

La educación Early Heart Attack Care™ (EHAC®) promueve el conocimiento de que los ataques al corazón tienen comienzos. La campaña de concienciación pública le recomienda conocer las primeras señales de advertencia para que pueda tomar medidas cuando alguien en su presencia esté sufriendo un ataque cardíaco. **¡El tratamiento temprano salva vidas!**

El American College of Cardiology, el hogar profesional de los equipos de atención cardíaca, trabaja con Chest Pain Centers acreditados y certificados en todo Estados Unidos para mejorar el diagnóstico y el tratamiento de pacientes con síntomas de ataque cardíaco.

El mensaje

Hay síntomas tempranos de un ataque cardíaco que son evidentes mucho antes de que ocurra el evento. La detección temprana es vital para prevenir la muerte o daños cardíacos graves. Utilice la educación EHAC para ayudar a reducir drásticamente la tasa de mortalidad. ¡Ayúdenos a difundir el mensaje!

Curso EHAC: Sección 1

La educación Early Heart Attack Care (EHAC) informa sobre las primeras señales de advertencia de un ataque cardíaco. Estos síntomas pueden ser específicos o inespecíficos.

SÍNTOMAS ESPECÍFICOS DE ATAQUE CARDÍACO (ANGINA PRODRÓMICA)

- ✓ Molestias en el pecho
- ✓ Presión en el pecho
- ✓ Dolor en el pecho
- ✓ Ardor en el pecho
- ✓ Plenitud en el pecho

SÍNTOMAS DE ATAQUE CARDÍACO INESPECÍFICOS

- ✓ Debilidad
- ✓ Sudoración
- ✓ Náuseas
- ✓ Mareos

Estos síntomas leves pueden indicar el comienzo de un ataque cardíaco. Pueden aparecer y desaparecer durante horas o días antes de que el dolor en el pecho se vuelva intenso. Los primeros síntomas se denominan prodrómicos y pueden compararse con los síntomas prodrómicos de un resfriado. Cuando se trata a tiempo, se puede prevenir la

muerte súbita y el daño cardíaco. *El reconocimiento y la respuesta tempranos salvan vidas.*

1. ¿Qué se sabe sobre los ataques cardíacos?

Los ataques cardíacos son la principal causa de muerte entre la población adulta en los Estados Unidos. Según estadísticas recientes:

- Cada año, más de 800 000 estadounidenses sufren un ataque cardíaco.
- Una de cada 3 personas que tuvo un ataque cardíaco no sintió dolor en el pecho; era más probable que fueran personas mayores, mujeres o diabéticos.

Nota: Estadísticas proporcionadas por CardioSmart de ACC [CardioSmart.org/chestpain](https://www.heart.org/health-topics/heart-attack)

2. ¿Puedo reducir mi riesgo de tener un ataque cardíaco?

Sí, conozca los factores de riesgo y modifique su estilo de vida para reducir las posibilidades de sufrir enfermedades cardíacas.

Algunos de los factores de riesgo incluyen:

- Antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular
- Presión arterial alta
- Sobrepeso u obesidad
- Estilo de vida sedentario
- Consumir productos de tabaco
- Enfermedad metabólica, diabetes u otras enfermedades.

Para las mujeres también se puede incluir uso de píldoras anticonceptivas, antecedentes de preeclampsia, diabetes gestacional o tener un bebé con bajo peso al nacer

3. ¿Qué causa un ataque cardíaco y por qué muere la gente?

El corazón es una bomba y necesita un suministro constante de sangre para sobrevivir. Hay tres vasos sanguíneos principales que irrigan el corazón. Cuando se produce una obstrucción, interfiere con el suministro de sangre. Esta obstrucción podría provocar potencialmente daño cardíaco o posible la muerte.

4. ¿Qué causa una obstrucción?

Una enfermedad llamada aterosclerosis o “endurecimiento de los vasos”. Nuestro estilo de vida puede incluir factores de riesgo bien conocidos como la hipertensión, el colesterol y el tabaquismo. Después de un tiempo prolongado, la placa de colesterol acumulada se romperá, lo que hará que se forme un coágulo y se cierre el vaso.

5. ¿Por qué hay dolor en el pecho?

El dolor de pecho es un “factor de riesgo” o síntoma principal que indica que se está produciendo un ataque cardíaco. Para entenderlo, echemos un vistazo más de cerca a lo que está sucediendo. Con el tiempo, la placa se acumula en las áreas que llevan sangre al corazón. Cuando la placa se desprende (se rompe), el cuerpo inmediatamente comienza a repararse formando un coágulo para curar el desgarro. Sin embargo, a medida que el coágulo aumenta de tamaño, bloquea la circulación sanguínea hacia el corazón. Sin sangre, el corazón comienza a morir. Imagine un rasguño en su mano. La sangre se coagula para detener el sangrado. Ahora piense en este coágulo dentro de los vasos sanguíneos. El cuerpo intenta curarse a sí mismo, pero a medida que el coágulo crece, también obstruye la circulación de sangre al corazón. Recuerde, el corazón es un músculo. A medida que la circulación sanguínea disminuye, el corazón comienza a tener "espasmos". La secuencia en la mayoría de los casos es: molestias en el pecho que lleva a dolor en el pecho, que lleva a angina inestable, que lleva a infarto de miocardio dañino, que lleva a muerte súbita. El corazón se detiene.

6. ¿Pueden los síntomas de un ataque cardíaco ser diferentes entre hombres y mujeres?

Sí. Aunque existe cierto debate sobre este tema, tenga en cuenta estas posibles señales y busque atención médica.

- Los hombres normalmente pueden sentir dolor y entumecimiento en el brazo izquierdo o en el costado izquierdo del pecho. En las mujeres, estos síntomas pueden aparecer en el lado derecho.
- Las mujeres pueden presentar un agotamiento inexplicable o sentirse muy exhaustas, mareadas o con náuseas.
- Las mujeres pueden sentir dolor en la parte alta de la espalda que se irradia hasta la mandíbula.
- Las mujeres pueden pensar que su dolor de estómago es gripe, acidez de estómago o una úlcera.

7. ¿Alguna otra señal?

Sí. Se denominan “presentaciones atípicas”. Es posible que la persona no se queje de presión en el pecho, pero puede sentir:

- Dolor que se irradia por encima de la mandíbula o hacia la parte inferior del cuerpo.
- Dificultad para respirar o respiración fatigosa.

8. ¿Cuáles son los tipos (o “etapas”) de ataques cardíacos y cómo puedo ayudar?

Hay tres presentaciones de un ataque cardíaco y si usted es la primera persona en llegar a la escena, usted es el primer auxilio o socorrista. Realice reanimación cardiopulmonar (RCP), llame al 9-1-1, use un desfibrilador externo automático (DEA) o ayude a la persona a obtener asistencia médica.

Tipo 1: El ataque cardíaco le detiene en seco. Esto se llama escena de RCP. En este primer tipo de ataque cardíaco, llame al 9-1-1 y comience inmediatamente la RCP. Recuerde oprimir fuerte, oprimir rápido.

Tipo 2: Un ataque cardíaco donde se está produciendo un daño temprano. La persona siente una intensa presión en el pecho. Llame al 9-1-1 para pedir ayuda. Mantenga a la persona tranquila porque generalmente está débil o tiene un dolor intenso.

Tipo 3: El ataque cardíaco recién comienza y la atención temprana del ataque cardíaco produce un efecto beneficioso. Este es el momento más difícil para lograr que alguien busque atención médica. La persona se quejará, pero luego lo excusará como intoxicación alimentaria o gases. La persona tiene síntomas mínimos, pero practica la máxima negación. La interacción entre el paciente y la persona de primeros auxilios puede resultar frustrante. La persona intenta ignorarlo. En este punto, pueden convencer al socorrista para que contribuya a la negación. Incluso a los paramédicos les resulta difícil convencer a una persona consciente de que vaya al hospital.

9. ¿Existe algún secreto para conseguir que alguien reciba atención médica?

El primer socorrista (o persona presente) debe comprender que el momento de ayudar es cuando el ataque cardíaco se encuentra en las etapas iniciales. Esté preparado para discutir con la persona para que busque un control temprano en una sala de emergencias. Es importante ser proactivo y conocer sobre el corazón.

10. ¿Por qué la negación es una parte tan importante del problema del ataque cardíaco?

Es parte de nuestro estilo de vida. Nos olvidamos constantemente de nosotros mismos y vivimos nuestras vidas como si fuéramos indestructibles o inmortales, y solo en momentos de crisis la realidad de la situación se hace evidente.

11. ¿Cómo puedo ayudar a alguien?

- Conozca los primeros síntomas de un ataque cardíaco
- Aprenda RCP
- Entienda cómo utilizar un DEA
- ¡Llame al 9-1-1!

Sección 2: ¿Por qué la gente no busca atención médica inmediata?

- Es posible que la persona no perciba a los síntomas como potencialmente mortales. Es fácil hacer caso omiso de los síntomas leves.
- Las personas pueden confundir las primeras señales de advertencia de un ataque cardíaco con acidez estomacal o indigestión y automedicarse.
- Los socorristas o las personas presentes pueden dejarse influenciar fácilmente por la negación del individuo.
- Es posible que las personas no comprendan la importancia de una respuesta rápida. Es posible que no sepan que la mayor parte del daño puede ocurrir en las primeras dos horas de un ataque cardíaco.
- A las personas les puede preocupar que sus síntomas leves “no sean importantes” o que la atención sea “injustificada”.

Sección 3: Superar la reticencia del individuo

El dolor leve de la angina se pasa por alto fácilmente porque:

- Los síntomas son leves.
- Es posible que la aparición del dolor no se note.
- Hay una fuerte tendencia a hacer lo mismo.
- En algunos casos, no existen factores de riesgo.
- La persona rara vez está enferma y no se preocupa.
- La persona necesita sentir que tiene el control.
- La persona está preocupada por lo que pensarán los demás. Cuando un paciente pregunta: “¿Por qué llamar al 9-1-1?”
- Los técnicos de emergencias médicas (EMT) saben qué hacer para salvar una vida. Muchas ambulancias están equipadas con máquinas que salvan vidas y medicamentos que pueden diagnosticar un ataque cardíaco y estimular el corazón en caso de que se detenga.
- En comunidades de todo Estados Unidos, las ambulancias pueden activar una alerta de ataque cardíaco mientras se dirigen al hospital. Luego, estos establecimiento activan a su personal para brindar atención inmediata a su llegada.

Sección 4: ¿Qué es Early Heart Attack Care (atención temprana del ataque cardíaco)?

Early Heart Attack Care consta de dos partes: reconocimiento y respuesta. Reconocer las sutiles señales tempranas de advertencia y responder buscando atención médica inmediata. Para salvar vidas, debemos reconocer y responder.

¿Por qué es tan importante promover Early Heart Attack Care?

Sabemos que la RCP puede salvar vidas al intervenir cuando se produce un ataque cardíaco repentino (agudo). Sabemos que podemos ayudar aún más encontrando y utilizando un DEA para aplicar una descarga al corazón y hacer que vuelva a latir. Aunque, de vez en cuando, se produce la muerte de todos modos. Es más conveniente examinar los síntomas de una molestia leve en el pecho antes de que se produzca una obstrucción. En muchos casos, podemos detener la progresión de un ataque al corazón si estamos atentos a los primeros signos.

¿Por qué es necesario esto?

Podemos salvar no solo una vida, *sino la calidad de una vida.*

¿Cuál es el plan?

1. Los ataques cardíacos tienen comienzos. Educar al público para reconocer las primeras señales de alerta:

- Dolor, presión o molestias leves en el pecho
- Dolor o molestias recurrentes en el pecho que aparecen con alguna actividad
- Falta de aire al respirar
- Sensación de ardor en la garganta y el mentón que puede confundirse con acidez de estómago o indigestión



2. Educar al público para que responda de inmediato para prevenir daños cardíacos y evitar la muerte súbita. Su acción puede salvar vidas. Ya sea que usted mismo esté experimentando los primeros síntomas o sea testigo de que otra persona experimenta los primeros síntomas de un ataque cardíaco, puede convertirse en un defensor insistiendo en recibir atención médica.

3. La educación Early Heart Attack Care incluye los siguientes pasos de acción:

- Reconozca los primeros signos y síntomas y consiga atención para la persona lo antes posible.
- Si la persona se desmaya, llame al 9-1-1, realice RCP y use un DEA.



Sección 5: Tome el Juramento EHAC

Entiendo que previo a los ataques cardíacos se pueden presentar síntomas que pueden ser molestias en el pecho, falta de aire al respirar y/o dolor en el brazo, y debilidad. Estos síntomas pueden presentarse horas o semanas antes del ataque cardíaco real. Juro solemnemente que si me sucede a mí o a alguien que conozco, llamaré al 9-1-1 y activaré nuestros servicios médicos de emergencia.

Educación EHAC:

Visite [EHAC.ACC.org](https://www.ehac.acc.org) para encontrar los enlaces y la información mencionada en este documento.

Para obtener más información

Si tiene dudas, comuníquese con community@acc.org.