



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

# Conozca los signos de alarma de un ataque cardíaco

## LISTA DE RECURSOS

### **Llamada a la acción:**

Conozca los signos de alarma de un ataque cardíaco y por qué es importante llamar al número de emergencia inmediatamente.

La lección proporciona los recursos sugeridos de la American Heart Association/American Stroke Association. Puede adaptar la lección a las necesidades específicas de su comunidad. Agregue más recursos o sustituya otros para que la lección se adapte de mejor manera a su comunidad.

### ***¿El programa se dirige a adultos?***

Sí. A fin de mantener el interés de los participantes, divídalos en grupos pequeños para revisar un recurso. Pida a cada grupo que comparta lo que aprendió con el grupo completo.

### ***¿No hay disponible equipo audiovisual?***

No se preocupe. Realice copias de los materiales impresos. Pida a los participantes que se turnen para leer en voz alta los mensajes clave.

### ***¿Tiene un proyector?***

Genial. Utilice las diapositivas como guía para hablar. Y descargue un video de la American Heart Association para una de sus actividades interactivas.

### ***¿Tiene una buena conexión a Internet?***

Muestre uno de los videos de la American Heart Association, divida a los participantes en grupos para realizar un cuestionario online o realice una demostración de una herramienta online.

### ***Piense con qué formatos se enseña mejor los mensajes de salud a los miembros de su comunidad.***

Considere qué tipo de información es más motivadora para su comunidad.



El ícono que aparece delante de cada recurso indica el formato de esa actividad. A continuación, se incluyen consejos sobre cómo incorporar esa actividad a la lección y cuánto tiempo se puede destinar a ella.



**Video:** Reproduzca el video e involucre a los participantes en un análisis después de la visualización.



**Material impreso:** Pida a los voluntarios que se turnen para leer la información del material impreso.



**Análisis en grupo:** Divida a los participantes en grupos pequeños. Pida a cada grupo que revise el recurso e informe lo que aprendió al grupo completo.



**Herramienta online:** Realice una breve demostración de la herramienta. Anime a los participantes a que anoten la URL para que puedan acceder a ella desde casa.

### Recursos adicionales

#### Directorio de clases de RCP

Como líder mundial en RCP, primeros auxilios y entrenamiento en cuidados cardiovasculares de emergencia (CCE), la American Heart Association (AHA) ofrece una gran variedad de opciones para encontrar un curso (abra una nueva ventana) y aprender habilidades para salvar vidas. Busque un centro de entrenamiento local para convertirse en un instructor de la AHA o elegir cursos para familiares y amigos, empleados o proveedores de cuidado de la salud.

**Busque un centro de entrenamiento en RCP en su zona:** [bit.ly/1yYuLKe](https://bit.ly/1yYuLKe)



## Punto 1: Conozca los signos de alarma y las causas de un ataque cardíaco.



### ¿Cuáles son los signos de alarma de un ataque cardíaco?

Conozca los signos de alarma de un ataque cardíaco.

[bit.ly/2FWFmMN](https://bit.ly/2FWFmMN)



### Hojas de información del paciente: Ataque cardíaco

Hay varias hojas informativas disponibles sobre las causas de los ataques cardíacos y cómo recuperarse de ellos.

[bit.ly/1JDfSxt](https://bit.ly/1JDfSxt)



### Heart.org: sección de ataque cardíaco

Obtenga más información sobre las causas de los ataques cardíacos y cómo recuperarse de ellos.

[bit.ly/1HB6Emy](https://bit.ly/1HB6Emy)



### Animación de un ataque cardíaco

Vea la animación Watch, Learn and Live sobre ataques cardíacos.

[bit.ly/1GgC0e0](https://bit.ly/1GgC0e0)



### Infografía de Cardiac Arrest vs. Heart Attack

Infografía de una página sobre las diferencias entre un ataque cardíaco y un paro cardíaco.

[bit.ly/1Ggxs7i](https://bit.ly/1Ggxs7i)



### Signos de ataques cardíacos en las mujeres

Aprenda sobre los signos de alarma específicos de los ataques cardíacos que las mujeres pueden experimentar.

[bit.ly/1dblyVf](https://bit.ly/1dblyVf)



### Signos de un ataque cardíaco en las mujeres: Dra. Suzanne Steinbaum

La Dra. Suzanne Steinbaum explica las diferencias entre hombres y mujeres. (28 segundos)

[bit.ly/1z2hgcJ](https://bit.ly/1z2hgcJ)



## Punto 2: No espere llamar al número de emergencia.



### Go Red For Women: Solo un pequeño ataque cardíaco

Protagonizado y dirigido por la actriz nominada al premio Emmy, Elizabeth Banks. (3 minutos, 14 segundos)

[bit.ly/1FkK3KI](http://bit.ly/1FkK3KI)



### Historias personales sobre ataques cardíacos

Pacientes reales comparten sus experiencias tras haber sufrido un ataque cardíaco.

[bit.ly/1DliHsi](http://bit.ly/1DliHsi)



### Cómo se puede sentir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular

Ilustraciones de sobrevivientes de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular que describen cómo se sintieron cuando experimentaron sus síntomas.

[bit.ly/30usF52](http://bit.ly/30usF52)



### Video de demostración Live Action, Hands-Only CPR

Vea y aprenda los sencillos pasos de este nuevo video de demostración de 60 segundos para salvar una vida con RCP usando solo las manos. (1 minuto, 2 segundos)

[bit.ly/1GgxY5a](http://bit.ly/1GgxY5a)

## Punto 3: Siga las indicaciones de Life's Simple 7® para reducir su riesgo.



### Artículo de evaluación del riesgo de ataque cardíaco

Aprenda a entender sus riesgos para prevenir un ataque al corazón.

[bit.ly/38fY8e4](http://bit.ly/38fY8e4)



### Revise. Cambie. Controle. Calculadora

Herramienta online que le permite revisar su riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

[ccccalculator.ccctracker.com](http://ccccalculator.ccctracker.com)



### Cambios en el estilo de vida para la prevención de ataques cardíacos

Descubra cómo un estilo de vida saludable para el corazón puede ser su mejor defensa contra las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares.

<http://bit.ly/30xbeB9>



## CONOZCA LOS SIGNOS DE ALARMA DE UN ATAQUE CARDÍACO | LISTA DE RECURSOS



### **Life's Simple 7®**

Obtenga información sobre Life's Simple 7® y realice My Life Check®.

[bit.ly/1yYCuba](https://bit.ly/1yYCuba)



### **Tratamiento de un ataque cardíaco**

Aprenda sobre los tipos comunes de ataques cardíacos y sus tratamientos.

[bit.ly/1JDiBXy](https://bit.ly/1JDiBXy)



### **Ataque cardíaco: No espere un Segundo**

Infografía de una página sobre cinco formas de reducir el riesgo de un segundo ataque cardíaco.

[bit.ly/2uXFA3P](https://bit.ly/2uXFA3P)

© 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