



■ Señales de un ataque cardíaco

■ Accidentes cardiovasculares: aprenda a identificar un ataque cardíaco

A nivel nacional mueren 34 personas por cada 100.000 habitantes por Infarto agudo al miocardio y 31 personas por cada 100.000 habitantes por otras enfermedades hipertensivas. El ataque cardíaco es uno de los accidentes cardiovasculares con mayor tasa de mortalidad en Chile y se estima que en el 80% de los casos pudieron prevenirse. Infórmese sobre cómo prevenirlo y conozca sus síntomas en este artículo.

■ ¿Qué es un “ataque cardíaco” o “infarto al corazón”?

El infarto agudo al miocardio (IAM), conocido como ataque cardíaco, es un accidente cardiovascular que se produce por la disminución del flujo sanguíneo en las arterias coronarias del corazón, a lo que deviene la muerte del miocardio, el tejido muscular que bombea la sangre desde el corazón. Esta falta de oxigenación puede llevar a insuficiencia cardíaca y la muerte.



■ ¿Por qué se produce un “ataque cardíaco”?

La disminución del flujo sanguíneo suele ocurrir por la obstrucción por un coágulo o la ruptura de una placa de *colesterol*, formada en un proceso que se conoce como aterogénesis. En este proceso el colesterol se deposita en las paredes de las arterias, formando una placa que obstruye progresivamente el paso de la sangre y el oxígeno que transporta.

■ ¿Quiénes corren mayor riesgo de sufrir un “ataque cardíaco”?

Principalmente, las personas con antecedentes de enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedad crónica renal, obesidad, colesterol elevado. Aunque, el riesgo también es alto para las personas que sufren de mucho estrés, para quienes mantienen una vida poco saludable (sedentarismo o poca actividad física, consumo de tabaco o alcohol, dieta desbalanceada).

Por otra parte, también se ha identificado una relación con el sexo, presentando mayor mortalidad en mujeres que en hombres, (el accidente vascular cerebral: AVC y el infarto agudo al miocardio: IAM, son la principal causa de muerte entre las mujeres). La edad y las condiciones genéticas también son factores importantes, elevándose el riesgo con los años.

■ ¿Cómo puede identificarlo?

Los síntomas más evidentes son:

- El dolor agudo al pecho como si algo aplastara su corazón y pulmones, que se puede extender hacia uno o ambos brazos, el cuello y la mandíbula, pudiendo causarle, incluso, una pérdida de la



sensibilidad o parálisis en esa zona.

- Sensación de ansiedad o ahogo (falta de aire).

- Otros síntomas son: sudor frío, mareos, náuseas, vómitos, problemas cognitivos o de cambios de humor (principalmente en adultos mayores).

■ ¿Qué puede hacer frente a esta situación?

1. Apenas sospeche de que está sufriendo un ataque cardíaco, busque ayuda. Es fundamental que alguien más le acompañe y se asegure de que su estado no empeore.
2. Llame a la Ambulancia marcando al 131, indicándole que sospecha de un infarto cardiaco, informándole los síntomas.
3. Si cuenta con movilización que le derive más rápidamente al hospital más cercano, úsela.
4. Si no tiene problemas para tragar o respirar y cuenta con medicamentos para estas situaciones, tómese los (estos medicamentos son previamente recetados por el médico en caso SOS).
5. Afloje las prendas apretadas, ubíquese en estado de reposo, trate de respirar y de mantener la calma mientras espera la atención.



■ ¿Cómo prevenir el ataque cardíaco?

Para prevenir las enfermedades *cardiovasculares* se deben controlar los factores de riesgo. En este sentido, algunas conductas que lo pueden ayudar son:

- Controlar su peso y su presión arterial con regularidad, al igual que los niveles de colesterol, lípidos y azúcares en su sangre.
- Realizarse el examen de medicina preventiva anual.
- Llevar un estilo de vida saludable, es decir mantener una dieta balanceada y realizar suficiente actividad física (al menos 150 minutos semanales), evitando el sobrepeso.
- *No fume* y evite el consumo de alcohol. También, intente disminuir los factores estresantes en su vida y respete sus horas de sueño.
- Esta emergencia médica cuenta con prioridad GES (Régimen de Garantías Explícitas en Salud), lo que le significa atención inmediata, garantiza un electrocardiograma dentro de 30 minutos desde el inicio de la atención y acceso a la administración de un medicamento que ayude a regular su estado.

**El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento o medicamentos que hayan sido recetados*



■ Referencias

Comando de Salud. (2019). *Enfermedad Cardiovascular: principal causa de muerte en Chile*. Programa Prevención de Enfermedades Cardiovasculares, Ejército de Chile. Disponible en <http://www.cosale.cl/enfermedades-cardiovasculares-la-principal-causa-de-muerte-en-chile/>

s/a. (2019). *Agosto es el "Mes del Corazón": Conoce las recomendaciones para cuidar tu salud y prevenir las enfermedades cardiovasculares*. Gobierno de Chile. Disponible en <https://www.gob.cl/noticias/agosto-es-el-mes-del-corazon-conoce-las-recomendaciones-para-cuidar-tu-salud-y-prevenir-las-enfermedades-cardiovasculares/#:~:text=A%20nivel%20nacional%20mueren%2034,habitantes%20por%20otras%20enfermedades%20hipertensivas.>

s/a. (2019). *Infarto al corazón: la principal causa de muerte en mujeres chilenas*. Escuela de Medicina, Pontificia Universidad Católica de Chile. Disponible en <https://medicina.uc.cl/noticias/infarto-al-corazon-mujeres-chilenas/>



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccionar marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR

www.bienestarsaval.cl