



INFARTO AL CORAZÓN

¿Cómo diagnosticarlo y prevenirlo?

¿Qué es un infarto?

El músculo del corazón necesita oxígeno para sobrevivir. Cuando el flujo de sangre en las arterias que nutren el corazón disminuye importantemente o se bloquea, puede ocurrir un ataque al corazón. Se puede deber a que grasas y colesterol se acumulan lentamente formando una placa que no permite el paso de sangre al corazón. Esto puede llevar a sufrir un infarto, discapacidad, y muerte. Los infartos son la causa de muerte principal en el mundo y entre la población universitaria.

¿Cómo saber si mis molestias son por un infarto?

Algunos ataques cardiacos son intensos y repentinos, pero la mayoría inician lentamente. Si tienes alguno de los siguientes síntomas, acude al médico de inmediato, los minutos cuentan:

- 1) Dolor o sensación de opresión e incomodidad en el centro del pecho que dura más de 5 minutos, o llega y se va.
- 2) Dolor o incomodidad en otras partes del cuerpo como: brazos, cuello, espalda, mandíbula o estómago.
- 3) Dificultad para respirar.
- 4) Sudoración fría y/o náuseas.



¡Cuidate!

Una de las maneras más seguras de evitar un infarto es tomar las medidas preventivas necesarias. La American Heart Association recomienda prevenir factores de riesgo para infarto cardiaco desde los 20 años. Entre más pronto se reduzcan los riesgos, el corazón se fortalecerá por más tiempo. El tener un estilo de vida con las siguientes recomendaciones ayudará a prevenirlo:

- 1) Deje de fumar. Usted puede reducir su riesgo de infarto hasta en un 50% al año de dejar de fumar.
- 2) Inicie un programa de actividad física. Póngase la meta de por lo menos caminar a paso leve-moderado 30 minutos todos los días.
- 3) Asegúrese de que su alimentación sea saludable. Evite comida grasosa (frita, empanizada) y consuma más agua natural, frutas y verduras.
- 4) Controle su estrés.
- 5) No se confíe: Es necesaria una revisión médica por lo menos una vez al año. Aprovecha las actividades Programa de Autocuidado y Prevención en Salud de la Red Médica.
- 6) Mantenga su peso y sus niveles de colesterol, glucosa y presión arterial dentro de lo normal.

