

Haga ejercicio regular moderado, tal como caminar

Cómo aprender a hacer resucitación corazón-pulmón

Es importante saber revivir a una persona que está inconsciente debido a los efectos de un ataque cardíaco, especialmente para alguien que vive o trabaja con una persona enferma del corazón. La resucitación corazón-pulmón (conocida como CPR en inglés por *Cardio-Pulmonary Resuscitation*) es fácil de aprender. La Cruz Roja, tel. (02) 229 4100 ó 18008 812 028 (para llamada gratuita) tiene experiencia en enseñar CPR a personas cuya lengua materna no es el inglés. Hay cursos de CPR disponibles por intermedio de la St John's Ambulance Organisation, que invita a dichas personas a llevar si lo desean a un familiar o amigo que les sirva de intérprete. Llame al *Booking Officer* al (02) 212 1088. La *National Heart Foundation* (02) 211 5188 también puede enseñar CPR a grupos de entre seis y diez personas, en la casa de uno de los integrantes del grupo, o en un centro comunitario. Si usted sabe de personas que desearían aprender CPR, le sugerimos que le pida al trabajador étnico de salud de su centro comunitario de salud local que organice un grupo.

Durante la Semana del Corazón (6 al 11 de mayo), habrá demostraciones de CPR en la mayoría de los Westfield Shopping Centres.

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificar los números en la guía telefónica.



SPANISH
29 APRIL 1996

Ataque cardíaco: Conozca los síntomas y actúe de inmediato

Heart Attack: Know the Warning Signs and Act Immediately

Ataque cardíaco: Conozca los síntomas y actúe de inmediato

Cada año mueren muchas personas en Australia debido a que ellas, o alguien con quien estaban en ese momento, no reconocieron las señales de un ataque cardíaco o esperaron demasiado tiempo para hacer algo. Los nuevos tratamientos médicos para los ataques cardíacos pueden salvar vidas y evitar el daño grave al corazón, pero estos tratamientos dan mejor resultado cuando se inician dentro de una a dos horas de haber sufrido el ataque.

Las señales de advertencia de un ataque cardíaco incluyen:

- Una sensación de opresión o dolor en el centro del pecho o detrás del esternón que se prolongan por más de diez minutos.
- Dolor que se extiende a los hombros, cuello o brazos.
- Sudoración y falta de aliento.
- Una sensación de malestar en el estómago.

El dolor repentino o molestia en el pecho puede causar susto, no sólo a la persona que tiene el dolor, sino también a otras personas que estén presentes en ese momento. Es natural tener la esperanza de que el problema se deba a cosas como una indigestión o desgarrar un músculo del pecho y tardar en hacer algo. Esta actitud puede ser fatal. También puede serlo el temor de pasar un bochorno si se llama por ayuda médica sólo para descubrir que sólo se trata de síntomas de algún problema de importancia menor. Sin embargo, no hay por qué sentir vergüenza: los médicos y personal del hospital pensarán que usted ha procedido hecho lo que debía.

Si se trata de un ataque cardíaco, no hay tiempo que perder. Si usted, o alguien que está con usted, presenta estas señales de

advertencia, la *National Heart Foundation of Australia* insiste en que usted debe actuar inmediatamente:

- Use el teléfono y llame al 000.
- Pida el servicio de ambulancia.
- Diga que se trata de un posible ataque cardíaco.
- No se preocupe si tiene dificultad para hablar inglés, de todas maneras puede hacer la llamada. Si el operador no le entiende, se comunicará con el Servicio de Interpretación y Traducción (TIS) para pedir ayuda.
- Si no hay una ambulancia disponible pronto, pídale a otra persona que lo lleve en auto al hospital.

Si usted es un familiar o una persona presente, debe:

- Asegurarse de seguir los pasos anteriores.
- Informar de lo que ha sucedido al hospital o médico del paciente.
- Si la persona está sin conocimiento y usted sabe hacer resucitación corazón-pulmón, trate de resucitarla.

Maneras de disminuir su riesgo de un ataque cardíaco.

- No fume
- Vaya a su doctor a hacerse chequeos periódicos regulares de su presión arterial y nivel de colesterol.
- Ingiera una dieta baja en grasas, especialmente grasa de origen animal.
- Mantenga un peso saludable, es decir dentro de los límites normales para su estatura.