

## Y qué es lo que hay que hacer en cada caso

# Cuál es la diferencia entre ataque al corazón y un paro cardíaco

**Ambas dolencias** suelen confundirse, pero conocer sus diferencias puede ser crucial para salvar la vida de una persona.

Josefa Zepeda

En el complejo panorama de la salud cardiovascular, los ataques al corazón y los paros cardíacos persisten como enigmas médicos que afecta a millones en todo el mundo. Según la Federación Mundial del Corazón, cada año se producen cerca de 20,5 millones de muertes por enfermedad cardiovascular en el mundo. Esta organización estima que el 33% del total de muertes en el mundo se deben a enfermedades del corazón.

Aunque paro cardíaco y ataque al corazón son términos que suelen confundirse, se refieren a diferentes condiciones cardíacas, y en la carrera contra el tiempo, lo que hay que hacer en cada caso es fundamental para salvar la vida de la persona.

Los ataques al corazón, a menudo denominados infartos de miocardio, se han arraigado como una de las principales causas de muerte a nivel mundial. La obstrucción de las arterias coronarias, causada por una enfermedad cardíaca coronaria, desencadena este evento súbito y catastrófico. A pesar de los avances en la medicina preventiva y los tratamientos, su impacto sigue siendo desalentador.

La Organización Panamericana de la Salud indicó en 2021 que la principal causa de muerte en América eran las enfermedades cardiovasculares, ya que cada año fallecen dos millones de personas. De acuerdo al Ministerio de Salud (Minsal), los ataques al corazón son una de las principales causas de muerte de la población adulta chilena, en donde cuenta con más de 5.000 fallecidos al año.

Por otro lado, los paros cardíacos representan una emergencia médica que exige una acción inmediata. Desde el colapso repentino hasta la pérdida de conciencia, su ocurrencia puede estar vinculada a una variedad de desencadenantes, desde arritmias cardíacas mortales hasta traumas físicos severos.

### Ataque al corazón

¿Qué es? Un ataque al corazón, también conocido como infarto de miocardio, ocurre cuando hay una obstrucción en una arteria coronaria, lo que impide que la sangre, que transporta oxígeno, fluya al músculo cardíaco. Esto puede deberse a la formación de un coágulo de sangre en una arteria ya estrechada por la acumulación de placa.

El corazón no recibe el oxígeno suficiente



► De acuerdo al Ministerio de Salud, los ataques al corazón son una de las principales causas de muerte de adultos en Chile.

que necesita, y en consecuencia, el músculo cardíaco empieza a morir si el flujo de sangre no se restaura con rapidez. El National Heart, Lung, and Blood Institute (Instituto nacional del corazón, pulmón y sangre, NHLBI) explica que la mayoría de los ataques cardíacos son causados por enfermedad de las arterias coronarias y la obstrucción se genera debido a una acumulación de placa, colesterol y otras sustancias grasas en las arterias del corazón.

Sin embargo, el corazón sigue bombeando cuando una persona sufre un ataque cardíaco, es solo que el corazón está bajo estrés debido al bloqueo de flujo de sangre, dijo a AARP Mistyann-Blue Miller, cardiólogo de la Clínica Cleveland en Florida.

¿Cuáles son sus síntomas? Los síntomas de un ataque al corazón pueden variar de una persona a otra y pueden ser diferentes en hombres y mujeres. Los síntomas más comunes incluyen:

1. Dolor o molestias en el pecho: Esto puede sentirse como presión, opresión, ardor o dolor en el centro del pecho que puede durar varios

minutos o desaparecer y luego volver.

2. Malestar en otras áreas superiores del cuerpo: Esto puede incluir dolor o molestias en uno o ambos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.

3. Dificultad para respirar: Puede sentir dificultad para respirar o sensación de ahogo, que puede ocurrir antes o durante el dolor en el pecho.

4. Náuseas y vómitos: Algunas personas pueden sentir náuseas, mareos, sudoración fría o vómitos, que pueden acompañar al dolor en el pecho.

5. Fatiga inexplicable: Sentirse repentinamente cansado o débil sin razón aparente, especialmente si se acompaña de otros síntomas, puede ser un signo de un ataque al corazón.

6. Ansiedad: Sentir un estado de ansiedad inexplicable, similar a un presentimiento de peligro, también puede ser un síntoma.

7. Mareos o aturdimiento: El mareo o aturdimiento puede ser causado por la falta de flujo

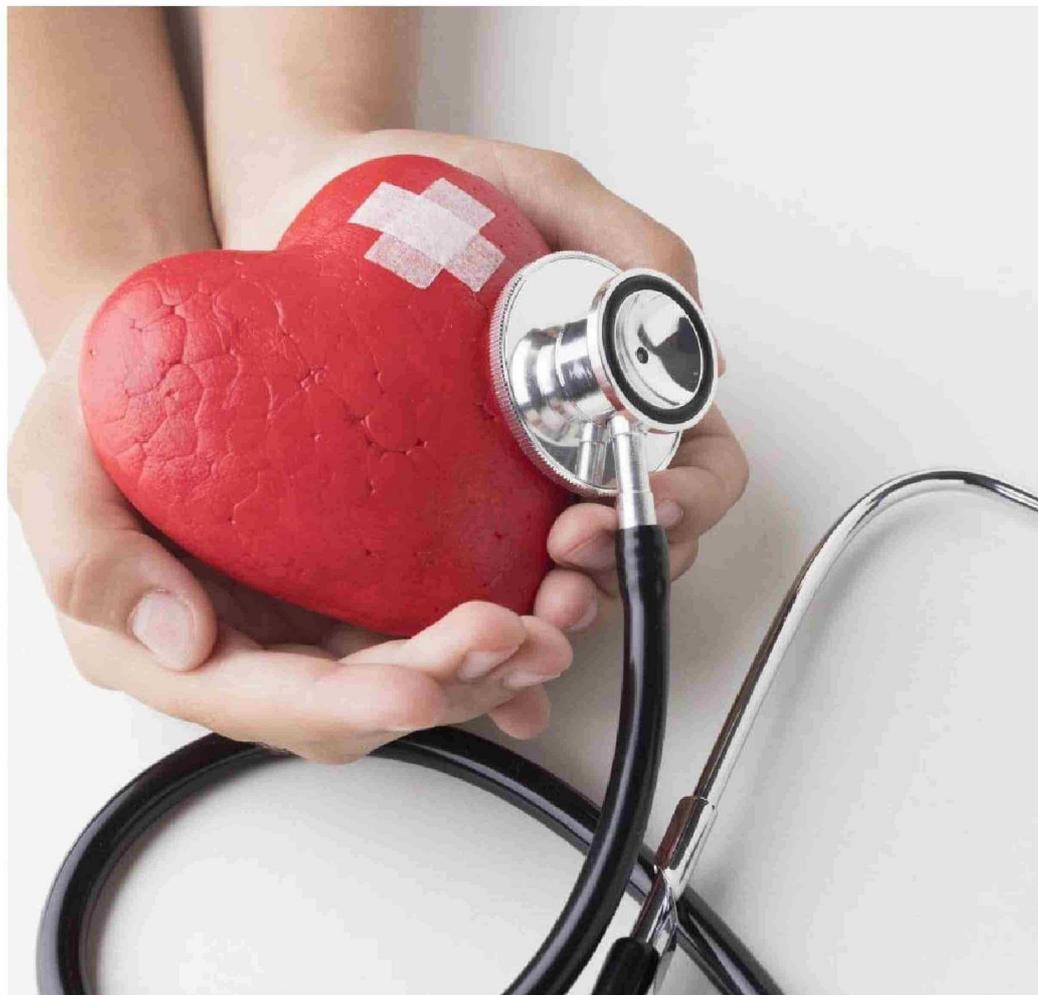
sanguíneo adecuado al cerebro, debido a la reducción del flujo sanguíneo al corazón durante un ataque al corazón.

8. Transpiración: La transpiración excesiva, especialmente si es fría y pegajosa, puede ocurrir como respuesta al estrés físico del cuerpo durante un ataque al corazón.

Es importante tener en cuenta que no todas las personas experimentan todos estos síntomas, y los síntomas pueden variar en intensidad. Además, algunas personas, especialmente mujeres y personas mayores, pueden experimentar síntomas menos típicos, como dolor de mandíbula, fatiga extrema o dolor de espalda. Si se sospecha un ataque al corazón, se debe buscar ayuda médica de inmediato.

¿Qué hacer? Si presencias a otra persona experimentando un ataque al corazón, es crucial actuar rápidamente para aumentar las posibilidades de supervivencia y reducir el daño al

**SIGUE ►►**



► Un paro cardíaco, o paro cardiorrespiratorio, es cuando el corazón de repente deja de latir de manera efectiva.

## SIGUE ►►

músculo cardíaco. La RCP no es necesaria a menos que la persona no respire o no pueda encontrar el pulso.

"Realmente necesita ir a una sala de emergencias", dijo a AARP Gregory Katz, cardiólogo de NYU Langone, donde los médicos pueden localizar y abordar rápidamente el bloqueo. Cuanto más tiempo pasa el corazón sin oxígeno, más probabilidades hay de que una persona sufra daños permanentes, incluso la muerte.

Aquí hay algunas medidas importantes a seguir:

1. Llamar a emergencias: Inmediatamente llama al número de emergencias médicas (131) para obtener ayuda profesional lo más rápido posible. No ignores los síntomas o intentes manejar la situación por tu cuenta.

2. Ayudar a la persona a descansar: Si la persona está consciente, ayúdala a sentarse o recostarse en una posición cómoda. Esto puede aliviar la tensión en el corazón y facilitar la respiración.

3. Administrar aspirina (si es recomendado): Si la persona no tiene contraindicaciones médicas y tienes acceso a aspirina, puedes ofrecerle masticar una aspirina de inmediato. La aspirina puede ayudar a reducir la formación de coágulos de sangre y minimizar el daño al corazón.

4. Mantener la calma y tranquilizar a la persona: La ansiedad y el estrés pueden empeorar los síntomas del ataque al corazón, así que trata de mantener la calma y tranquilizar a la persona afectada. Háblale en un tono tranquilo y tranquilizador para ayudar a reducir su ansiedad.

5. No mover a la persona afectada a menos que sea necesario: A menos que la persona esté en peligro inmediato (por ejemplo, si está en medio de una carretera o en un lugar peligroso), es mejor no moverla. Movimientos bruscos pueden empeorar la situación.

6. Seguir las instrucciones del operador de emergencias: Si has llamado a emergencias, el operador puede proporcionarte instrucciones

específicas sobre cómo proceder hasta que llegue la ayuda médica. Sigue estas instrucciones cuidadosamente.

### Paro cardíaco

¿Qué es? Un paro cardíaco, también conocido como paro cardiorrespiratorio, es cuando el corazón de repente deja de latir de manera efectiva. Durante un paro cardíaco, la persona generalmente pierde el conocimiento y deja de respirar. Sin atención médica inmediata, un paro cardíaco puede ser fatal en cuestión de minutos.

A diferencia del ataque al corazón, el corazón deja de bombear sangre repentinamente, privando al cuerpo y al cerebro de oxígeno. Esto puede deberse a diversas causas, como una arritmia grave (como la fibrilación ventricular) que hacen que el corazón deje de funcionar correctamente, trauma físico grave, ahogamiento o intoxicación, enfermedad cardíaca coronaria, enfermedades cardíacas congénitas, un ataque cardíaco previo, inflamación del cora-

zón, miocardiopatía (un corazón agrandado) y corazón estrecho.

¿Cuáles son sus síntomas? Pese a que muchas razones pueden causar un paro cardíaco, el NHLBI dice que aproximadamente la mitad de los paros cardíacos le ocurren a personas que no sabían que tenían un problema cardíaco.

Generalmente no hay signos o síntomas que adviertan que una persona sufrirá un paro cardíaco. Si la persona pierde la conciencia repentinamente, deja de respirar, no hay pulso, la coloración de la piel es pálida o azulada, se dilatan las pupilas o hay convulsiones podría estar presenciando un paro cardíaco.

¿Qué hacer? Ante un paro cardíaco, es esencial actuar con rapidez y seguir los pasos adecuados para aumentar las posibilidades de supervivencia de la persona afectada. Aquí hay algunas acciones importantes a seguir:

1. Llamar a emergencias: Tan pronto como te des cuenta de que alguien está experimentando un paro cardíaco, llama al número de emergencias médicas (131) para obtener ayuda profesional lo más rápido posible. No pierdas tiempo y no intentes manejar la situación por tu cuenta.

2. Iniciar la RCP (Reanimación Cardiopulmonar): Comienza la RCP de inmediato. La RCP implica compresiones torácicas y, si estás capacitado para hacerlo, respiración boca a boca. Las compresiones torácicas ayudan a mantener la circulación sanguínea hasta que llegue la ayuda médica. Si no estás familiarizado con la RCP, el operador de emergencias puede guiarte a través de los pasos.

La Asociación Estadounidense del Corazón dice que cualquiera puede realizar RCP con compresiones torácicas solo con las manos (no es necesario el boca a boca a menos que esté capacitado y se sienta cómodo haciéndolo). Para hacerlo empuja fuerte y rápido en el centro del pecho al ritmo del coro de "Stayin' Alive" de los Bee Gees u otra canción que equivale a unos 100 a 120 latidos por minuto. "Realmente es la diferencia entre que alguien tenga un buen resultado y uno trágico", dijo Katz.

3. Usar un desfibrilador automático externo (DEA): Si hay un desfibrilador automático externo disponible en el lugar donde ocurrió el paro cardíaco, sigue las instrucciones para su uso. Los DEA pueden administrar una descarga eléctrica para restablecer el ritmo cardíaco normal en ciertos tipos de arritmias.

4. Continuar con la RCP hasta que llegue la ayuda médica: Es crucial seguir con las compresiones torácicas hasta que llegue el personal médico calificado. La RCP puede mantener el flujo de sangre y oxígeno al cerebro y otros órganos vitales hasta que se restablezca el ritmo cardíaco normal.

5. Seguir las instrucciones del operador de emergencias: Si has llamado a emergencias, el operador puede proporcionarte instrucciones específicas sobre cómo proceder hasta que llegue la ayuda médica. Sigue estas instrucciones cuidadosamente y actualiza al operador sobre cualquier cambio en la situación.

Recuerda, la rapidez en la acción es fundamental en un paro cardíaco. Cada minuto cuenta, y la atención médica temprana puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte. ●