



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™



Charlas sobre seguridad

Señales de alerta de un ataque cardíaco

Detecta las señales a tiempo

No esperes a pedir ayuda si tienes alguna de estas señales de alerta de un [ataque cardíaco](#). Algunos ataques cardíacos son repentinos e intensos. Pero la mayoría comienza lentamente, con un dolor o una molestia leve. Presta atención a tu cuerpo y llama a emergencias si presentas algo de lo siguiente:

- **Molestia torácica:** la mayoría de los ataques cardíacos se manifiestan mediante molestias en el centro del pecho que pueden durar unos minutos o ser intermitentes. Se pueden sentir como una presión, opresión, inflamación o dolor.
- **Molestia en otras partes del torso:** entre los síntomas se encuentran dolor o molestias en uno o ambos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.
- **Falta de aire:** esto puede ocurrir con o sin molestias torácicas.
- **Otras señales:** otras posibles señales incluyen brotes de sudor frío, náuseas o mareo.

Los síntomas varían entre los hombres y las mujeres

Al igual que los hombres, el síntoma de ataque cardíaco más frecuente en las mujeres es el [dolor torácico](#) (angina) o la molestia. Sin embargo, las mujeres son un poco más propensas que los hombres a presentar otros síntomas frecuentes, especialmente la falta de aire, náuseas o vómitos y dolor de espalda o mandíbula.

No dudes en llamar a emergencias

Conoce las señales de un ataque cardíaco y recuerda lo siguiente: aunque no estés seguro de si se trata de un ataque cardíaco, hazte un control. Los minutos importan. Actuar de manera rápida puede salvar vidas, incluso la tuya. Llama a emergencias si presentas las señales de alerta de un ataque cardíaco. Llamar a emergencias es casi siempre la manera más rápida de recibir un tratamiento que podría salvar una vida.

El equipo de servicio de emergencias médicas (SEM) puede comenzar el tratamiento en cuanto llega, lo que puede ser hasta una hora antes a diferencia de si la persona acude al hospital en coche. El personal de los SEM también está entrenado para reanimar a una persona cuyo corazón se detuvo. Además, los pacientes con dolor torácico que llegan al hospital en ambulancia habitualmente reciben tratamiento con mayor rapidez.

Preguntas frecuentes:

¿Por qué las personas no actúan lo suficientemente rápido?

Muchas de las personas que tienen un ataque cardíaco esperan más de 2 horas antes de pedir ayuda. Algunas personas sienten que sería vergonzoso que fuese una "falsa alarma". Otros tienen tanto miedo de tener un ataque cardíaco que se convencen de que no lo están sufriendo. Estos sentimientos son fáciles de comprender, pero pueden ser muy peligrosos. Si tú o una persona cercana presenta señales de un ataque cardíaco, llama a emergencias de inmediato.

Preguntas de debate:

- ¿Crees que conoces las señales de alerta de un ataque cardíaco tanto en hombres como en mujeres?