

¡Actúa rápido, corazón!

Tu guía para la prevención, la detección y la acción rápida ante un infarto de miocardio



1 ¿Qué es un infarto de miocardio?



Un infarto de miocardio, comúnmente conocido como ataque al corazón o infarto, ocurre cuando se interrumpe el flujo sanguíneo hacia una parte del corazón, lo que impide que las células del corazón reciban el oxígeno y los nutrientes que necesitan para funcionar.¹

Esta interrupción se debe al deterioro y obstrucción de las arterias del corazón, causada por la acumulación de placas de colesterol, lípidos y células inflamatorias en las paredes de estas arterias, deteniendo el flujo sanguíneo hacia el corazón.²

Las células cardíacas de las zonas afectadas mueren, como consecuencia de la falta de riego sanguíneo, resultando en un daño irreversible al corazón.¹

¿Sabías qué...?

En España, en 2023 el infarto agudo de miocardio causó la muerte de 27.203 personas, siendo una de las principales causas de mortalidad en el país³

El 35% de los menores (de 1 a 15 años) tiene dos o más factores de riesgo cardiovascular⁴

1 de cada 5 personas que sufre un infarto de miocardio tiene menos de 40 años⁵

2 ¿Cuáles son los principales factores de riesgo y qué hacer para evitar un infarto?

Los factores de riesgo que pueden ocasionar la obstrucción de las arterias coronarias son:⁶⁻⁸

HIPERTENSIÓN

Cuida la tensión:

- Por debajo de 120/80 mmHg
- No fumes, evita el alcohol, practica ejercicio regular y come sano
- Si tienes hipertensión, es posible que debas seguir además un tratamiento farmacológico

OBESIDAD

Come sano:

- Aumenta el consumo de verduras, frutas, legumbres y cereales. La dieta mediterránea es idónea
- Evita las grasas saturadas, azúcares, sal, alimentos precocinados, bollería, fritos, quesos curados y evita el alcohol
- Mantén un índice de masa corporal (IMC) adecuado (entre 18,5 y 24,9)

EDAD AVANZADA

SEDENTARISMO

Practica ejercicio físico:

- 150 minutos semanales de actividad física aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos de actividad física aeróbica intensa
- 30 minutos diarios durante 5 días a la semana sería suficiente para conseguir una prevención eficaz

COLESTEROL ALTO

Controla el colesterol:

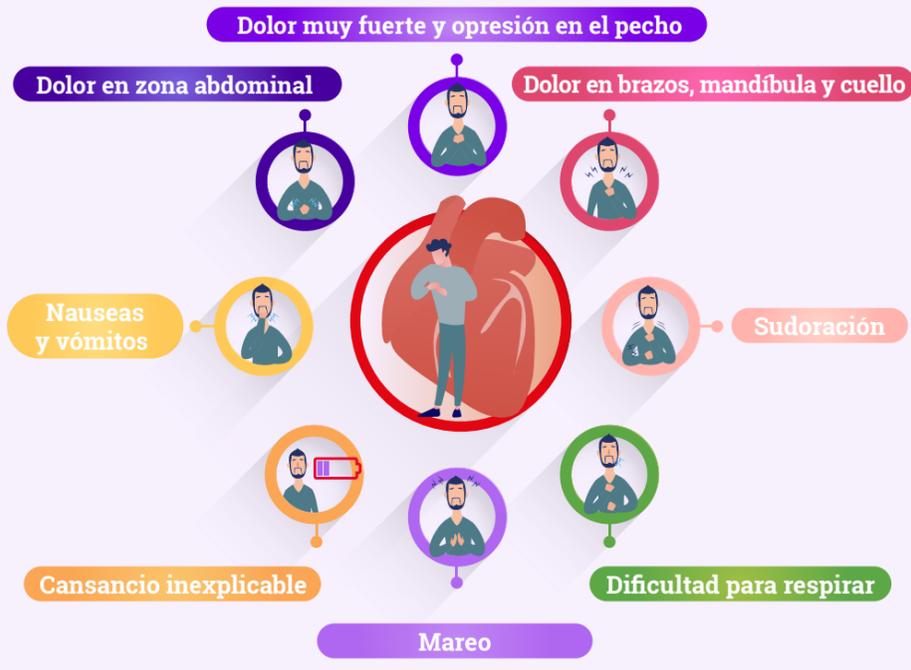
- El colesterol total debe estar <200 mg/dl
- El HDL (colesterol "bueno") >40 mg/dl y el LDL (colesterol "malo") <110 mg/dl
- Los triglicéridos deben estar <150 mg/dl
- Come sano, haz deporte de forma regular y no fumes

TABACO

No fumes:

- Si fumas, fija una fecha para dejarlo en 15 días
- Redacta una lista de motivos
- Deshazte de cajetillas, ceniceros, mecheros, etc.
- Practica pequeños ensayos de abstinencia

3 Reconoce los síntomas generales del infarto de miocardio¹



En mujeres...¹

- Dolor en la parte superior del abdomen, mandíbula, cuello, **sin dolor en el pecho**
- Sensación de falta de aliento
- Fatiga extrema
- Mareos
- Sensación de malestar o ansiedad
- Sensación similar a la indigestión



En hombres...¹

- Dolor/ sensación de opresión en el pecho repentino
- Dolor que se extiende a la parte superior de brazos, mandíbula, cuello y espalda
- Náuseas y vómitos
- Sudoración
- Falta de aliento
- Fatiga extrema

4 Ante los primeros síntomas, ¿qué debo hacer?

ACTUAR RÁPIDAMENTE es vital y puede salvar vidas. Si sospechas que alguien está sufriendo un infarto, aunque solo detectes uno de los síntomas, **llama de inmediato al 112** y explica la situación. Te harán algunas preguntas para evaluar los síntomas y brindarte la ayuda necesaria

El tiempo es un factor vital en el tratamiento del infarto. El diagnóstico se hace mediante un ECG. Es prioritario trasladar al paciente al hospital para poder restablecer el flujo sanguíneo al corazón lo antes posible y reducir el daño y la muerte celular²

Por ello, ante cualquier síntoma grave, es prioritario contactar con el Sistema Sanitario y los servicios de emergencia²

Si te encuentras solo deja la puerta abierta mientras llamas a emergencias. Así evitarás que se retrase tu asistencia. Recuerda, el tiempo es fundamental en el tratamiento del infarto de miocardio. Mientras esperas a que lleguen los servicios médicos, garantiza tu reposo absoluto. Colócate en posición lateral de seguridad y espera la llegada de los servicios de emergencias.



La mejor forma de prevenir el infarto de miocardio es **modificar el estilo de vida y llevar una vida sana**^{9,10}



¿Quieres saber más? Miguel Assal te habla de las enfermedades cardiovasculares aquí: <https://www.youtube.com/channel/UCXcRErqlBmVlQGGgglemuIA>

#Toma el control



#elige cuidarte

PATROCINADO POR:



CON LA COLABORACIÓN DE:



ECG: electrocardiograma; HDL: lipoproteínas de alta densidad (high-density lipoproteins); IMC: índice de masa corporal; LDL: lipoproteínas de baja densidad (low-density lipoproteins).

Referencias: 1. Fundación Española del Corazón. Infarto de miocardio. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/informacion-para-pacientes/enfermedades-cardiovasculares/infarto.html>. Último acceso: julio de 2024. 2. Cardioalianza. Infarto de miocardio. Disponible en: <https://cardioalianza.org/las-enfermedades-cardiovasculares/infarto-de-miocardio/>. Último acceso: julio de 2024. 3. Instituto Nacional de Estadística. Estadística de defunciones según la causa de muerte. Año 2023. Disponible en: https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.html?c=Estadistica_C&cid=1254736176780&menu=ultiDatos&idp=1254735573175. Último acceso: julio de 2024. 4. Fundación Española del Corazón. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/prensa/notas-de-prensa/3808-el-35-de-los-menores-espanoles-tiene-dos-o-mas-factores-de-riesgo-cardiovascular.html>. Último acceso: julio de 2024. 5. Tsao CW, et al. Heart Disease and Stroke Statistics—2022 Update: A Report From the American Heart Association. Circulation. 2022;145:e153-e639. 6. Fundación Española del Corazón. Infarto de miocardio. 2024. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/informacion-para-pacientes/enfermedades-cardiovasculares/infarto.html>. Último acceso: julio de 2024. 7. Fundación Española del Corazón. Factores de riesgo. 2024. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/prevenicion/riesgo-cardiovascular.html>. Último acceso: julio de 2024. 8. Fundación Española del Corazón. Blog Impulso Vital. Conoce los factores de riesgo cardiovascular que puedes mantener a raya y cómo lograrlo. 2020. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/blog-impulso-vital/3650-conoce-los-factores-de-riesgo-cardiovascular-que-puedes-mante-ner-a-rya-y-como-lograrlo.html>. Último acceso: julio de 2024. 9. Kaminsky LA, et al. The importance of healthy lifestyle behaviors in the prevention of cardiovascular disease. Prog Cardiovasc Dis. 2022;70:8-15. 10. Arnett DK, et al. 2019 ACC/AHA guideline on the primary prevention of cardiovascular disease: executive summary: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines. Circulation. 2019;140(11):e563-e595.