

5

minute safety talk



Síntomas y signos de la Enfermedad Repentina

Angina y ataques cardíacos, accidentes cerebro vasculares.

Muchas enfermedades ocurren repentinamente y se transforman en emergencias médicas. No hace falta saber a ciencia cierta cuál es la enfermedad específica que padece la víctima antes de brindarle primeros auxilios.

Síntomas y signos generales de enfermedad repentina:

- La persona se siente enferma, mareada, confundida o débil.
- Cambia el color de la piel (enrojecimiento o palidez), transpiración.
- Náuseas y vómitos

Atención general en casos de enfermedad repentina:

1. Llame al servicio de emergencia (9-1-1 en los Estados Unidos) ante una enfermedad repentina sin explicación.
2. Procure el descanso de la víctima, y evite su exposición a excesivo calor o frío.
3. Tranquilice a la víctima.
4. No le de nada de beber o de comer a la víctima
5. Esté atento a los cambios, y esté preparado para brindarle resucitación de ser necesario.

Ataque cardíaco:

Un ataque cardíaco es una reducción repentina del flujo sanguíneo al músculo del corazón. Es una emergencia médica, ya que puede llevar al paro cardíaco. Los ataques cardíacos pueden ocurrir a cualquier edad. Los signos van desde una leve molestia hasta fuertes dolores en la zona del pecho, pudiendo haber otros síntomas presentes o no. Es posible que una víctima no presente síntoma alguno antes de desaparecer repentinamente.

Datos sobre los ataques cardíacos:

- Medio millón de personas mueren cada año en los Estados Unidos a causa de ataques cardíacos. Muchas de estas personas podrían haberse salvado si se les hubiese brindado primeros auxilios y atención médica de inmediato.
- Los ataques cardíacos son causados por enfermedades en las arterias coronarias, las cuales pueden prevenirse o minimizarse realizando ejercicio y una dieta saludable, no fumando y visitando periódicamente al médico.
- Las personas con antecedentes en su familia son más propensas a sufrir un ataque cardíaco.
- Una de cada cinco víctimas de ataques cardíacos no sufre dolores en el pecho, pero suele tener otros síntomas.
- Las víctimas de ataques cardíacos suelen negar que están sufriendo el ataque. ¡No se deje convencer de no pedir ayuda!

Síntomas del ataque cardíaco:

- Quejas por dolores persistentes, opresión o presión en el pecho.
- Dolor que se extiende por el cuello, los hombros o los brazos.
- Falta de aire
- Mareos, confusión, sensación de peligro inminente.
- Piel pálida y húmeda, o transpiración excesiva.
- Náuseas

Primero haga esto:

1. Llame al servicio de emergencias inmediatamente (9-1-1 en los Estados Unidos), aun cuando la víctima diga que no es nada grave.
2. Procure el descanso de la víctima en una posición cómoda. Aflójele la ropa ajustada.

3. Pregúntele a la víctima si está tomando algún tipo de medicación cardíaca y, de ser así, procure obtener ese medicamento.
4. Permita que la víctima tome una aspirina (a menos que sea alérgica).
5. Permanezca junto a la víctima. Calme y tranquilice a la víctima, y esté preparado para brindarle resucitación de ser necesario.

Cuidados adicionales:

- No permita que la víctima ingiera alimentos o bebidas.

Angina

La angina es un dolor en el pecho causado por enfermedad cardíaca que suele ocurrir luego de una actividad física intensa o un esfuerzo excesivo. El dolor suele durar solo unos pocos minutos. La mayoría de la gente sabe que sufre esta enfermedad y suele llevar medicación consigo. Ante una persona con angina, ayúdele a tomar su medicación y procure que descanse. Si el dolor persiste durante más de 10 minutos, cesa y luego reaparece, o si la víctima muestra otros síntomas de ataque cardíaco, suminístrele los primeros auxilios para un caso de ataque cardíaco.

Accidente cerebro vascular

Un accidente cerebro vascular es la interrupción del flujo sanguíneo a una parte del cerebro, resultando en la muerte de células nerviosas y afectando las funciones cerebrales. Una víctima de accidente cerebro vascular necesita atención médica inmediata para reducir sus posibilidades de sufrir un daño permanente. Los accidentes cerebro vasculares son más frecuentes en adultos mayores. Cada año, más de 700.000 estadounidenses sufren un accidente cerebro vascular y 162.000 mueren por esta causa.

Síntomas del accidente cerebro vascular:

- Dolores de cabeza agudos y repentinos
- Debilidad o adormecimiento repentino de un costado de la cara, de un brazo o de una pierna de un lado del cuerpo.
- Mareos, confusión, dificultad para entender el habla.
- Dificultad al tragar o al hablar, problemas de visión
- Cambios en los niveles de reacción, o en la falta de reacción

Primero haga esto:

1. Llame al servicio de emergencias (9-1-1 en los Estados Unidos).
2. Esté atento a la víctima, y esté preparado para brindarle resucitación de ser necesario.
3. Haga que la víctima se acueste boca arriba, con la cabeza y los hombros levemente elevados.
4. Aflójele el cuello de la ropa si es ajustado.
5. De ser necesario, gire la cabeza de la víctima hacia un lado para permitir que el vómito o la saliva salgan de la boca.

Cuidados adicionales:

- Mantenga a la víctima en reposo y bien abrigada hasta que llegue la asistencia médica.
- Si una víctima no responde, colóquela en la posición de recuperación.
- No permita que la víctima ingiera alimentos o bebidas.