

Help.....I Think I'm Having a Heart Attack!



Coronary heart disease is the number one cause of death in the United States for both men and women. Nearly half of all heart attack deaths each year happen to women, yet women are less likely than men to believe they are having a heart attack and are more likely to delay in seeking emergency treatment. 45%, or close to half, of all heart attacks occur in individuals under age 65. So don't think you're immune!

We frequently hear about what to do if a co-worker, friend, or even a passer-by is having heart attack symptoms. But what should you do if you are alone and feel one or more of the following symptoms?

- Pressure, squeezing, fullness or pain in the center of your chest lasting more than three to five minutes and not relieved by resting
- Discomfort in one or both arms, your back, neck, jaw or stomach
- Shortness of breath
- Light-headedness, fainting, sweating, or nausea

Don't even think about driving yourself to the hospital, unless there is absolutely no other option. Instead:

- Call 911 immediately. Even if you are not sure this is a heart attack, get checked out at an emergency room. Time is critical. Don't wait more than five minutes to call 911. Emergency medical services staff will begin treatment as soon as they arrive, and you will get the fastest treatment at the hospital if you arrive by ambulance.
- Chew a plain, uncoated regular strength aspirin to inhibit blood clotting unless you are allergic to aspirin or have been instructed by a medical professional not to take it. "Current guidelines say to chew four baby aspirin or one adult aspirin," advises Dr. Sharonne Hayes from the Mayo Clinic in Rochester, MN. "We know from huge, multinational studies that this simple action reduces your risk of dying from a heart attack."
- Take nitroglycerin if you have a prescription for it, but never take anyone else's medication.

Emergency medical personnel can diagnose a heart attack and begin treatment immediately. They can even revive a heart that is beating erratically or has stopped beating. Emergency medical technicians are always willing to take calls to get possible heart attack victims evaluated. Even if the 911 call turns out to be a false alarm, feeling a little embarrassed is preferable to risking death or a permanently damaged heart.

www.myliferesource.com

Carebridge services are available to covered faculty and staff and their families at no cost to them. Contact Carebridge at any time by calling 800-437-0911 or emailing clientservice@carebridge.com

Auxilio... ¡Siento Que Me Está Dando un Ataque al Corazón!



Las enfermedades coronarias son la primera causa de muerte en los Estados Unidos tanto para los hombres como para las mujeres. Casi la mitad de las muertes por ataques del corazón le suceden a las mujeres, sin embargo es menos probable que ellas crean que están sufriendo un ataque cardíaco como lo creen los hombres y probablemente se demoraran en buscar tratamiento de emergencia. El 45%, o cerca de la mitad, de todos los ataques cardíacos ocurren en individuos de menos de 65 años. ¡Así que no piense que usted es inmune!

Nosotros escuchamos con frecuencia sobre qué hacer si un compañero o compañera de trabajo, o incluso un transeúnte están teniendo síntomas de ataque cardíaco. ¿Pero qué puede hacer usted si usted está solo y siente uno o más de los siguientes síntomas?

- Presión, apretón, llenura o dolor en el centro de su pecho que dura más de tres o cinco minutos y que no se alivia ni descansando.
- Malestar en uno o los dos brazos, en su espalda, en su cuello, quijada o estómago.
- Falta de respiración.
- Mareo, desfallecimiento, sudoración o náusea.

Ni siquiera piense en manejar su auto usted mismo al hospital, a menos que absolutamente no exista otra opción. En su lugar:

- Llame al 911 inmediatamente. Incluso si usted no está seguro que esto es un ataque al corazón, hágase examinar en el cuarto de emergencia. El tiempo es crítico. No espere más de cinco minutos para llamar al 911. El personal de los servicios de emergencia médica empezarán el tratamiento al momento de su arribo y usted tendrá un tratamiento más rápido en el hospital si usted llega en ambulancia.
- Mastique una pastilla de aspirina para inhibir la coagulación de la sangre a menos que usted sea alérgico a la aspirina o su médico le haya dicho que no tome aspirinas. “La doctora Sharone Hayes de la Clínica Mayo en Rochester, MN, aconseja mascar cuatro aspirinas para niños o una para adultos. Ella dice que “grandes estudios multinacionales señalan que esa simple acción reduce su riesgo de morir de un ataque cardíaco.”
- Tome nitroglicerina si su médico se lo ha prescrito, pero nunca tome una medicina que no es la suya.

El personal médico de emergencia puede diagnosticar un ataque cardíaco y empezar el tratamiento inmediatamente. Ellos incluso pueden corregir los latidos que están erráticos o revivir un corazón que dejó de latir. Los técnicos médicos de emergencia siempre están dispuestos recibir las llamadas de emergencia y a llevarse a las víctimas de ataques cardíacos para evaluarlos. Incluso si la llamada al 911 resultó ser una falsa alarma, es preferible quedarse un poco avergonzado a arriesgarse a morir o a que su corazón quede permanentemente dañando.

www.myliferesource.com

Los servicios de Carebridge están disponibles a los empleados habilitados a recibir estos servicios y a sus familias sin ningún costo. Contacte Carebridge en cualquier momento llamando al 800-437-0911 o envíe un e-mail a clientservice@carebridge.com.