

## ¿Cuáles son las señales de aviso de un ataque al corazón?

---

Las enfermedades del corazón y vasculares son la primera causa de muerte en Venezuela. Casi la mitad de las muertes se deben a los ataques al corazón y a dolor en el pecho. Cada año una gran cantidad de personas mueren antes de llegar al hospital. Muchas de esas muertes pueden prevenirse –actuando rápidamente–

Algunos ataques al corazón son repentinos e intensos, pero la mayoría comienza lentamente, con un ligero dolor o incomodidad. Estas son algunas señales que pueden indicar que está ocurriendo un ataque.

- ♥ Presión incomoda, congestión o dolor en el centro del pecho, dura más de unos minutos o se va y viene.
- ♥ Dolor o malestar en uno o los dos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.
- ♥ Dificultad para respirar en conjunto con dolor en el pecho o antes del malestar.
- ♥ Sentir un sudor frío, náusea o mareo.

## ¿Qué debería hacer si sospechara tener un ataque al corazón?

---

- ♥ No espere más de 5 minutos antes de pedir ayuda. Llame al **171** o al número de su servicio de atención médica de emergencia. Vaya de inmediato a una clínica o hospital.
- ♥ Si usted es quien tiene los síntomas y no tiene acceso a un servicio de atención de emergencia, pídale a alguien que lo lleve a una clínica o hospital inmediatamente. No maneje usted, a menos que no tenga otra opción.

## ¿Qué más puedo hacer?

---

- ♥ Si usted está adecuadamente entrenado y es necesario, puede iniciar RCP (Resucitación Cardiopulmonar) hasta que llegue la ayuda.
- ♥ Antes de que se presente una emergencia es una buena idea averiguar cuáles clínicas o hospitales en su área pueden prestar atención cardíaca de emergencia 24 horas. Además ponga una lista con los números de emergencia junto a su teléfono y también una con usted en su cartera, por ejemplo. **TOME ESTAS MEDIDAS INMEDIATAMENTE.**

## ¿Cómo puedo ayudar a evitar un ataque al corazón?

---

- ♥ No fume y evite el humo de otros fumadores.
- ♥ Siga una dieta saludable baja en grasa saturada, colesterol y sal.
- ♥ Haga actividades físicas regularmente.
- ♥ Siga las instrucciones de su médico para tomar medicamentos.
- ♥ Controle su presión arterial.
- ♥ Controle su peso.
- ♥ Hágase chequeos médicos con regularidad.
- ♥ Controle el azúcar en sangre, si usted es diabético.

**Para información adicional, consulte a su médico. Visite nuestra página en Internet: [www.rcp.com.ve](http://www.rcp.com.ve)**