



Un ataque al corazón (también llamado infarto al miocardio) sucede cuando parte del músculo cardíaco se daña o muere porque no está recibiendo oxígeno.

Las arterias coronarias (vasos sanguíneos) llevan el oxígeno al corazón. La mayoría de los ataques al corazón son por causa de un bloqueo en estas arterias.

Usualmente, el bloqueo es causado por aterosclerosis, que es la acumulación de depósito de grasa (llamados placa ateromatosa) dentro de la arteria, la cual obstruye el flujo sanguíneo hacia el corazón.

Los ataques al corazón también pueden ser por causa de un coágulo de sangre que se atora en una parte estrecha de una arteria que se dirige al corazón. Hay más probabilidad de que se formen coágulos en los lugares en donde la aterosclerosis ha hecho que la arteria se haga más estrecha.



## Factores de Riesgo:

- 1) Fumar
- 2) Diabetes
- 3) Tener 65 años o más
- 4) Nivel de colesterol (LDL alto (colesterol malo) o HDL bajo (colesterol bueno))
- 5) Antecedentes familiares de ataque al corazón
- 6) Falta de ejercicio
- 7) Estrés crónico
- 8) Obesidad
- 9) Presión arterial alta

## Síntomas:

Siente presión o un dolor compresivo en su pecho, algunas veces acompañado de sudoración fría, náuseas, vómitos o desmayo. Siente dolor que se extiende desde su pecho hasta el brazo izquierdo, hacia el estómago, sensación de dolor en la boca del estómago.

## Prevención:

- ▶ Realice caminata al menos 20 minutos por día
- ▶ Reduzca consumo de grasa en la dieta diaria
- ▶ Consulte periódicamente a su médico para chequeos generales
- ▶ Si piensa que está teniendo problemas del corazón acuda al médico inmediatamente. Entre más pronto obtenga tratamiento mayor es la probabilidad de que los médicos puedan prevenir que haya más daño al músculo cardíaco.