Primeros auxilios en caso de ataque al corazón Deje de fumar.

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!

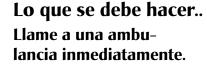
Cómo prevenir un ataque

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

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 sintomas de dolor en el pecho, sino sensaciones de ansiedad, debilidad o mareo.





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 adminístreselos 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.



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.