Heart Attack and Stroke in the Work Place Do You Know the Warning Signs – Spanish



Ataque al corazón y derrame cerebral en el lugar de trabajo: ¿Conoce las señales de advertencia?

RECONOCER LOS PRIMEROS SIGNOS DE ADVERTENCIA DE UN ATAQUE AL CORAZÓN Y UNA EMBOLIA PODRÍA SALVAR LA VIDA DE ALGUIEN.

Cada 7 minutos, alguien en Canadá muere de una enfermedad cardíaca o de un accidente cerebrovascular (Estadísticas de Canadá, 2011). Alrededor de 2.300 estadounidenses mueren de enfermedades cardiovasculares cada día, un promedio de 1 muerte cada 38 segundos.

Si un compañero de trabajo experimentara síntomas de un accidente cerebrovascular o un ataque al corazón en un lugar de trabajo, ¿sería capaz de reconocer los signos y actuar?

En este post, aprenderá qué buscar cuando alguien en el lugar de trabajo está experimentando un derrame cerebral o un ataque al corazón.

¿Qué es un ataque al corazón?

Un ataque al corazón ocurre cuando secciones del músculo cardíaco se bloquean para recibir sangre, a menudo por medio de una arteria obstruida. La restricción de la sangre hace que una parte del músculo cardíaco muera.

SEÑALES DE ADVERTENCIA DE UN ATAQUE AL CORAZÓN

Reconocer los signos de advertencia de un ataque al corazón podría salvar la vida de alguien. Tenga en cuenta los siguientes síntomas entre sus compañeros de trabajo.

- **Malestar en el pecho** (presión en el pecho incómoda, apretones, plenitud o dolor, ardor o pesadez)
- Confusión o problemas para entender a otras personas
- **Malestar en otras áreas de la parte superior del cuerpo** (cuello, mandíbula, hombro, brazos, espalda)

- La falta de aliento
- Sudoración
- Náuseas
- Mareo

¿QUÉ DEBO HACER SI ALGUIEN ESTÁ TENIENDO UN ATAQUE AL CORAZÓN?

- Si alguien experimenta síntomas de un ataque cardíaco, asegúrese de tomar las medidas adecuadas para mitigar los efectos de la pérdida de sangre en el cerebro.
- Llame al 9-1-1 (o pida que alguien llame por usted).
- Detenga toda actividad, haga que la persona se siente o se acueste.
- Si el enfermo toma nitroglicerina regularmente, debe tomar la dosis normal.
- Con el consejo de un operador del 9-1-1, mastique y trague dos tabletas de 80mg de ASA – Aspirina (no tome acetaminofeno o ibuprofeno en su lugar).

¿Qué es un derrame cerebral?

Un derrame cerebral es un coágulo de sangre que impide que el cerebro reciba la sangre que necesita. Lo importante es lo que se hace si se presentan los síntomas de un derrame cerebral; cuanto antes se realice el tratamiento, menor será la probabilidad de que se produzca un daño grave en el cerebro y menor la posibilidad de una discapacidad permanente.

SIGNOS DE ADVERTENCIA DE UN DERRAME CEREBRAL

Reconocer los signos de advertencia de un derrame cerebral podría prevenir daños graves. Esté atento a las siguientes señales entre sus compañeros de trabajo.

- Entumecimiento o debilidad en la cara, brazo o pierna, especialmente en un lado.
- Confusión o problemas para entender a otras personas
- Problemas para hablar
- Dificultad para ver con uno o ambos ojos
- Dificultades para caminar o para mantener el equilibrio o la coordinación
- Mareos
- Dolor de cabeza severo que aparece sin razón conocida

¿QUÉ DEBO HACER SI ALGUIEN ESTÁ TENIENDO UN DERRAME CEREBRAL?

- Si alguien está experimentando síntomas de un derrame cerebral, asegúrese de tomar las medidas adecuadas para mitigar los efectos de la pérdida de sangre en el cerebro.
- No ignore las señales de advertencia de un derrame cerebral, incluso si sólo tiene una señal de advertencia o si los síntomas son leves o desaparecen.
- ¡No espere! Cada minuto cuenta.
- Llame al 911 o a los servicios médicos de emergencia (EMS, por sus siglas en inglés) si tiene uno o más síntomas durante más de unos pocos minutos. Una ambulancia puede llevarlo a un hospital sin demora.
- Compruebe el momento en que comienzan los síntomas. Esta es una información importante que debe compartir cuando llegue al hospital.

Aunque no esté 100% seguro de si alguien está sufriendo un derrame cerebral, asegúrese de actuar lo antes posible. Es mejor hacer un viaje inútil al hospital

que arriesgarse a sufrir un daño permanente.

Conclusión

Tener algunos conocimientos básicos para reconocer los síntomas de un derrame cerebral o un ataque al corazón podría salvar su propia vida o la de un compañero de trabajo y prevenir cualquier daño a largo plazo. No ignorar los signos y hacer una respuesta rápida es su mejor apuesta para asegurar un resultado positivo en una emergencia.