

Primeros auxilios en caso de ataque al corazón

Cómo prevenir un ataque al corazón

- Deje de fumar.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Evite comidas con mucha grasa.
- Aprenda a reducir la tensión.
- Controle la presión arterial.
- Hágase un examen médico regularmente.

Cuando el corazón de una persona deja de latir, la muerte puede ocurrir en cuestión de minutos. Conozca los síntomas y lo que debe hacer si se enfrenta a un ataque al corazón. ¡Puede salvar una vida!

Una persona que está sufriendo de un ataque al corazón puede tener...

- dificultad al respirar (jadear)
- presión, opresión o sensación de peso sobre el pecho, usualmente hasta los hombros, el cuello o la mandíbula
- náusea, vómitos o indigestión
- sudor frío o piel húmeda
- piel, labios o uñas pálidas o azuláceas
- con frecuencia, las mujeres no presentan síntomas de dolor en el pecho, sino sensaciones de ansiedad, debilidad o mareo.



Lo que se debe hacer.. Llame a una ambulancia inmediatamente.



Lo que puede hacer ahora...

Usted nunca sabe cuando puede ocurrir una emergencia. Pero siempre puede estar preparado. Pregunte a su médico o llame a su hospital local para averiguar dónde puede capacitarse en resucitación cardiopulmonar. La capacitación le tomará pocas horas y podría salvarle la vida a un ser querido.

Si la víctima está consciente...

- Ayude a la persona a sentarse.
- Mantenga a la víctima caliente y cómoda.
- Pregunte si la víctima tiene medicamentos para el corazón y adminístrelos si los tiene disponibles.



Si la víctima está inconsciente...

- Busque la tarjeta de identificación para emergencia médica
- Si ha dejado de respirar, administre respiración de boca a boca. Coloque su mascarilla de bolsillo sobre la boca de la víctima. O por lo menos efectúe contacto directo de boca a boca.
- Si deja de respirar y no tiene pulso, proporcione resucitación cardiopulmonar si está capacitado para ello.



MEDIDAS DE SEGURIDAD PARA INCENDIOS Y CÓMO RESPONDER EN CASOS DE EMERGENCIAS