

## PRIMEROS AUXILIOS.

---

### ¿QUÉ HACER SI ALGUIEN ESTÁ TENIENDO UN INFARTO?

- Evalúe si la víctima responde y compruebe si la respiración es normal o no. Si no hay respuesta y no respira, o no lo hace con normalidad (es decir, sólo jadea/bocnea), grite pidiendo ayuda.
- Si se encuentra solo, active el sistema de respuesta a emergencias y busque un DEA (o desfibrilador) si está disponible y regrese con la víctima.
- Compruebe el pulso de la víctima (entre 5 segundos como mínimo y 10 como máximo).
- Si no detecta ningún pulso en 10 segundos, realice 5 ciclos de compresiones y ventilaciones (relación 30:2), comenzando por las compresiones (secuencia C-A-B).



## Sostenibilidad

Oficinas Parque Industrial.  
Dirección: Calle 60 diag. No. 493, 97300 Mérida, Yucatán.  
Teléfono: +529999302680 ext. 1336  
Correo: sostenibilidad@bepensa.com

## INFARTO AL MIOCARDIO.

---

- ¿Qué es el infarto de miocardio?
- ¿Cómo saber si tengo un infarto al miocardio?
- Síntomas.
- Prevención.
- Manejo de urgencias.

## ¿QUÉ ES?

El infarto agudo al miocardio es una emergencia médica, y la primera causa de muerte a nivel mundial. La causa usualmente es el bloqueo del flujo sanguíneo por una ruptura de placa de colesterol en las arterias coronarias las cuales con las que irrigan al mismo corazón.

## DIAGNOSTICO DE INFARTO AGUDO AL MIOCARDIO

1. El primer paso para diagnosticar un infarto es la toma del electrocardiograma, el medico buscara alteraciones en las ondas registradas como SUGERENCIA de infarto.
2. La prueba **CONFIRMATORIA** es un estudio de sangre que mide las enzimas musculares cardiacas las cuales aumentan en caso de destrucción.

## LA CAUSA PRINCIPAL DEL INFARTO ES LA ATEROESCLEROSIS.

La aterosclerosis es la acumulación de placas de colesterol en las arterias.

La arterioesclerosis es el endurecimiento de las paredes arteriolas por depósito de calcio.

Es un proceso degenerativo normal del ser humano.

## SÍNTOMAS.

Los síntomas cardinales del infarto son un dolor semejante a la presión en el área del tórax, con una sensación de falta de aire o intranquilidad, lo cual no cede al reposo.

- **Áreas de dolor:** abdomen superior, brazo, brazo izquierdo, mandíbula, pecho o área entre los omóplatos
- **Circunstancias en que se presenta el dolor:** durante el reposo
- **Tipos de dolor:** como un puño apretado en el pecho
- **Todo el cuerpo:** aturdimiento ligero, fatiga, mareos, piel fría y húmeda, sudor frío o sudoración
- **Gastrointestinales:** acidez estomacal, indigestión, náusea o vómitos
- **Cuello:** molestia ú opresión
- **Brazo:** molestia ú opresión
- **Pecho:** molestia ú opresión
- **También son comunes:** ansiedad, dificultad para respirar, palpitaciones o sensación de muerte inminente.

## FACTORES DE RIESGO.

- Estilo de vida inadecuado (Dieta rica en carbohidratos y grasas. Baja ingesta de fibra y micronutrientes)
- Escasa o nula actividad física.
- Sobrepeso u obesidad.
- Fumar.
- Mayores de 65 años.
- Diabetes Mellitus.
- Hipertensión.
- Dislipidemia.

## PREVENCIÓN.

- DIETA BALANCEADA.
- DIETA RICA EN POTASIO.
- DIETA BAJA EN SALES Y GRASAS.
- CONTROL DEL PESO.
- DEJAR DE FUMAR.
- DISMINUIR LA INGESTA DE ALCOHOL.
- REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA REGULARMENTE.
- ACUDIR A SUS CHEQUEOS MÉDICOS

**Bepensa**