

Infarto

Heart Attack

A heart attack is also called a myocardial infarction or MI. It occurs when a blood vessel that provides the heart muscle with oxygen becomes blocked, stopping blood flow to a part of the heart. If treatment is not done right away, part of the heart muscle dies. The sooner you get help, the less damage you will have to your heart.

Blockage in the blood vessel may occur from:

- Fatty deposits called plaque
- A blood clot
- A spasm in the blood vessel

Signs of a Heart Attack

- Pain, pressure, tightness, heaviness, squeezing or burning in your chest, arm, jaw, shoulders or neck
 - Occurs both during activity and at rest
 - Lasts for more than 5 minutes or goes away then comes back
- Sweating
- Shortness of breath
- Nausea or vomiting
- Stomach pain or heartburn
- Feeling very tired, dizzy or faint
- Feeling scared or panicked

Call 911 right away if you have any of these signs. Sit or lie down until the emergency team arrives. Do not drive to the hospital or delay by calling your doctor.

Un ataque cardíaco también se llama infarto de miocardio o IM. Ocurre cuando un vaso sanguíneo que le proporciona oxígeno al músculo cardíaco se obstruye, interrumpiendo el flujo sanguíneo a una parte del corazón. Si el tratamiento no se hace de inmediato, la parte del músculo cardíaco muere. Mientras más pronto reciba ayuda, menos daños sufrirá su corazón.

La obstrucción del vaso sanguíneo puede ocurrir por:

- Depósitos de grasa llamados placas
- Un coágulo de sangre
- Un espasmo del vaso sanguíneo

Síntomas de un infarto

- Dolor, presión, opresión, sensación de peso o ardor en el pecho, el brazo, la mandíbula, los hombros o el cuello.
 - Ocurren tanto durante la actividad como en reposo.
 - Dura más de 5 minutos o desaparece y luego reaparece
- Sudoración
- Dificultad para respirar
- Náuseas o vómitos
- Dolor de estómago o acidez
- Sentirse muy cansado, mareado o desmayarse
- Sentir temor o pánico

Llame de inmediato al 911 si presenta alguno de los siguientes síntomas. Siéntese o acuéstese hasta que el equipo de emergencia llegue. No conduzca hasta el hospital ni tarde en llamar al médico.

Some people, especially women, may not have chest pain, or they may have very mild signs. The more signs you have, the more likely you are having a heart attack.

If you had a heart attack before, you may have different signs with a second heart attack. Do not ignore your signs. Call for help quickly to limit damage to your heart.

Your Care at the Hospital

Tests will be done to see if you had a heart attack and if there was damage to your heart. You may be in the hospital for a few days. You may be started on medicines and have treatments to improve the blood flow to your heart.

After Leaving the Hospital

- **Go to your follow-up doctor's appointments.**
- **Ask about getting into a cardiac rehab program** to help you gain strength and get more active.
- **Limit your activity for 4 to 6 weeks.**
 - Rest each day. Rest for 1 hour after eating meals and at least 30 minutes after activities such as bathing, showering or shaving.
 - Increase your activity over time.
 - Limit stair climbing. Take the stairs slowly.
 - Avoid lifting more than 10 pounds or 4.5 kilograms. Do not vacuum, mow grass, rake or shovel. You may do light housework.

Es posible que algunas personas, especialmente las mujeres, no tengan dolor en el pecho o tengan síntomas muy leves. Mientras más síntomas tenga, más probable es que esté teniendo un infarto.

Si tuvo uno antes, es posible que tenga síntomas diferentes con el segundo infarto. No ignore sus síntomas. Llame para recibir ayuda rápidamente para limitar el daño a su corazón.

Cuidados en el hospital

Se realizarán pruebas para ver si tuvo un infarto y si su corazón sufrió daños. Es posible que permanezca en el hospital por unos días. Es posible que se le inicie una administración de medicamentos y le realicen tratamientos para mejorar el flujo de sangre a su corazón.

Después de dejar el hospital

- **Vaya a sus citas médicas de seguimiento.**
- **Pregunte sobre entrar a un programa de rehabilitación cardíaca** para ayudarlo a ganar fuerza y estar más activo.
- **Limite sus actividades durante 4 a 6 semanas.**
 - Descanse todos los días. Descanse durante 1 hora después de comer y al menos 30 minutos después de actividades como bañarse, ducharse o afeitarse.
 - Aumente su actividad con el tiempo.
 - Trate de no subir escaleras más de lo necesario. Suba las escaleras lentamente.
 - Evite levantar más de 10 libras o 4.5 kilogramos. No aspire, corte el césped, rastrille ni use la pala. Puede hacer tareas domésticas ligeras.

- Ask your doctor when you can drive and when you can return to work.
- Talk to your doctor about any limits if you plan to travel.
- Sexual activity can be started again when you are able to walk up 20 stairs without any problems.
- **Follow the diet your doctor and dietitian suggest.** Eat foods that are low in fat. Avoid salty foods.
- **Weigh yourself each day** to check for fluid build-up. Extra fluid makes your heart work harder. Call your doctor if you gain 2 to 3 pounds or 1 kilogram overnight.
- **Avoid temperatures that are very hot or very cold.** Do not use a hot tub, spa or whirlpool. Stay indoors during humid weather or very hot (higher than 80° F or 27° C) or cold (lower than 30° F or 1° C) temperatures.
- **Watch your emotions.** Many people feel very sad or have changes in emotions after a heart attack. Call your doctor if this gets worse or does not go away in a few weeks.

Your doctor may give you other instructions.

- Pregunte a su médico cuándo puede conducir y cuándo puede volver al trabajo.
- Hable con su médico sobre los límites si planea viajar.
- Puede iniciar actividad sexual de nuevo cuando pueda subir 20 escalones sin problema.
- **Siga la dieta que su médico y el dietista sugieran.** Coma alimentos bajos en grasa. Evite los alimentos salados.
- **Pésese cada día** para revisar la acumulación de líquido. El líquido adicional hace que su corazón se esfuerce más. Llame a su médico si sube 2 a 3 libras o 1 kilogramo de la noche a la mañana.
- **Evite las temperaturas muy frías o muy calientes.** No use bañeras, spa ni jacuzzi. Manténgase dentro de la casa durante el clima húmedo o temperaturas muy calientes (mayor de 80 °F o 27 °C) o frías (por debajo de 30 °F o 1 °C).
- **Observe sus emociones.** Muchas personas se sienten muy tristes o tienen cambios en las emociones después de un infarto. Llame a su médico si esto empeora o no desaparece en unas semanas.

Es posible que el médico le de otras instrucciones.

Improve Your Heart Health

There are things you can do to improve your heart health.

- Do not smoke or use tobacco products and avoid other people's tobacco smoke.
- Treat high blood pressure if you have it.
- Exercise at least 30 minutes each day.
- Eat a healthy diet that has less fat, salt and sugars.
- Keep your weight in a normal range.
- Control your blood sugar if you have diabetes.
- See your doctor for regular check ups and take your medicines as ordered.

Talk to your doctor or nurse if you have any question or concerns.

Mejore su salud cardíaca

Hay cosas que puede hacer para mejorar su salud cardíaca.

- No fume ni use productos de tabaco y evite el humo de tabaco de otras personas.
- Trate su presión arterial alta si la tiene.
- Haga ejercicios al menos 30 minutos todos los días.
- Siga una dieta sana con menos grasa, sal y azúcares.
- Mantenga su peso en un rango normal.
- Controle sus niveles de glucosa en la sangre si tiene diabetes.
- Consulte a su médico por revisiones regulares y tome los medicamentos como se le indican.

Hable con su médico o su enfermera si tiene alguna pregunta o duda.