

No espere! Llame a 911

Cada minuto es importante

Si usted u otra persona tiene señales de un ataque cardiaco o una embolia cerebral, llame a 911.

Señales de un ataque cardiaco

- **Incomodidad en el pecho**
Presión incómoda, apretazón o dolor en medio del pecho que dura más de unos minutos o que viene y va.
- **Incomodidad en otras partes del cuerpo**
Puede incluir dolor o incomodidad en uno o los dos brazos, la espalda, la quijada o el estómago.
- **Falta de aire**
- **Otras señales**
Pueden incluir sudar frío, náusea o mareo.

Las mujeres tienen los siguientes síntomas:

1. Dolor atípico en el pecho o dolor de estómago.
2. Dolor que se extiende a la quijada.
3. Náusea, mareo o problemas de respiración (sin dolor de pecho)
4. Ansiedad sin explicación, debilidad, cansancio
5. Latidos de corazón rápidos, sudar frío, palidez

¡No espere! Llame al 911

Las medicinas para deshacer coágulos sanguíneos y otros tratamientos para abrir las arterias funcionan mejor:

Para detener un ataque cardiaco si se administran dentro de 1 hora después de notar las señales de peligro.

Aprenda más en

- www.americanheart.org
- 678-385-2000

Señales de una embolia cerebral

- **Debilidad o insensibilidad repentina** de la cara, el brazo o la pierna, especialmente en un lado del cuerpo.
- **Confusión o problemas repentinos para hablar o entender**
- **Problemas repentinos de la vista** en uno o dos ojos.
- **Problemas repentinos** para caminar, mareo, pérdida de balance o coordinación.
- **Dolor repentino y severo de cabeza** sin causa aparente.

¡No espere! Llame al 911

Las medicinas para deshacer coágulos sanguíneos y otros tratamientos para abrir las arterias funcionan mejor:

Para restaurar el flujo de sangre al cerebro si se administran dentro de 3 hora después de notar las señales de peligro.

Aprenda más en

- www.strokeassociation.org
- 1-888-4-stroke

Cómo reducir las posibilidades de ataque cardiaco o embolia cerebral

Para encontrar su riesgo de un ataque cardiaco o embolia cerebral, marque las cajas que apliquen en su situación:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Historia familiar de estas enfermedades a temprana edad (Padre o hermano diagnosticado antes de los 55 años de edad)
(Madre o hermana diagnosticada antes de los 65 años de edad) | <input type="checkbox"/> Uno o más ataques cardiacos, angina, cirugía de las válvulas del corazón o angioplastia coronaria, embolia o bloqueos en las arterias del cuello o pierna |
| <input type="checkbox"/> Edad (Hombres de 45 años o más; Mujeres de 55 años o más) | <input type="checkbox"/> Sobrepeso |
| <input type="checkbox"/> Colesterol alto | <input type="checkbox"/> Inactividad física |
| <input type="checkbox"/> Presión alta | <input type="checkbox"/> Fumar cigarrillos |
| | <input type="checkbox"/> Diabetes |

Reduzca el riesgo de un ataque cardiaco o embolia cerebral, tomando pasos para prevenir o controlar los factores de riesgo

Presión Alta

- ◆ Obtenga chequeos de la presión con su doctor.
- ◆ Tenga buen peso.
- ◆ Comience actividades físicas.
- ◆ Limite las bebidas alcohólicas.
- ◆ Tome medicina, si se la manda un Doctor.
- ◆ Coma saludablemente.
- ◆ Deje de comer sal y sodio.

Colesterol Alto

- ◆ Obtenga chequeos de colesterol una vez cada 5 años (Más a menudo, si es necesario).
- ◆ Aprenda lo que significan los números.
- ◆ Siga un plan de comida bajo en grasa y colesterol.
- ◆ Comience actividad física.
- ◆ Trate de mantener un buen peso.
- ◆ Tome medicina, si se la manda un doctor.

Notas:

U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health
National Heart, Lung and Blood Institute
American Heart Association
American Stroke Association

Fumar cigarrillos

- ◆ Deje de fumar o baje la cantidad que fuma poco a poco.
- ◆ Si no puede dejar de fumar la primera vez, siga intentando
- ◆ Si no fuma, no empiece.

Sobrepeso

- ◆ Mantenga un peso saludable. Intente no aumentar de peso.
- ◆ Si tiene sobrepeso, intente perder peso lentamente, 1/2 libra a 1 libra al mes.

Diabetes

- ◆ Averigüe si tiene diabetes
- ◆ Obtenga chequeos de azúcar en la sangre de su doctor.

Inactividad Física

- ◆ Comience actividades físicas.
- ◆ Realice 30 minutos de actividad física, como caminar rápidamente, todos los días si es posible.
- ◆ Si lo requiere, separe los 30 minutos en tres periodos de 10 minutos.

