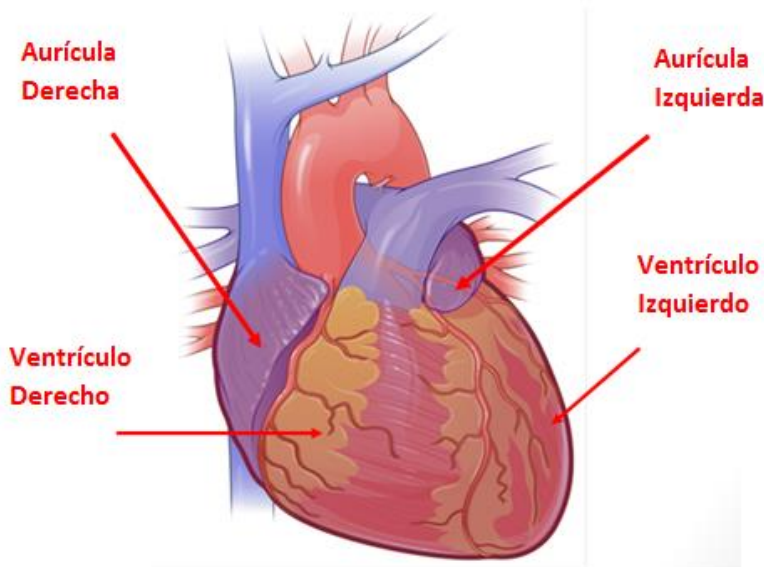


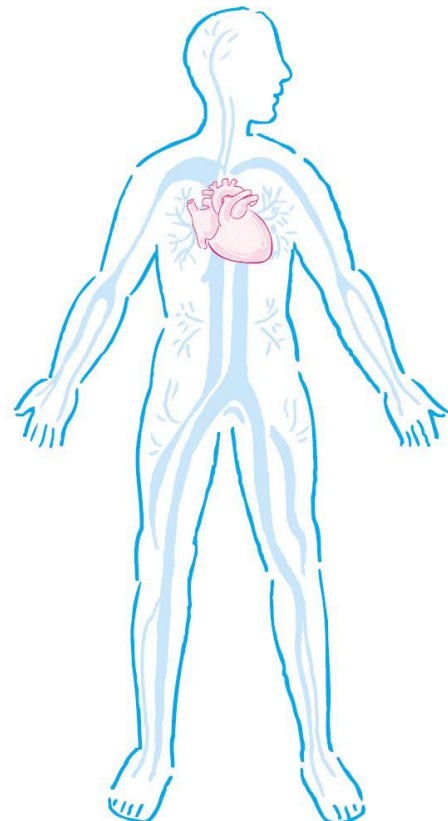
# Cómo funciona el corazón

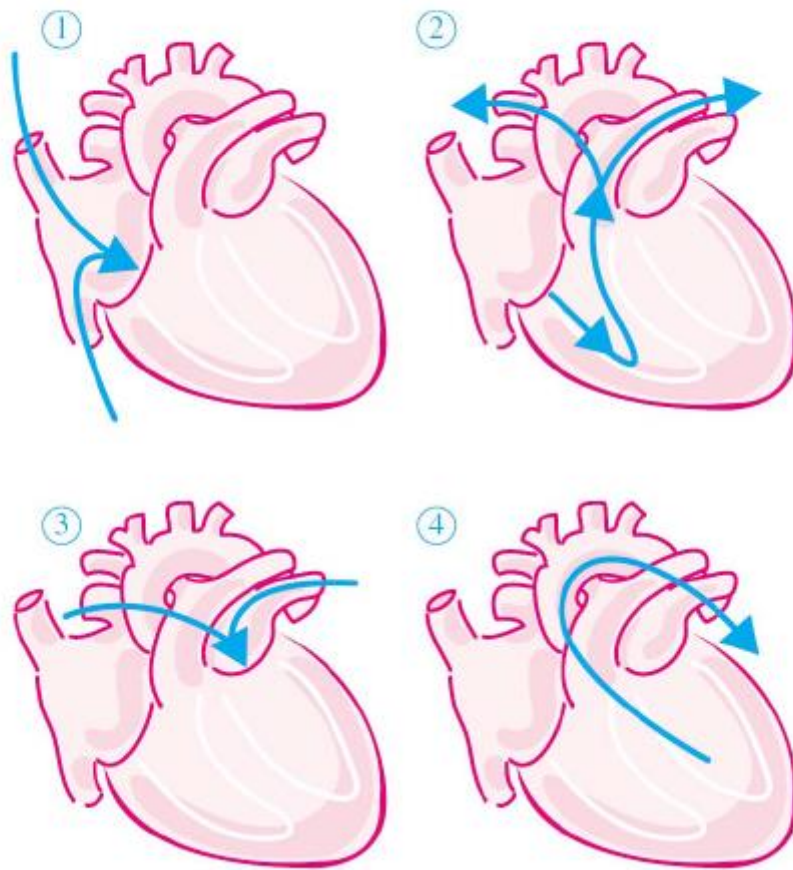
---



1. El corazón es una maravillosa parte del cuerpo. Puede bombear aproximadamente cinco litros de sangre por minuto y late unas 100,000 (cien mil) veces por día.
2. El corazón envía sangre a los pulmones para que se cargue de oxígeno. Luego lleva oxígeno a todas las células del cuerpo.
3. El corazón es un órgano hueco, muscular, en forma de cono, más o menos del tamaño de un puño.
4. El corazón tiene dos cámaras superiores y dos cámaras inferiores.
5. Las cámaras superiores (la aurícula derecha y la aurícula izquierda) reciben sangre.
6. Las cámaras inferiores (el ventrículo derecho y el ventrículo izquierdo) bombean sangre.

- 
1. El corazón está ubicado en el centro del pecho.
  2. El corazón forma parte del sistema circulatorio.
  3. El sistema circulatorio está compuesto de todos los vasos sanguíneos que llevan la sangre a todas las partes del cuerpo.
  4. Los vasos sanguíneos son largos tubos huecos de tejido, muy parecidos a las pajillas o popotes para beber.
  5. Los vasos sanguíneos llevan la sangre al corazón y del corazón a todo el cuerpo.





1. La sangre (con poco oxígeno) entra a la cámara superior derecho del corazón.
2. La sangre pasa a la cámara inferior derecha para que pueda ser bombeada a los pulmones. En los pulmones se quitan los desechos de la sangre (dióxido de carbono). La sangre recoge entonces más oxígeno.
3. La sangre, rica en oxígeno, regresa al corazón y entra a la cámara superior izquierda.
4. La sangre baja la cámara inferior izquierda y se bombea a todos los órganos y tejidos del cuerpo.

# ¿Está usted en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?

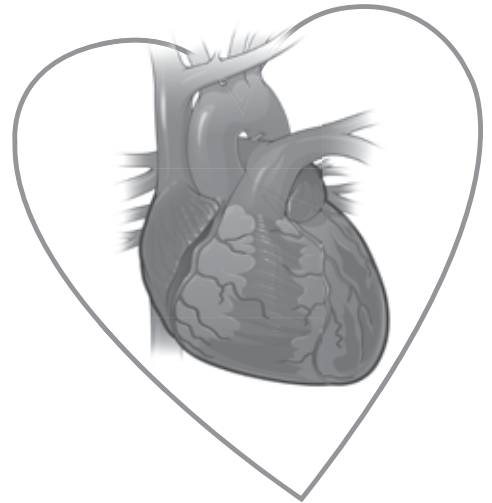
Nombre: \_\_\_\_\_

Los factores de riesgo son características o hábitos que aumentan la probabilidad de que una persona desarrolle cierta enfermedad. Lea esta lista de factores de riesgo para las enfermedades del corazón y ponga una marca en los que usted tenga.

## **Factores de riesgo para las enfermedades del corazón que usted puede prevenir o controlar:**

✓ Marque los factores que usted tiene:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Sobrepeso u obesidad                  | <input type="checkbox"/> No estoy seguro |
| <input type="checkbox"/> Presión arterial alta                 | <input type="checkbox"/> No estoy seguro |
| <input type="checkbox"/> Nivel alto de colesterol en la sangre | <input type="checkbox"/> No estoy seguro |
| <input type="checkbox"/> Diabetes                              | <input type="checkbox"/> No estoy seguro |
| <input type="checkbox"/> Inactividad física                    |  |
| <input type="checkbox"/> Hábito de fumar                       |  |



## **Factores de riesgo para las enfermedades del corazón que usted no puede cambiar o controlar:**

✓ Marque los factores que usted tiene:

- Edad (45 años o más para los hombres y 55 años o más para las mujeres)
- Historia familiar:
  - Papá o hermano con enfermedades del corazón antes de los 55 años
  - Mamá o hermana con enfermedades del corazón antes de los 65 años.

**Mientras más factores de riesgo haya marcado, mayor será su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón. Hable con su médico acerca de su riesgo.**

# Lo que se siente al tener un ataque al corazón

**¡Actúe rápido! Llame al 9-1-1.  
Puede salvar su vida.**

Hay tratamientos que pueden parar un ataque al corazón mientras ocurre.

**Estos tratamientos funcionan mejor cuando se dan dentro de  
la primera hora en que comienzan los síntomas.**

Si usted cree que está sufriendo un ataque al corazón, llame al 9-1-1 de inmediato.

## CONOZCA LOS SÍNTOMAS DE UN ATAQUE AL CORAZÓN

Presión en  
el pecho



Molestia o incomodidad  
en uno o ambos brazos, la  
espalda o el estómago



Molestia o incomodidad en el  
cuello o en la mandíbula



Dificultad para respirar



Sensación de mareo  
o sudor frío



Malestar en el  
estómago o náusea

# La acción rápida salva vidas

## **ES POSIBLE QUE DUDE QUE ESTÉ TENIENDO UN ATAQUE AL CORAZÓN.**

Un ataque al corazón no tiene que ser repentino ni muy doloroso. Tal vez no sepa lo que le está pasando. Pero es importante buscar ayuda de inmediato.



**¡ACTÚE RÁPIDO!  
LLAME AL 9-1-1.**



Llame al 9-1-1 en menos de 5 minutos.  
No conduzca usted mismo al hospital.



Al llamar al 9-1-1, una ambulancia o vehículo de emergencia llega enseguida. El tratamiento puede comenzar de inmediato.

### **MEDIDAS QUE AYUDAN A SOBREVIVIR UN ATAQUE AL CORAZÓN:**

- Aprenda los síntomas de un ataque al corazón y actúe rápido si los siente.
- Hable con su familia y amigos sobre estos síntomas y la necesidad de llamar al 9-1-1 de inmediato.
- Pregúntele al médico cuál es su riesgo de tener un ataque al corazón y cómo lo puede disminuir.
- Llene la tarjeta de emergencia.

# Menú de acciones para alegrar el corazón

Escojan de la lista, la acción que harán cada semana de la capacitación y anoten la fecha en que hagan la acción. Traten de hacer una o dos acciones por semana.

<b>Acción</b>	<b>Fecha</b>	<b>Acción</b>	<b>Fecha</b>
<input type="checkbox"/> Dígale algo bonito, positivo, o alentador a alguien.	_____	<input type="checkbox"/> Llame o visite a un amigo que no ve desde hace mucho tiempo.	_____
<input type="checkbox"/> Dése tiempo adicional para hacer las cosas y llegar a lugares sin apuros.	_____	<input type="checkbox"/> Mírese al espejo y diga: soy especial y único(a).	_____
<input type="checkbox"/> Desarrolle el gusto por un pasatiempo como artes manuales o jardinería.	_____	<input type="checkbox"/> Escriba lo que siente.	_____
<input type="checkbox"/> Busque una actividad que le permita hacer nuevas amistades.	_____	<input type="checkbox"/> Al final del día, medite sobre las cosas buenas que ocurrieron y sobre las cosas que puede mejorar.	_____
<input type="checkbox"/> Demuestre gratitud por lo menos a cinco personas.	_____	<input type="checkbox"/> Acuéstese una hora mas temprano que de costumbre.	_____
<input type="checkbox"/> Dígale a sus seres queridos que los ama.	_____	<input type="checkbox"/> Escuche música suave para relajarse.	_____
<input type="checkbox"/> Haga algo agradable por alguien.	_____	<input type="checkbox"/> Ayude a alguien en necesidad.	_____
<input type="checkbox"/> Piense en tres cosas que le causan alegría.	_____	<input type="checkbox"/> Siembre una planta.	_____
<input type="checkbox"/> Valore lo que tiene y trate de ver el lado positivo a sus problemas.	_____	<input type="checkbox"/> Dé gracias por su familia.	_____
<input type="checkbox"/> Haga algo especial para usted.	_____	<input type="checkbox"/> Busque apoyo en su comunidad de fe.	_____
<input type="checkbox"/> Ría, sea positivo, si le gusta cuente chistes.	_____	<input type="checkbox"/> Hable con calma, no grite.	_____
		<input type="checkbox"/> Tome 15 minutos para respirar hondo y relajarse.	_____
		<input type="checkbox"/> Sea amable con alguien con quien tiene diferencias.	_____