

 Universidad de Santander Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES VIGILADA MINEDUCACIÓN	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 039/B/2017

SÍNTOMAS DE ATAQUE CARDÍACO



Una de las principales causas de muertes tempranas son los ataques al corazón. El estrés de la vida, junto con la comida basura, son las principales razones por las que esta enfermedad es cada vez más común.

Llevar un estilo de vida saludable, practicando ejercicio regularmente y tratando de limitar los niveles de estrés puede ayudar a disminuir el riesgo de una insuficiencia cardíaca. Otra cosa que puede ser vital, es estar atento a los indicios de un ataque cardíaco un mes antes de que suceda.

Si experimentas cualquiera de estos síntomas, deberías ir al doctor inmediatamente. Incluso si finalmente resulta ser algo no tan grave como un ataque al corazón, ¿no es mejor asegurarse que lamentarlo?

1. Fatiga

Cuando sus arterias se estrechan, su corazón recibe mucho menos sangre de lo que está acostumbrado. Como resultado, su corazón tiene que trabajar horas extras, lo que le deja sentirse cansado y soñoliento todo el tiempo.

 Universidad de Santander Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES VIGILADA MINEDUCACIÓN	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 039/B/2017

2. Falta de aliento

Cuando tu corazón recibe menos sangre de la que está acostumbrado, tus pulmones no reciben el oxígeno que necesitan. Esto se debe a que ambos sistemas dependen uno de otro; así que si uno no está trabajando a tope, el otro tampoco lo estará. Si experimentas dificultad para respirar lo mejor es acudir al doctor tan pronto como sea posible, ya que esto puede significar que un ataque al corazón está a la vuelta de la esquina.

3. Debilidad

Si las arterias bloqueadas no permiten que la sangre circule correctamente ocurre que tu cuerpo está débil. La mala circulación evita que los músculos obtengan el oxígeno que necesitan y como resultado, puedes sentirte muy débil e incluso llegar al colapso.

4. Síntomas de resfriado o gripe

Si los síntomas de la gripe aparecen "de la nada", esto podría ser porque un ataque al corazón está acechando. Muchas personas que han sufrido ataques cardíacos desarrollaron un resfriado antes.



 Universidad de Santander Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación VIGILADA MINEDUCACIÓN	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 039/B/2017

5. Mareos y sudores fríos

Una mala circulación también restringirá el flujo de sangre al cerebro. Supone una clara amenaza en sí, y en un primer momento causará mareos y sudores. ¡No lo ignores!

6. Presión en el pecho

Si estás experimentando los síntomas de inicio de un ataque al corazón, lo más probable es que también tengas una molestia en el pecho ya sea un dolor leve o una presión más intensa. Este malestar aumentará gradualmente hasta que el ataque al corazón mismo suceda.

 Universidad de Santander Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación VIGILADA MINEDUCACIÓN UNDES	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 039/B/2017	

WEB GRAFIA

Síntomas de ataque cardíaco, un mes antes de que suceda. (Actualizado 2017). [En línea]. [Fecha de consulta: agosto 30 de 2017]. Disponible desde <http://www.todo-mail.com/content.aspx?emailid=10242>

Fuente: brightside

Imágenes: depositphotos