



BULETÍN-A...

tu salud, mujer

Febrero

2013



Centro Mujer y Salud
Edificio Principal,
Oficina A-234

Recinto de Ciencias Médicas
Río Piedras, P.R. 00935
(787) 758-2525
Exts. 1368, 2284
línea directa, fásimil
(787) 753-0090

Editora:
Prof. Edna Pacheco Acosta
Dra. Delia Camacho
Sra. Ivette Marrero
Por: Zwindia Castellón

Las mujeres que tienen un ataque al corazón esperan más tiempo que los hombres antes de pedir ayuda, lo cual explica en parte por qué las mujeres tienden a estar peor que los hombres después de haber sufrido un ataque al corazón.

Más de 10,000 mujeres menores de 45 años sufren un ataque al corazón cada año.

Todos los años mueren más mujeres que hombres por una afección cardíaca

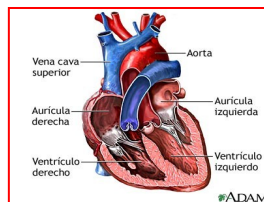
Mujer, Cuida tu Corazón

Un ataque al corazón ocurre cuando una arteria de las que lleva sangre al corazón se bloquea. Esto evita que el oxígeno y los nutrientes alcancen una parte del músculo cardíaco. Si el flujo de sangre no se restaura rápidamente algunas de las células que forman el músculo cardíaco se dañan y comienzan a morir. Cuanto más tiempo se demore en comenzar el tratamiento mayor será el daño para el corazón.

Los bloqueos que causan ataque al corazón suceden generalmente en arterias que ya están reducidas. La causa más común de la reducción es una afección llamada coronariopatía (coronary artery disease, CAD). En la coronariopatía, depósitos grasos llamados placa se acumulan en las paredes de las arterias que llevan sangre al corazón. Esto sucede lentamente a lo largo de muchos años y puede comenzar a temprana edad. Con el tiempo la placa se puede romper, lo que causa que la sangre se agrupe (como un coágulo). Estos coágulos pueden bloquear el flujo sanguíneo al corazón, lo que produce un ataque al corazón.

¿Qué pasa si tengo una enfermedad cardíaca?

Si se le ha diagnosticado una enfermedad cardíaca, tiene alto riesgo de sufrir un ataque al corazón. A veces puede ser difícil distinguir entre un dolor de pecho debido a un ataque al corazón y un dolor de pecho rutinario (llamado angina). Las mujeres que ya hayan sufrido un ataque al corazón están también en alto riesgo de sufrir otro. Los síntomas de un segundo ataque al corazón no siempre son los mismos que en el primero.



Síntomas más comunes de ataque al corazón en las mujeres:

- Indigestión o gases estomacales
- Náusea o mareos
- Fatiga o cansancio
- Molestia o dolor entre los omóplatos
- Molestias recurrentes en el pecho

Algunos síntomas de un ataque al corazón:

El primer paso para sobrevivir a un ataque al corazón es aprender a reconocer los síntomas. Las señales más comunes de un ataque al corazón, tanto en mujeres como en hombres, son:

1. Dolor y presión en el pecho como si hubiera una tonelada de peso sobre usted
La mayoría de los ataques al corazón están acompañados por dolor de pecho o malestar en el centro, o el lado izquierdo del pecho. Por lo general es intermitente o dura unos pocos minutos. Se puede sentir dolor y presión en el pecho, acidez o indigestión.

2. Dolor inusual en la parte superior del cuerpo, en el cuello, la espalda y la mandíbula

Este síntoma puede incluir dolor o malestar en uno o ambos brazos, la espalda, los hombros, el cuello, la mandíbula o la parte alta del estómago (no por debajo del ombligo). **El dolor en la espalda, el cuello o la mandíbula son síntomas de ataque al corazón más comunes en las mujeres que en los hombres.**

3. Falta de aire
Este síntoma suele aparecer repentinamente. Puede ocurrir mientras descansa o se encuentra en actividad física mínima. Quizás se esfuerce para respirar o realice respiraciones profundas. La falta de aire puede comenzar antes o al mismo tiempo que el dolor o malestar en el pecho y puede llegar a ser el único síntoma.

4. Mareo o aturdimiento repentino
A diferencia de lo que sucede en las películas, la mayoría de los ataques al corazón no hacen que usted se desmaye de inmediato. En lugar de eso puede sentir aturdimiento o mareo.

Si tiene cualquiera de estos síntomas y éstos duran más de cinco minutos, llame al 9-1-1 para asistencia médica de emergencia, llame a su médico o proveedor de servicios de salud. No pierda tiempo intentando con remedios caseros o esperando que la sensación se vaya por sí sola. Recuerde que un tratamiento rápido puede salvarle la vida.