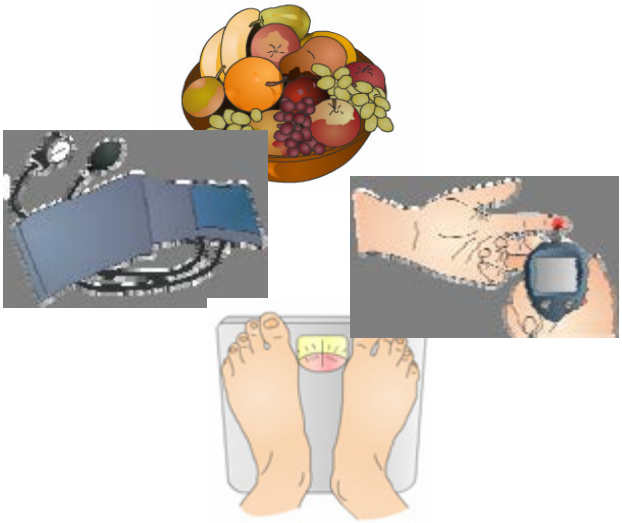
Los medicamentos, los procedimientos y las cirugías no curan la enfermedad arterial coronaria. Si no se adopta un estilo de vida más saludable, la obstrucción de las arterias coronarias se empeorará hasta que ocurra un ataque cardiaco.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

©1995-2013, The Patient Education Institute, Inc. www.X-Plain.com ct1301s5
Last reviewed: 01/18/2013

Los siguientes son 9 consejos importantes para vivir un estilo de vida saludable que pueden mejorar la salud de su corazón.

1. No fume.
2. Esté físicamente activo, bajo la supervisión de su médico.
3. Coma una dieta sana y balanceada que sea rica en fibra y baja en grasa.
4. Chequee el nivel de colesterol en su sangre. Si está alto, manténgalo bajo control.
5. Chequee su presión sanguínea regularmente.
6. Pierda peso si está con sobrepeso.
7. Controle los niveles de azúcar en la sangre.
8. Duerma suficiente por las noches.
9. Controle el estrés en su vida.



Si usted tiene angina de pecho u otras enfermedades del corazón, hable con el médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio o programa para bajar de peso.

Además de cambios en su estilo de vida, la combinación correcta de medicamentos puede disminuir el riesgo de que usted sufra un ataque cardíaco. Por ejemplo:

- **Los vasodilatadores** le bajan la presión arterial haciendo que los vasos sanguíneos se relajen y ensanchen.
- **La aspirina** reduce las posibilidades que se formen coágulos de sangre.
- **Los estatinos** pueden bajar su LDL (siglas en inglés para lipoproteína de baja densidad) conocido como el colesterol “malo” que puede acumularse en sus arterias.
- **Los beta bloqueadores** relajan el músculo cardíaco y permiten que el corazón bombee con más facilidad.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

©1995-2013, The Patient Education Institute, Inc. www.X-Plain.com ct1301s5
Last reviewed: 01/18/2013

Resumen

Los ataques cardiacos son comunes entre las personas con enfermedad arterial coronaria. Si no se trata a tiempo, podría ser fatal.

Hay mucho que usted puede hacer para prevenir un ataque cardiaco, incluyendo el hacer cambios en su estilo de vida con hábitos más saludables.

Si usted sufre enfermedad arterial coronaria, sus posibilidades de sobrevivir un ataque cardiaco son mucho más altas si usted tiene un plan de acción. Este plan conlleva el determinar a quién deberá avisar, cuándo debe buscar ayuda médica, cómo llegará hasta el hospital, y qué decirles a los profesionales de la salud en la sala de emergencia.

Hay tecnología médica disponible para ayudarle a su corazón a que se recupere. ¡Sin embargo, la recuperación depende de buscar ayuda lo más pronto posible!

Consulte con su equipo de profesionales de la salud para que le ayuden a aprender a reducir sus riesgos de ataques cardíacos.
Además de su médico de cabecera, su equipo puede incluir:

- enfermera especializada en el manejo de cuidados,
- farmacéuticos,
- educadores de salud clínica,
- especialistas en nutrición,
- trabajadores sociales, y
- especialistas en medicina del comportamiento.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

©1995-2013, The Patient Education Institute, Inc. www.X-Plain.com ct1301s5
Last reviewed: 01/18/2013