

Pero además de conocer los síntomas de un ataque cardíaco, es importante saber cómo prevenirlo: no fumar, hacer ejercicio en forma regular, comer abundantes cereales, granos, verduras, fruta y evitar los alimentos grasosos, como también mantener la presión arterial a un nivel normal, puede disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas.

La próxima semana (del 2 al 8 de mayo) es la Semana del Corazón (Heart Week).

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

Dolor al pecho: ¿es sólo indigestión o un ataque al corazón?

Chest pain: is it just indigestion or a heart attack?

Dolor al pecho: ¿es sólo indigestión o un ataque al corazón?

Chest pain: is it just indigestion or a heart attack?

Fabio iba camino a su casa después de almorzar con unos amigos cuando sintió un dolor en el centro del pecho. Al principio pensó que era sólo indigestión, pero cuando llegó a su casa el dolor se había extendido a ambos brazos y estaba transpirando y sintiéndose débil.

“Mi esposa me dio una sola mirada y quería llamar una ambulancia. Yo le dije que no se molestara, que estaría bien luego de un descanso,” dice. “Pero ella insistió en llamar una ambulancia y 20 minutos más tarde estaba en el hospital.”

La rápida acción de su esposa salvó la vida de Fabio, que tiene 45 años. El dolor era el síntoma de un ataque cardíaco, producido a consecuencia de un coágulo que se había formado en una de sus arterias. El coágulo había obstruido la arteria, cortando el paso de la sangre a su corazón. Pero gracias a que acudió al hospital oportunamente los médicos pudieron usar una droga especial para disolver el coágulo, permitiendo que la sangre fluyera a su corazón nuevamente. Esto evitó un daño serio al corazón de Fabio y le dio buenas probabilidades de recuperación.

Debido a que los ataques cardíacos son tan comunes, siendo la principal causa de muerte de hombres y mujeres de menos de 70 años, todos debemos saber cuáles son los síntomas. Mientras más rápido la persona acude al hospital para tratamiento, mayores son sus probabilidades de sobrevivir. Aunque la mayoría de los hospitales usan la misma droga salva vidas que eliminó la obstrucción de las arterias de Fabio, existe también una técnica más nueva disponible en algunos

hospitales grandes. En vez de una droga, los médicos utilizan un dispositivo especial para expandir la arteria y hacer que pase nuevamente sangre al corazón. Otra razón importante para acudir al hospital rápidamente es que en algunos casos de ataque cardíaco, el corazón puede realmente detenerse (paro cardíaco), pero con equipo especial, usando un electro shock, se puede lograr que empiece a latir de nuevo.

Los síntomas de ataque cardíaco pueden variar mucho, dice el Profesor Terry Campbell de la *National Heart Foundation*. A menudo, como le sucedió a Fabio, el dolor puede empezar en el pecho y luego irradiar al brazo izquierdo o al derecho, o a los dos brazos. A veces abarca hasta la garganta, mandíbula e incluso los dientes, o se siente como si penetrara a través de la espalda de la persona. Lo más sorprendente es que es posible sentir dolor en los brazos o garganta, por ejemplo, pero no en el pecho mismo. Algunos sobrevivientes de ataques al corazón dicen que experimentaron una sensación de opresión en el pecho más que dolor. Otros síntomas pueden incluir sentirse mal, sentirse mareado o débil, sentirse ansioso, transpirar, vomitar o tener náuseas. La persona puede verse pálida y enferma.

¿Cómo se puede saber la diferencia entre los síntomas de un ataque cardíaco y una simple indigestión? Igual que un ataque al corazón, la indigestión puede causar un dolor con ardor, pero es raro que se extienda a otras partes del cuerpo. Sin embargo, si no está seguro, no vacile en llamar una ambulancia y decir que tiene dolores al pecho, aconseja el Profesor Campbell, especialmente si normalmente no sufre de indigestión. Si resulta ser una falsa alarma y no es un ataque al corazón, no se preocupe, al personal del hospital no le importará.