

# Los síntomas de un ataque cardíaco son diferentes en cada cuerpo.



Cuando alguien está sufriendo un ataque al corazón, cada segundo cuenta. Los síntomas pueden variar en tipo y gravedad, y pueden ser diferentes en hombres y mujeres. Las mujeres a menudo no tienen los síntomas más obvios, como dificultad para respirar y un sudor frío. Aprender a reconocer las señales y cómo responder rápidamente puede marcar una diferencia en salvar vidas.

## Tome esta información **seriamente.**

Si siente alguna de estas señales de advertencia de un ataque cardíaco, no se demore en obtener ayuda.

### Síntomas en los hombres

Los hombres son más propensos a sentir:

- Dolor o presión que se siente como si "un elefante" se sentara en medio de su pecho, que luego desaparece y regresa
- Dolor en hombros, cuello, mandíbula o brazos.
- Dificultad para respirar

### Síntomas en las mujeres

Muchas mujeres tienen síntomas de un ataque cardíaco sin dolor en el pecho, como:

- Dolor en hombros, cuello, mandíbula o brazos.
- Dificultad para respirar
- Indigestión
- Náuseas o vómitos
- Fatiga extrema (cansancio)

### Actúe rápidamente

Cada minuto cuenta. Incluso si no está seguro de que se trate de un ataque cardíaco, hágalo revisar. Llame de inmediato al 911 si cree que le está dando un ataque al corazón. Llamar al 911 es casi siempre la forma más rápida de obtener el tratamiento que puede salvarle la vida.

## Elimine el hábito de usar sal

La sal en grandes cantidades aumenta su posibilidad de sufrir hipertensión, lo cual lo pone en riesgo de enfermedades del corazón y de otros serios problemas de salud. Evite la sal usando estas sugerencias:

- **Agregue sabor con especias.** Quite el salero de la mesa para no caer en la tentación de usarlo. Intente usar hierbas y especias para sazonar.
- **Lea las etiquetas.** Cuando vaya de compras, revise que las etiquetas de los alimentos digan "sin sodio", "bajo en sodio" o "sodio reducido."
- **Siga la dieta DASH.** La dieta con métodos alimentarios para detener la hipertensión (dieta DASH, en inglés), se enfoca en una variedad de alimentos ricos en minerales y bajos en grasas.



## CUIDADO INTEGRAL DEL CORAZÓN

El **Instituto del Corazón y Vascular en Santa Rosa Memorial Hospital** es el recurso con más experiencia para la atención cardíaca integral y de alta calidad en el norte de California. Durante décadas, nos hemos comprometido a ayudar a que nuestros vecinos que tienen enfermedades cardíacas lleven vidas más largas, saludables y productivas.

Para obtener más información, visite [StJoeSonoma.org/Heart](http://StJoeSonoma.org/Heart) o llame al **(707) 546-3210**

¿Necesita un médico?

Visite [StJosephHealthMedicalGroup.com](http://StJosephHealthMedicalGroup.com)