

Ataque cardíaco

Heart Attack

A heart attack is also called a myocardial infarction or MI. It occurs when a blood vessel that provides the heart muscle with oxygen becomes blocked, stopping blood flow to a part of the heart. If treatment is not done right away, part of the heart muscle dies. The sooner you get help, the less damage you will have to your heart.

Blockage in the blood vessel may occur from:

- Fatty deposits called plaque
- A blood clot
- A spasm in the blood vessel

Signs of a Heart Attack

- Pain, pressure, tightness, heaviness, squeezing or burning in your chest, arm, jaw, shoulders or neck
 - Occurs both during activity and at rest
 - Lasts for more than 5 minutes or goes away then comes back
- Sweating
- Shortness of breath
- Nausea or vomiting
- Stomach pain or heartburn
- Feeling very tired, dizzy or faint
- Feeling scared or panicked

Call 911 right away if you have any of these signs. Sit or lie down until the emergency team arrives. Do not drive to the hospital or delay by calling your doctor.

O ataque cardíaco também é chamado de infarto do miocárdio, ou IM. Ele ocorre quando um vaso sanguíneo que leva oxigênio ao músculo cardíaco fica obstruído, interrompendo o fluxo sanguíneo para uma parte do coração. Quando o tratamento não é administrado imediatamente, essa parte do músculo cardíaco morre. Quanto antes você recebe ajuda, menos danos ocorrem ao seu coração.

A obstrução do vaso sanguíneo pode ser decorrente de:

- Depósitos de gordura, conhecidos como placas
- Um coágulo de sangue
- Um espasmo no vaso sanguíneo

Sinais de um ataque cardíaco

- Dor, pressão, aperto, peso, compressão ou queimação no peito, no braço, na mandíbula, nos ombros ou no pescoço
 - Pode ocorrer tanto durante alguma atividade quanto em repouso
 - Duração de mais de cinco minutos ou em intervalos
- Sudorese
- Falta de ar
- Náuseas ou vômitos
- Dor no estômago ou azia
- Sensação de muito cansaço, tontura ou como se fosse desmaiar
- Sensação de medo ou pânico

Ligue para 911 imediatamente se você apresentar algum desses sinais. Sente-se ou deite-se até que a equipe de resgate chegue. Não dirija para o hospital e não demore a ligar para seu médico.

Some people, especially women, may not have chest pain, or they may have very mild signs. The more signs you have, the more likely you are having a heart attack.

If you had a heart attack before, you may have different signs with a second heart attack. Do not ignore your signs. Call for help quickly to limit damage to your heart.

Your Care at the Hospital

Tests will be done to see if you had a heart attack and if there was damage to your heart. You may be in the hospital for a few days. You may be started on medicines and have treatments to improve the blood flow to your heart.

After Leaving the Hospital

- **Go to your follow-up doctor's appointments.**
- **Ask about getting into a cardiac rehab program** to help you gain strength and get more active.
- **Limit your activity for 4 to 6 weeks.**
 - Rest each day. Rest for 1 hour after eating meals and at least 30 minutes after activities such as bathing, showering or shaving.
 - Increase your activity over time.
 - Limit stair climbing. Take the stairs slowly.

Algumas pessoas, especialmente mulheres, podem não sentir dor no peito, ou podem apresentar sintomas muito leves. Quanto mais sintomas você apresentar, maior será a probabilidade de estar passando por um ataque cardíaco.

Se você já teve um ataque cardíaco, poderá apresentar sintomas diferentes em uma segunda ocorrência. Não ignore os sinais. Peça ajuda rapidamente para limitar os danos ao seu coração.

Tratamento no hospital

Serão feitos exames para confirmar se você teve um ataque cardíaco e se houve danos ao seu coração. Você poderá ficar no hospital por alguns dias. Você poderá precisar de medicamentos e de tratamentos para melhorar o fluxo sanguíneo para o coração.

Após sair do hospital

- **Compareça às consultas de acompanhamento com seu médico.**
- **Procure informações sobre como participar de um programa de reabilitação cardíaca** para ajudar você a ter mais força e a praticar mais atividades.
- **Limite suas atividades durante quatro a seis semanas.**
 - Descanse todos os dias. Descanse por uma hora após as refeições e por pelo menos 30 minutos após atividades como tomar banho de banheira ou de chuveiro ou fazer a barba.
 - Aumente suas atividades gradualmente.
 - Restrinja o uso de escadas. Suba as escadas devagar.

- Avoid lifting more than 10 pounds or 4.5 kilograms. Do not vacuum, mow grass, rake or shovel. You may do light housework.
 - Ask your doctor when you can drive and when you can return to work.
 - Talk to your doctor about any limits if you plan to travel.
 - Sexual activity can be started again when you are able to walk up 20 stairs without any problems.
 - **Follow the diet your doctor and dietitian suggest.** Eat foods that are low in fat. Avoid salty foods.
 - **Weigh yourself each day** to check for fluid build-up. Extra fluid makes your heart work harder. Call your doctor if you gain 2 to 3 pounds or 1 kilogram overnight.
 - **Avoid temperatures that are very hot or very cold.** Do not use a hot tub, spa or whirlpool. Stay indoors during humid weather or very hot (higher than 80° F or 27° C) or cold (lower than 30° F or 1° C) temperatures.
 - **Watch your emotions.** Many people feel very sad or have changes in emotions after a heart attack. Call your doctor if this gets worse or does not go away in a few weeks.
- Your doctor may give you other instructions.
- Evite levantar mais de 4,5 kg ou 10 libras de peso. Não faça atividades como passar aspirador de pó, cortar grama, trabalhar com rastelo ou pá. Você poderá realizar tarefas domésticas leves.
 - Pergunte ao seu médico quando você poderá voltar a dirigir e voltar ao trabalho.
 - Converse com seu médico sobre eventuais limites caso você planeje viajar.
 - Atividades sexuais poderão ser reiniciadas quando você conseguir subir 20 degraus de uma escada sem problemas.
 - **Siga a dieta recomendada pelo médico e nutricionista.** Consuma alimentos com baixa quantidade de gorduras. Evite consumir alimentos salgados.
 - **Anote seu peso todos os dias** para detectar um possível acúmulo de líquidos. O acúmulo de líquidos faz com que o coração se esforce mais para trabalhar. Ligue para seu médico se você ganhar 1 kg ou 2 a 3 libras de um dia para o outro.
 - **Evite temperaturas muito altas ou muito baixas.** Não use banheira de água quente, spa ou hidromassagem. Permaneça em ambientes fechados quando o tempo estiver úmido ou quando o tempo estiver muito quente (mais de 27° C ou 80° F) ou muito frio (abaixo de 1° C ou 30° F).
 - **Fique atento às emoções.** Muitas pessoas se sentem muito tristes ou apresentam mudanças nas emoções após um ataque cardíaco. Entre em contato com seu médico se isso piorar ou se durar mais do que algumas semanas.

Seu médico pode fornecer outras instruções.

Improve Your Heart Health

There are things you can do to improve your heart health.

- Do not smoke or use tobacco products and avoid other people's tobacco smoke.
- Treat high blood pressure if you have it.
- Exercise at least 30 minutes each day.
- Eat a healthy diet that has less fat, salt and sugars.
- Keep your weight in a normal range.
- Control your blood sugar if you have diabetes.
- See your doctor for regular check ups and take your medicines as ordered.

Talk to your doctor or nurse if you have any question or concerns.

Melhorias na saúde cardíaca

Você pode fazer algumas coisas para melhorar sua saúde cardíaca.

- Não fume cigarros ou outros produtos com tabaco e evite a fumaça quando houver outras pessoas fumando.
- Trate de sua hipertensão caso tenha.
- Faça pelo menos 30 minutos diários de exercícios.
- Adote uma dieta saudável com menos gordura, sal e açúcar.
- Mantenha seu peso em uma faixa normal.
- Controle sua glicemia se você tiver diabetes.
- Faça check-ups regulares com seu médico e tome os medicamentos que lhe foram prescritos.

Fale com o seu médico ou enfermeiro para sanar quaisquer dúvidas ou preocupações.