

Heart Attack

A heart attack is also called a myocardial infarction or MI. It occurs when a blood vessel that feeds the heart muscle becomes blocked. Blood flow stops to a part of the heart. If treatment is not done right away, this part of the heart muscle dies. A scar forms in this part of your heart.

Blockage may occur from:

- Fatty deposits called plaque
- A spasm in the blood vessel
- A blood clot

Signs of a Heart Attack

- Pain or pressure in the middle of your chest, arm, jaw, shoulders, neck or stomach. It may spread from one place to another.
 - Feeling of tightness, crushing, aching, choking, squeezing, burning or heartburn
 - Occurs both during activity and at rest
 - Lasts for more than 15 minutes
- Sweating
- Shortness of breath
- Weakness
- Nausea or vomiting
- Feeling scared
- Dizziness

Call 911 **right away** if you have any of these signs. Sit or lie down until the emergency squad arrives. Do not drive to the hospital or delay by calling your doctor.

Discharge Instructions After a Heart Attack

The heart takes several months to heal.

- Go to your follow-up doctor's appointment.
- Ask about getting into a cardiac rehab program.
- Limit your activity for 4-6 weeks.
 - Rest each day.

Ataque cardíaco

El ataque cardíaco también es conocido como infarto al miocardio (I.M.). Ocurre cuando se bloquea un vaso sanguíneo que lleva sangre al músculo cardíaco. El flujo de sangre hacia una parte del corazón se detiene, y si no se practica un tratamiento de inmediato, esta parte del músculo cardíaco muere y se forma una cicatriz allí.

Se puede producir una obstrucción por:

- depósitos de grasa llamados placa;
- un espasmo en el vaso sanguíneo;
- un coágulo de sangre.

Señales de un ataque cardíaco

- Dolor o presión en la parte media del pecho, el brazo, la mandíbula, los hombros, el cuello o el abdomen, el que se puede irradiar de un lugar a otro
 - Sensación de tirantez, aplastamiento, dolor, ahogo, compresión, ardor o acidez estomacal
 - Ocurre tanto en actividad como en reposo
 - Dura más de 15 minutos
- Sudoración
- Falta de aire
- Debilidad
- Náuseas o vómitos
- Sentimiento de miedo
- Mareos

Llame al 911 **de inmediato** si tiene alguna de estas señales. Siéntese o recuéstese hasta que llegue el equipo de urgencias. No conduzca hasta el hospital ni pierda tiempo llamando a su médico.

Instrucciones para el alta después de un ataque cardíaco

El corazón se demora varios meses en recuperarse.

- Asista a la cita de control con su médico.
- Pregunte sobre ingresar a un programa de rehabilitación cardíaca.
- Restrinja su actividad de 4 a 6 semanas.
- Descanse todos los días.

Heart Attack. Spanish.

- Increase your activity over time.
- Rest for 1 hour after eating meals and at least 30 minutes after activities such as bathing, showering, or shaving.
- Limit stair climbing. Take the stairs slowly.
- Avoid lifting more than 10 pounds or 4.5 kilograms.
- Do not vacuum, mow grass, rake or shovel. You may do light housework.
- Ask your doctor when you can drive and when you can return to work. You may ride in a car short distances.
- Sexual activity can be resumed when you are able to walk up 20 stairs without problems.
- Follow the diet your doctor and dietitian suggest.
 - Eat foods that are low in fat.
 - Avoid salty foods.
- Weigh yourself each day to check for fluid build-up. Extra fluid makes your heart work harder.
 - Call your doctor if you gain 2-3 pounds or 1 kilogram overnight.
- Avoid temperatures that are very hot or very cold.
 - Do not take hot or cold showers.
 - Do not use a hot tub, spa or whirlpool.
 - Stay indoors during humid weather or very hot (higher than 80° F or 27° C) or cold (lower than 30° F or 1° C) temperatures.

Your doctor may give you other instructions.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

- Aumente gradualmente sus actividades.
- Descanse una hora después de las comidas y un mínimo de 30 minutos después de actividades tales como bañarse, ducharse o afeitarse.
- Trate de no subir escaleras más de lo necesario. Súbalas lentamente.
- Evite levantar más de 10 libras o 4.5 kilogramos.
- No pase la aspiradora, no corte el césped, no rastrille ni use la pala. Puede hacer quehaceres domésticos livianos.
- Pregúntele a su médico cuándo puede conducir y cuándo puede regresar al trabajo. Puede viajar en automóvil tramos cortos.
- Se puede reanudar la actividad sexual cuando sea capaz de subir 20 peldaños sin problemas.
- Siga la dieta que le sugieran su médico y nutricionista.
- Consuma alimentos bajos en grasa.
- Evite los alimentos con sal.

Pésese todos los días para controlar la acumulación de líquidos. Los líquidos adicionales hacen que su corazón trabaje con más esfuerzo.

- Llame a su médico si aumenta 2 a 3 libras o 1 kilogramo de un día para otro.
- Evite las temperaturas extremas
- No tome duchas calientes ni frías.
- No use el baño de tina, un spa o un hidromasaje con agua caliente.
- Permanezca en interiores cuando esté húmedo o muy caluroso (más de 80° F o 27° C) o muy frío (menos de 30° F o 1° C).

Es posible que su médico le dé otras instrucciones.

Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o inquietud.

Heart Attack. Spanish.

6/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.