


American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™



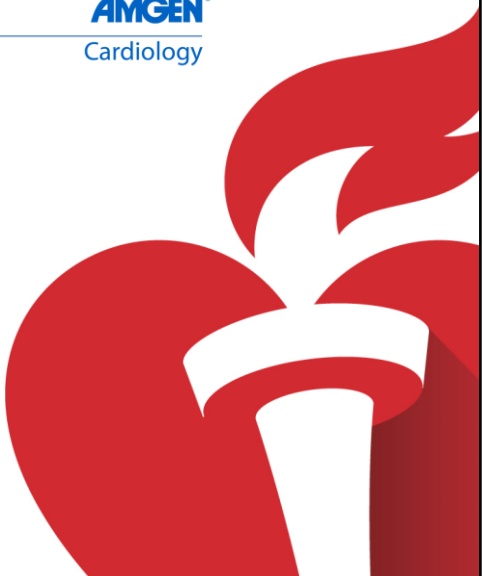
AMGEN
Cardiology

Conozca los signos de alarma de un ataque cardíaco

#EmPOWERChange

Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.

© Derechos de autor 2021 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. EmPOWERED to Serve es una marca comercial de la AHA. Se prohíbe el uso no autorizado. DS18618 12/21



Comience el programa con una cálida bienvenida y sus comentarios iniciales. Esto podría incluir una cita o una lectura inspiradoras, o quizá le interese compartir con el grupo el motivo por el que este tema es importante para usted y sus razones para ofrecerse a presentar esta lección.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

CONOZCA LOS SIGNOS DE ALARMA DE UN ATAQUE CARDÍACO | Descripción general de la lección

Bienvenido/a

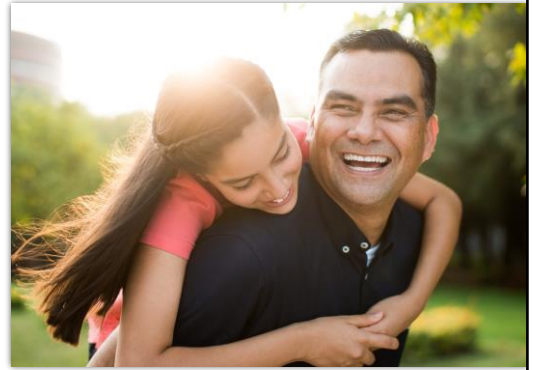
- ¿Qué es EmPOWERED to Serve™?

Lección de salud *Conozca los signos de alarma de un ataque cardíaco*

- Conozca los signos de alarma y las causas
- No espere llamar al número de emergencia
- Siga las indicaciones de Life's Simple 7® para reducir el riesgo.

Pensamientos de cierre

- Crear una cultura de salud
- Recursos online



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

2

Para conseguir que todos se concentren, lea la descripción general de la lección.

Informe a los participantes que la lección se tarda 30 minutos en completar.

En esta lección, conoceremos los signos de alarma de un ataque cardíaco y por qué es importante llamar al número de emergencia inmediatamente. En esta lección, capacitaremos a nuestra comunidad mediante el aumento de la conciencia sobre los ataques cardíacos y los pasos que se deben seguir durante una emergencia médica.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

¿QUÉ ES EMPOWERED TO SERVE?

EmPOWERED to Serve es un movimiento que inspira a quienes les apasiona impulsar el cambio a través de la justicia de salud en sus comunidades.

Somos catalizadores del cambio mediante el fortalecimiento de la ecuación patrimonial.

Obtenga más información en EmPOWEREDtoServe.org.



Declaración de la misión de la AHA.
Ser una fuerza implacable para un mundo lleno de vidas más largas y saludables.



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Lea la introducción a ETS.

Comparta el motivo por el que se unió al movimiento ETS.

Anime a cualquier persona que no se haya unido a ETS a que, después del programa, se inscriba online en este movimiento nacional.

Tenga en cuenta que ETS es una plataforma de la American Heart Association/American Stroke Association y trabaja en conjunto con organizaciones comunitarias de todo el país.

Destaque la declaración de la misión de la American Heart Association.



APRENDA TODO LO QUE PUEDA SOBRE LOS ATAQUES CARDÍACOS

Aproximadamente cada
40 segundos
un estadounidense tiene
un ataque cardíaco



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Pida al grupo un momento de silencio. Cuando haya terminado, señale que durante ese tiempo alguien sufrió un ataque cardíaco



LAS BUENAS NOTICIAS



Cada año, decenas de miles de estadounidenses sobreviven a un ataque cardíaco y vuelven al trabajo y disfrutan de una vida normal.



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

5

Pregunte lo siguiente al grupo: ¿Conoce a alguien que haya sufrido un ataque cardíaco?

Dé esperanza señalando que decenas de miles de estadounidenses sobreviven a un ataque cardíaco y vuelven al trabajo y disfrutan de una vida normal. Tiene todas las razones para estar seguro de una recuperación completa. Los corazones pueden sanar y cada día que pasa se fortalecen. Por eso es tan importante conocer los signos de alarma de un ataque cardíaco y llamar al número de emergencia para pedir ayuda de inmediato. Estas son las llamadas a la acción de hoy, que escuchará reiteradas veces.



OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Al final de esta lección, podrá compartir lo siguiente con su familia y amigos:

- Algunas de las causas y los signos de alarma de un ataque cardíaco
- Qué hacer si piensa que alguien está sufriendo un ataque cardíaco
- Las diferencias entre ataque cardíaco y paro cardíaco



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Revise los objetivos del programa.

Explique la importancia de la lección de hoy:

- Debe conocer los signos de alarma de un ataque cardíaco para poder obtener ayuda de inmediato, ya sea para usted o alguien cercano a usted.
- Algunos ataques cardíacos son repentinos e intensos. Pero la mayoría comienza lentamente, con un dolor o una molestia leve.
- Actuar rápidamente puede salvar muchas, muchas vidas.



LA ENFERMEDAD DEL CORAZÓN ES

El asesino número 1 de todos los estadounidenses



1 de cada 4
afroamericanos
muere a causa de una
cardiopatía



1 de cada 6
nativos americanos y
nativos de Alaska muere a
causa de una cardiopatía



1 de cada 5
latinos muere a causa
de una cardiopatía



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Revise la información de la diapositiva.

Haga hincapié en la importancia de los miembros de las comunidades multiculturales para generar conciencia sobre las cardiopatías y los signos de un posible ataque cardíaco.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

PUNTO 1: CONOZCA LAS SEÑALES DE ALARMA DE UN ATAQUE CARDIACO

- **Molestia en el centro del pecho** que tiene las siguientes características:
 - Se siente como una presión, una constricción, una opresión o un dolor
 - Dura más de unos minutos
 - Desaparece y vuelve
- **Dolor o molestias en uno o ambos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago**
- **Respiración entrecortada**, con o sin molestia torácica
- **Brotos de sudor frío, náuseas y sensación de mareo**



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

Resuma los signos que pueden significar que está experimentando un ataque cardíaco:

- El síntoma más común de un ataque cardíaco es presión, constricción, opresión o dolor en el centro del tórax. Dura más de unos minutos, o desaparece y vuelve.
- Dolor o molestias en uno o ambos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.
- Respiración entrecortada, con o sin molestia torácica.
- Otros signos, como brotes de sudor frío, náuseas o sensación de mareo.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

LOS SIGNOS DE ALARMA PUEDEN DIFERIR EN LAS MUJERES

Las mujeres pueden sufrir un ataque cardíaco sin presión torácica.

Entre los síntomas más comunes en las mujeres, se incluyen los siguientes:

- Respiración entrecortada.
- Náuseas o vómitos
- Presión en la parte inferior del tórax/parte superior del abdomen
- Dolor en la mandíbula, el cuello o la parte superior de la espalda
- Mareos
- Aturdimiento
- Fatiga extrema



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

Revise la información de la diapositiva

- Las mujeres tienen más probabilidades que los hombres de experimentar dificultad para respirar, náuseas o vómitos, y dolor en la mandíbula, el cuello o la parte superior de la espalda



VIDEO: SÍNTOMAS DE UN ATAQUE CARDIACO



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

10

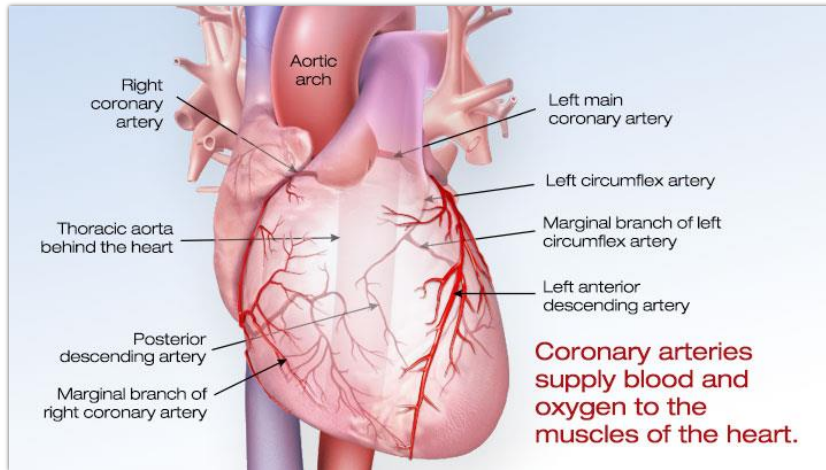
NOTA DE PREPARACIÓN: Antes del programa, revise la lista de recursos de esta lección. Consulte la URL de Elizabeth Banks en el video "Just a Little Heart Attack" (dura 3:13). Si no va a contar con una conexión activa a Internet, descargue con anticipación el video de YouTube en su computadora. O bien omita esta diapositiva.

Este video solo está disponible en inglés.

Reproduzca el video: <https://www.youtube.com/watch?v= JI487DlqTA>



¿QUÉ PROVOCA UN ATAQUE CARDIACO?



11



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

NOTA DE PREPARACIÓN: Si va a tener una conexión a Internet, considere la posibilidad de utilizar el ataque cardíaco interactivo de la AHA. Haga clic en esta imagen durante la presentación para activar el vínculo integrado o visite <https://watchlearnlive.heart.org/index.php?moduleSelect=hrtatk>.

Explique lo siguiente al grupo:

- Un ataque cardíaco ocurre cuando el flujo sanguíneo que lleva oxígeno al músculo cardíaco se reduce considerablemente o se detiene.
- Esto sucede porque las arterias coronarias que suministran sangre al corazón pueden volverse más gruesas y más duras debido a la acumulación de placa de grasa, colesterol y otras sustancias.
- Este lento proceso se conoce como aterosclerosis.
- Si se forma un coágulo sanguíneo que bloquea el flujo sanguíneo en una arteria ya estrecha, se produce un ataque cardíaco.



¿ES UN ATAQUE CARDÍACO O UN PARO CARDÍACO?

Un ataque cardíaco es un problema circulatorio.

El flujo sanguíneo al corazón se bloquea.

Un paro cardíaco es un problema eléctrico.

El corazón funciona de forma incorrecta y de pronto deja de latir.

Un ataque cardíaco puede **PROVOCAR** un paro cardíaco.

CARDIAC ARREST VS. HEART ATTACK
People often use these terms interchangeably, but they are not the same.

WHAT IS CARDIAC ARREST?	WHAT IS A HEART ATTACK?
<p>CARDIAC ARREST occurs when the heart malfunctions and stops beating unexpectedly.</p> <p>Cardiac arrest is triggered by an electrical malfunction in the heart that causes an irregular heartbeat (arrhythmia). With its pumping action disabled, the heart cannot pump blood to the brain, lungs and other organs.</p> <p>Cardiac arrest is an "ELECTRIC" problem.</p>	<p>A HEART ATTACK occurs when blood flow to the heart is blocked.</p> <p>A blocked artery prevents oxygen-rich blood from reaching a section of the heart. If the blocked artery is not opened quickly, the part of the heart normally nourished by that artery begins to die.</p> <p>A heart attack is a "CIRCULATION" problem.</p>
<p>WHAT HAPPENS</p> <p>Seconds later, a person becomes unresponsive, loses consciousness or is lying motionless without any pulse.</p> <p>WHAT TO DO</p> <p>Cardiac arrest can be reversed if it's treated within a few minutes. First, call your local emergency number and start CPR right away. Then, if an Automated External Defibrillator (AED) is available, use it as soon as possible. If no people are available to help, one should begin CPR immediately while the other calls your local emergency number and finds an AED.</p>	<p>WHAT HAPPENS</p> <p>Symptoms of a heart attack may be immediate and may include intense discomfort in the chest or other areas of the upper body, shortness of breath, cold sweats, lightheadedness or dizziness. These often, though not always, occur along with chest pain. Symptoms start slowly and progress for hours, days or weeks before a heart attack is likely to occur. The longer the heart usually does not stop beating during a heart attack. The longer the person goes without treatment, the greater the damage.</p> <p>WHAT TO DO</p> <p>Even if you're not sure it's a heart attack, call your local emergency number. Every minute matters! It's best to get your local emergency number to get to the emergency room right away. Emergency medical services (EMS) staff can begin treatment when they arrive—up to an hour before that treatment gets to the hospital by air. EMS staff are also trained to move someone whose heart has stopped. Research on the pain-relieving by ambulance usually arrive before treatment at the hospital, too.</p>
<p>CARDIAC ARREST IS A LEADING CAUSE OF DEATH.</p> <p>Cardiac arrest affects thousands of people annually with about three quarters of those occurring in the home.</p> <p>Fast action can save lives.</p>	<p>WHAT IS THE LINK?</p> <p>Most heart attacks do not lead to cardiac arrest. But when cardiac arrest occurs, heart attack is a common cause. Other conditions along the way—the heart's rhythm and blood to cardiac arrest.</p>

For more information on American Heart Association CPR training classes to give you the best experience, follow us on Facebook.com/AHA/CPR Twitter.com/HeartCPR Instagram.com/HeartCPR

American Heart Association
EmPOWERED to Serve™



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Revise las diferencias entre un ataque cardíaco y un paro cardíaco. Resume diciendo lo siguiente: “Un paro cardíaco sucede cuando el corazón deja de latir. No es un ataque cardíaco. Pero un ataque cardíaco puede provocar un paro cardíaco”.

Consulte la infografía “Cardiac Arrest vs. Heart Attack” del material impreso. Si el tiempo lo permite, pida a los voluntarios que se turnen para leer las secciones de la infografía.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

CONOZCA LOS SIGNOS DE ALARMA DE UN PARO CARDÍACO

- **Pérdida repentina de la capacidad de respuesta**

La persona no responde, incluso si la golpean fuerte en el hombro o se le pregunta en voz alta, "¿Estás bien?" La persona no se mueve, habla, parpadea ni reacciona de ninguna otra forma.

- **La respiración no es normal**

La persona no respira o solo jadea.



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

13

Revise la información de la diapositiva y pregunte si alguien recuerda los signos de alarma de un ataque cardíaco.

Si es necesario, vuelva a las diapositivas 8 y 9, y revise los signos de alarma de un ataque cardíaco. A continuación, vuelva aquí y compare los signos de alarma anteriores con los de un ataque cardíaco.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

CONOZCA LOS SIGNOS DE ALARMA DE UN PARO CARDÍACO

¿Qué hacer?:

- Llame al número de emergencia (o pídale a otra persona que llame)
- Aplique **RCP usando solo las manos**: Comprima el centro del pecho fuerte y rápido
- **Quien llame al número de emergencia debe permanecer al teléfono** hasta que el operador telefónico de emergencias le indique que puede colgar



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

Debe llamar al número de emergencia e iniciar la RCP lo antes posible.



PUNTO 2: NO ESPERE LLAMAR AL NÚMERO DE EMERGENCIA

Los minutos importan. Una rápida actuación puede salvar vidas.

- **Llamar al número de emergencia:** es la manera más rápida de recibir un tratamiento que podría salvar una vida
- El personal de servicios médicos de emergencia puede comenzar el tratamiento tan pronto como llegue



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Revise la información de la diapositiva.

Refuerce el mensaje de que si usted o alguien con quien esté siente molestia torácica, especialmente con uno o más de los otros signos, no espere a llamar al número de emergencia.



MUCHAS PERSONAS RETARDAN EL PEDIDO DE AYUDA

Algunas personas que tienen un ataque cardíaco esperan antes de obtener ayuda.

- Algunas personas pueden sentir que sería vergonzoso que fuese una falsa alarma
- Otros pueden tener tanto miedo de tener un ataque cardíaco que se convencen de que no lo están sufriendo



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

16

Pregunte lo siguiente al grupo: “¿Tiende a restar importancia a los problemas de salud?”

Revise la información de la diapositiva.

Haga hincapié en la importancia de obtener ayuda de inmediato.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

¿LE PREOCUPA LLAMAR AL 9-1-1?

Muchas personas se preguntan lo siguiente:

- ¿Tendré que pagar por adelantado la ambulancia?
- ¿Me meteré en problemas?
- ¿Necesito una tarjeta de identificación para que los servicios de emergencias médicas me ayuden?



No. No espere a llamar al número de emergencia.

AMGEN
Cardiology

Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

17

Revise la información de la diapositiva.

Haga hincapié en que las personas **NO** deben esperar a pedir ayuda de emergencia si alguien necesita atención de emergencia.



SIGA ESTOS PASOS HOY MISMO

Antes de que se produzca una emergencia...

- Conozca los síntomas de un ataque cardíaco
- Descubra qué hospitales de su zona tienen atención cardíaca de emergencia las 24 horas
- Recuerde que siempre debe llamar al número de emergencia en caso de una emergencia, incluso en situaciones en las que alguien no responde y no respira con normalidad o solo jadea



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Revise la información de la diapositiva.

Haga hincapié en la importancia de dedicar tiempo a hacer cada una de estas cosas. Podría salvar una vida.



PUNTO 3: PONGA EN PRÁCTICA LOS 7 PASOS PARA REDUCIR SU RIESGO DE SUFRIR UN ATAQUE CARDIACO

- 1. Manténgase activo**
- 2. Mejore la alimentación:** Elija alimentos bajos en grasas saturadas, grasas trans, colesterol y sal.
- 3. Baje de peso:** Y mantenga el peso bajo control.
- 4. No fume:** Y evite el humo de tabaco de otras personas.
- 5. Controle el colesterol**
- 6. Controle la presión arterial:** Y trate la hipertensión arterial si tiene.
- 7. Reduzca la glucemia:** Y contrólela si tiene diabetes.



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Revise la información de la diapositiva.

Explique que, si se siguen las indicaciones de Life's Simple 7, también está ayudando a evitar un ataque cardíaco.

Tenga en cuenta que también es importante realizarse chequeos regulares y tomar cualquier medicamento según lo prescrito.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

LLAMADAS A LA ACCIÓN

- Conozca los signos de alarma de un ataque cardíaco y un paro cardíaco
- Si ve que alguien presenta signos de alarma de un ataque cardíaco o un paro cardíaco, llame al número de emergencia inmediatamente
- Siga las indicaciones de Life's Simple 7® para reducir el riesgo



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

20

Revise las llamadas a la acción de la diapositiva.



SU OPINIÓN IMPORTA

Todos tenemos el poder de marcar la diferencia mediante la defensa de políticas que ayuden a crear comunidades más sanas y vidas más saludables.

Únase hoy a **You're the Cure** y sea uno de los primeros en enterarse cuando se aprueben las principales iniciativas de política o cuando se necesite su ayuda par.

¡Envíe un mensaje de texto con la palabra EMPOWER al 46839 para unirse hoy!



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Diga: Gracias por asistir hoy. Antes de finalizar esta lección, me gustaría mencionar otras maneras en que usted puede continuar su viaje de salud y ayudar a otros en su comunidad.

Cada uno de nosotros tiene el poder de marcar una diferencia en nuestra comunidad. Si se une al programa You're the Cure de la American Heart Association, puede ser uno de los primeros en enterarse cuando se aprueben las principales iniciativas de política o cuando se necesite su ayuda para abogar por un futuro saludable. ¡Envíe un mensaje de texto con la palabra EMPOWER al 46839 para unirse hoy!



UTILICE SU VOZ PARA CREAR COMUNIDADES MÁS SALUDABLES

Puede ayudarnos a unir a las comunidades en el camino hacia la creación de una cultura sostenible de la salud.

Visite [EmPOWEREDtoServe.org](https://www.EmPOWEREDtoServe.org)

¡Regístrese para convertirse en embajador y descubra cómo puede formar parte del movimiento!



¡Únase a nosotros mientras logramos un impacto en la salud DE TODOS los miembros de nuestras comunidades!

22



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Anime a todos a participar de forma activa en el movimiento EmPOWERED to Serve.

Comparta cómo formar parte del movimiento ETS lo ayuda a adoptar un estilo de vida saludable.

Anime a todos a participar en una futura lección de salud de ETS.



CONCLUSIÓN

¡Valoramos sus pensamientos!

Cuéntenos lo que más le haya gustado.

Envíenos un correo electrónico a:
empoweredtoserve@heart.org



23



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Agradezca a todos por participar.

Agradezca a todos los voluntarios que ayudaron a coordinar el programa.

Dedique un momento a compartir una lectura inspiradora o pida al grupo que se una a usted en una canción motivadora.



SOMOS PARTE DE **EMPOWERED TO SERVE**

...para servir a nuestra salud; servir a nuestra comunidad



La American Heart Association solicita que este documento se cite de la siguiente manera:

Lecciones de salud de EmPOWERED to Serve de la American Heart Association. [EmPOWEREDtoServe.org](https://www.heart.org/empoweredtoserve)

24



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

© Derechos de autor 2021 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. EmPOWERED to Serve es una marca comercial de la AHA. Se prohíbe el uso no autorizado. DS18618 12/21

Coloque esta diapositiva como diapositiva final y muéstrela hasta que todos los participantes salgan de la sala.