



4woman.gov

800-994-WOMAN (9662)

888-220-5446 (TDD)

Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. – La Oficina para la Salud de la Mujer



Preguntas frecuentes acerca de los ataques cardiacos

¿Qué es un ataque cardiaco?

Un ataque cardiaco sucede cuando existe una obstrucción grave en una arteria que transporta sangre, rica en oxígeno, al músculo del corazón. La obstrucción es causada normalmente por la acumulación de placa (depósitos de sustancias parecidas a la grasa, o *aterosclerosis*) a lo largo de las paredes de las arterias. La repentina falta de flujo de sangre al músculo del corazón lo priva de oxígeno y nutrientes necesarios. Si la obstrucción no se despeja rápidamente, es probable que el músculo del corazón sufra daños graves y permanentes a medida que mueran partes de tejido.

El término médico que se utiliza para el ataque cardiaco es *infarto agudo del miocardio*. Agudo significa repentino, *mio* se refiere al músculo y *cardio* al corazón. El *miocardio* es el nombre médico utilizado para el músculo del corazón. *Infarto* significa que el tejido (del corazón) ha sido destruido o ha muerto debido a la obstrucción en los vasos sanguíneos que suministran oxígeno al corazón.

¿Deben preocuparse las mujeres por sufrir un ataque cardiaco?

Las enfermedades cardiacas, las causantes de los ataques cardiacos, son la primera causa de mortandad de hombres y mujeres en los Estados Unidos. La aparición de una enfermedad cardiaca se presenta posteriormente en las mujeres que en los hombres, debido a los efectos protectores que brindan las hormonas femeninas antes de la menopausia. Asimismo, las mujeres tienen más posibilidades de tener otras condiciones de salud (como diabetes e hipertensión) que incrementan el riesgo de más ataques cardiacos.

¿Cómo puedo saber si estoy teniendo un ataque cardiaco?

¡Cada minuto cuenta, incluso aunque parezca que los síntomas han desaparecido! Sepa que no todas las personas experimentan todas estas señales de alerta. Además, algunas veces estas señales pueden desaparecer y presentarse de nuevo. Los tratamientos resultan más efectivos si se administran durante la primera hora inmediatamente posterior al comienzo del ataque. ¡Si tiene alguno de estos síntomas, llame al 911 inmediatamente!

Entre las señales del ataque cardiaco, se encuentran las siguientes:

- Sensación de malestar en el pecho o de presión o dolor, como si algo lo aplastara o estrujara, o un dolor en el centro del pecho, que puede prolongarse por espacio de varios minutos, o desaparecer y reanudarse.
- El dolor puede extenderse a uno o ambos brazos, la espalda, la mandíbula o el estómago.
- Sudor frío y sensación de náusea.

Al igual que en los hombres, el síntoma de ataque cardíaco más común que experimentan las mujeres, es un dolor o malestar en el pecho. No obstante, las mujeres tienen un poco más de probabilidades que los hombres de experimentar otras señales de alerta, en particular la respiración entrecortada, náusea, vómito y dolor en la espalda o mandíbula.

¿Por qué es tan importante recibir un rápido tratamiento?

Entre más tiempo espere para obtener tratamiento médico, mayores serán las probabilidades de que sufra un daño grave y permanente en el corazón, o incluso que muera. Entre más rápido se reciba tratamiento, mayores serán las probabilidades de que el daño a su corazón sea mínimo. No olvide que los tratamientos resultan más efectivos, si se administran durante la primera hora inmediatamente posterior al comienzo del ataque.

¿Cómo se diagnostica un ataque cardíaco?

Los ataques cardíacos con frecuencia son diagnosticados por los médicos en las salas de emergencia. Algunas de las pruebas que pueden realizarse para determinar si ha tenido o está teniendo un ataque cardíaco son:

- Un electrocardiograma (EKG o ECG), analiza el ritmo cardíaco y puede ubicar la parte del corazón en la que podría estar ocurriendo (o ha ocurrido) el ataque cardíaco.
- Pruebas de sangre, verifica ciertas sustancias en la sangre denominadas *marcadores biológicos*, cuya presencia puede aumentar si las células del corazón resultan dañadas.
- Ecocardiograma (eco), analiza para detectar problemas con la acción de bombeo del corazón.
- Prueba de esfuerzo, busca posibles vasos sanguíneos obstruidos y problemas con el corazón.
- Cateterismo cardíaco, busca problemas en los vasos sanguíneos, en las cámaras y válvulas del corazón, así como defectos congénitos cardíacos.
- Imágenes nucleares, buscan áreas dañadas en el corazón y problemas con la acción de bombeo del corazón.

¿Cuál es el tratamiento a seguir en caso de un ataque cardíaco?

Una vez que se ha determinado que una persona está teniendo un ataque cardíaco, el tratamiento inmediato comprende normalmente el uso de medicamentos para ayudar a despejar la arteria obstruida, lo cual restablecerá el flujo de sangre al músculo del corazón, y evitará que se formen coágulos otra vez.

Si usted sufre un ataque cardíaco y es llevado rápidamente a una sala de emergencias, podría realizarse una terapia denominada *reperusión*. Entre más rápido reciba parte de esta terapia, mejor será su recuperación. La reperusión comprende:

- Medicamentos para disolver los coágulos de sangre (*trombólisis*.)
- *Angioplastia con balón* o *angioplastia coronaria transluminal percutánea* (ACTP) para dilatar las arterias estrechadas con un balón inflado.

- **Cirugía de revascularización coronaria (CRC)** para mejorar el suministro de sangre a las áreas del músculo del corazón que experimentan la disminución del flujo de sangre.

Los programas de rehabilitación cardíaca se ofrecen en casi todas las comunidades para ayudar a las personas a recuperarse de un ataque cardíaco y para reducir las probabilidades de que tengan otro.

Si he tenido un ataque cardíaco, ¿tendré otro nuevamente?

Las probabilidades de que tanto hombres como mujeres tengan un segundo ataque cardíaco son relativamente altas. Esta es la razón por la cual es importante continuar con el tratamiento médico de seguimiento, participar en actividades de rehabilitación cardíaca, de ser posible, y hacer los cambios necesarios en el estilo de vida (como dejar de fumar y comenzar un programa de ejercicios) para reducir el riesgo de tener otro ataque cardíaco. Si usted tenía un estilo de vida perjudicial antes del ataque, ¡es tiempo de cambiarlo! Hable con su médico acerca de dietas, control de peso, ejercicios, manejo del estrés y control de los niveles de presión sanguínea y colesterol.

¿Es seguro tener relaciones sexuales después de haber sufrido un ataque cardíaco?

La mayoría de los sobrevivientes de un ataque cardíaco pueden regresar a su actividad sexual habitual después de recuperarse del ataque cardíaco, al igual que a otras clases de actividad física y al trabajo. Asegúrese de hablar con su médico acerca de cuándo puede reanudar su vida sexual. Es normal el temor de sufrir otro ataque cardíaco durante el acto sexual, pero hay pocas probabilidades de que esto ocurra si usted se ha recuperado y está siguiendo su plan de tratamiento médico.

¿Por qué es tan importante el ejercicio después de un ataque cardíaco?

Hacer ejercicio es bueno para los músculos del corazón y la salud en general. Puede ayudarle a perder peso, mantener bajo control el colesterol y la presión sanguínea, reducir el estrés y mejorar su estado de ánimo. Si participa en un programa de rehabilitación cardíaca, aprenderá cómo hacer ejercicio con seguridad y regularidad para fortalecer el corazón y el cuerpo. Cuando haga ejercicio, necesitará estar atento a señales de problemas como dolor en el pecho, respiración entrecortada, sensación de mareo o debilidad, latidos del corazón irregulares o sudor frío. ¡Si tiene alguno de estos síntomas, interrumpa los ejercicios y llame al 911 inmediatamente!

¿Cómo puedo prevenir un ataque cardíaco?

Se pueden hacer muchas cosas para prevenir un ataque cardíaco y mantenerse sana. Es probable que ya sepa cuáles son: no fumar, tener una dieta saludable para el corazón, hacer bastante ejercicio con regularidad, mantener el peso bajo control, someterse a revisiones médicas regulares, manejar el estrés y controlar la presión sanguínea y el colesterol. También es importante que las mujeres controlen otras enfermedades que pudieran tener, como la diabetes y la hipertensión sanguínea. Tomar una aspirina diariamente u otros tratamientos médicos podrían ser una opción para ayudarle a prevenir las enfermedades cardíacas, así como los ataques cardíacos. Hable con su médico acerca de los riesgos de tener una enfermedad cardíaca, de las revisiones médicas apropiadas y pregúntele también qué medidas puede tomar para mejorar la salud de su corazón.

Para obtener más información...

Para obtener más información acerca de los ataques cardíacos, comuníquese con el Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer (NWHIC por sus siglas en inglés) al (800) 994-9662 ó las organizaciones siguientes:

Campaña para actuar a tiempo ante las señales de un ataque cardíaco

Programa Nacional de Alerta sobre Ataques Cardíacos

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre

Número(s) telefónico(s): <http://www.nhlbi.nih.gov/actintime/>

La Verdad sobre el Corazón

Campaña Nacional para el Conocimiento por parte de las Mujeres acerca de las Enfermedades Cardíacas

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI por sus siglas en inglés)

Número(s) telefónico(s): (800) 793-2665

Dirección en Internet: <http://www.nhlbi.nih.gov/health/hearttruth/index.htm>

Asociación Americana del Corazón

Número(s) telefónico(s): (800) 793-2665

Dirección en Internet: <http://www.americanheart.org/>

Instituto del Corazón del Estado de Texas

Número(s) telefónico(s): (800) 292-2221

Dirección en Internet: <http://www.texasheartinstitute.org>

Noviembre de 2002