

Las 4 señales que te avisan de que estás a punto

Las enfermedades cardiovasculares causan el 31.2% de las muertes en España, y entre estas, la mitad son provocadas por el infarto de miocardio: la principal causa de muertes entre hombres y mujeres en todo el mundo, según la Fundación Española del Corazón.

Los ataques del corazón se producen cuando se obstruyen las arterias coronarias, lo que provoca un riego sanguíneo insuficiente y, en pocos minutos, puede causar una muerte súbita cardíaca. No obstante los paros cardíacos pueden revertirse, sobre todo si logramos verlos venir. Aproximadamente la mitad de los pacientes con infarto presentan síntomas de advertencia antes del incidente. Estos síntomas se suceden de manera gradual, en el transcurso de varios minutos, y detectar cualquier de ellos a tiempo es esencial para evitar que el infarto provoque un daño irreparable.

Los primeros minutos a partir del momento en que se suceden los síntomas son vitales: el 75% de las muertes se producen en la primera hora desde el instante en que nos damos cuenta de que algo no marcha bien. La buena noticia es que, si actuamos rápido y llegamos al hospital a tiempo, la probabilidad de sobrevivir es del 95%.

Estas son las principales señales que pueden indicar la presencia de un ataque al corazón:

1. Fatiga y dificultades respiratorias

La disnea, o dificultad para respirar, aparece antes de numerosos infartos, particularmente entre las mujeres, y



puede comenzar meses antes de que suframos un ataque al corazón. Normalmente está acompañada de una gran fatiga. Se trata de unos síntomas difíciles de asociar a un paro cardíaco, pero si nos encontramos exhaustos sin una causa aparente lo más inteligente es que acudamos prestos al servicio de urgencias.

2. Sudoración excesiva
Sudar más de lo habitual, aunque no estemos haciendo ejercicio, puede ser una señal de que nuestro corazón tiene un problema. El bombeo de sangre a través de arterias obstruidas requiere que nuestro corazón haga un esfuerzo mayor al habitual, la temperatura corporal aumenta debido a este esfuerzo y nuestro cuerpo suda para tratar de mantenerla a raya. Estos síntomas pueden aparecer días antes de un infarto: si notamos sudores fríos sin causa aparente, y la piel fría y húmeda, debemos ir al médico sin pensarlo dos veces.

3. Indigestión, náuseas y vómitos

En ocasiones los paros cardíacos vienen precedidos por proble-

mas digestivos, que incluyen náuseas y vómitos. Estos son los síntomas más difíciles de asociar con un paro cardíaco, y lo más habitual es que no tengan nada que ver con éste, pero si tenemos un estómago de hierro y no hemos comido nada fuera de lo habitual, una indigestión repentina puede indicar que algo no va bien en nuestro corazón, y haríamos bien en acudir al médico.

4. Dolor en el pecho

Aunque no todos los infartos están precedidos de dolor en el pecho, este es el síntoma más frecuente y más fácilmente reconocible. El dolor torácico es, por lo general, prolongado—dura en torno a 15 minutos— y se percibe como una presión intensa en el pecho, que puede extenderse hasta la espalda, los brazos y los hombros, sobre todo en el lado izquierdo (zonas que pueden llegar a dolernos más que el propio pecho). El dolor puede no ser continuo: en numerosas ocasiones viene y va, pero el infarto llegará tarde o temprano. Tampoco todos los infartos están

precedidos por un dolor de pecho de igual intensidad: puede dolernos poco y que, aún así, el paro cardíaco sea inminente. Ante este síntoma debemos avisar inmediatamente al servicio de urgencias.

Mejor que sea una falsa alarma

Si notamos alguno de estos síntomas lo más inteligente es acudir de inmediato al servicio de urgencias y, en el caso del dolor en el pecho, llamar enseguida al 911. No siempre estos síntomas indican que vayamos a sufrir un ataque al corazón, pero es mejor prevenir que curar. Muchas personas no actúan con suficiente rapidez, porque el dolor no es demasiado intenso o porque no reconocen los síntomas, y sólo se dan cuenta de que algo grave ha ocurrido cuando están tendidos en el suelo.

En torno a un cuarto de los infartos son silentes: aparecen sin dolor de pecho y ningún otro síntoma

Como reconoció nuestro más prestigioso cardiólogo, el doctor Valentí Fuster, en una de sus conferencias, "lo que de verdad resulta frustrante no es la gente que acude a Urgencias y no tiene un infarto, sino la gente que tiene el infarto y no viene, sabiendo que el 95% de las personas que mueren así la hubiéramos podido salvar. Y es algo que pasa cada día".

Por desgracia, en torno a un cuarto de los infartos son silentes: aparecen sin dolor de pecho y ningún otro síntoma. Pero el resto, pueden evitarse si estamos atentos y aconsejamos como es debido a nuestros allegados.

Proponen el Alzheimer sea citado como causa de muerte

Trenton.- Legislación patrocinada por los asambleístas demócratas Carmelo G. García, Joseph Lagana, Adam Taliaferro, Valerie Vainieri Huttler, Joe Daniels, Jamel Holley, Daniel Benson and Angélica Jiménez que asegura que los fallecimientos relacionados con el mal de Alzheimer sean debidamente asentados en los registros oficiales enviado al gobernador.

El proyecto de ley (A-4188) estipula que el mal de Alzheimer y desórdenes mentales relacionados pueden ser listados como causa de muerte secundaria en los certificados de defunción. A menudo, la causa de muerte primaria en un certificado de defunción es identificada como una condición aguda, como pulmonía o deficiencia cardíaca. Alzheimer y trastornos relacionados, sin embargo, causan un deterioro de las funciones cerebrales que puede conducir a problemas con la comida y con tragar y pueden poner al individuo en riesgo por nutrición pobre, deshidratación, e infección. Esto, a su vez aumenta

significativamente el riesgo de desarrollar y exacerbar los efectos de la condición aguda que aparece listada como causa primaria del fallecimiento en el certificado de defunción.

"Aunque investigaciones recientes sugieren que el mal de Alzheimer puede que se encuentre entre las tres más importantes causas de muerte en estados Unidos, es difícil de substanciar sin citar a Alzheimer en los certificados de defunción", dijo García (D-Hudson). "Tener el mal de Alzheimer listado junto a la causa de muerte más inmediata ayudará a mejorar la precisión de los registros y a llamar más la atención a una enfermedad que afecta a millones de americanos".

Separar al mal de Alzheimer de la causa inmediata de la muerte en los documentos oficiales socava la realidad de que esta es una enfermedad grave que requiere atención urgente, notó García. Bajo este proyecto de ley, Alzheimer puede ser listada como causa secundaria de muerte siempre que: 1) la persona fallecida haya

sido diagnosticada con el mal de Alzheimer o un desorden similar; 2) se determine, de acuerdo a las normas medicas establecidas, y con un grado razonable de certeza medica, que el mal de Alzheimer fue una causa que contribuyó a la muerte de esa persona.

"A pesar de que los datos indican que casi 84,000 personas murieron con Alzheimer en el 2010, los estudios sugieren que el numero correcto se monta a más de 500,000", dijo Lagana (D-Bergen/Passaic). "Esta discrepancia se debe, en parte, a la forma que los fallecimientos están registrados en los certificados de defunción. Esta ley confía en que se puede crear una imagen más precisa para los profesionales médicos".

"Es importante que tengamos una imagen más clara del numero de muertes causada por Alzheimer y condiciones relacionadas porque esto puede tener un impacto significativo en la forma en que estas condiciones son tratadas, como se dirigen las investigaciones, y como se distribuyen los fondos", dijo

Taliaferro (D-Cumberland/Gloucester/Salem).

"Registrando correctamente cuantas personas mueren del mal de Alzheimer es el primer paso hacia tener mas fondos destinados a investigaciones", dijo Jamel Holley (D-Union). "Una vez que tengamos los datos que correctamente destaquen el impacto de esta enfermedad, estaremos mejor equipados para llegar a una cura".

"Cuando hay estudios que sugieren que el numero real de muertes por Alzheimer es seis veces mayor de lo que se ha reportado, es una señal que debemos cambiar nuestra manera de mantener registros y recopilar datos sobre esta enfermedad", dijo Benslon (D-Mercer/Middlesex). "El citar al mal de Alzheimer como causa secundaria de muerte es una forma más correcta de su prevalencia y reconocer su gravedad".

"Hay una gran discrepancia entre el numero de muertes actualmente registradas y el numero real que se cree exista", dijo Jimenez (D-Bergen/Hudson).

SECCION PROFESIONAL

ABOGADOS

JULIO SANCHEZ

Abogado

•Accidentes de Automóvil
•Caidas por negligencia de otro
•Accidentes de Trabajo
•Muerte por Negligencia (wrongful death)
•Caos de Incapacidad al Seguro Social
425 Elmora Ave., Elizabeth
(908) 355-0666

MEDICOS

DR. PEDRO GUTIERREZ

CIRUJANO GENERAL

464 NORTH AVE., ELIZ.
(908) 351-0790

Aceptamos Mayoría de Seguros

QUIROPRACTICOS



THOMAS HAVERON D.C.

QUIROPRACTICO

333 Harrison Ave., Harrison (973)482-1600

1-888-4-AYUDATE
(888) 429-8328

DR. ERNESTO MARTICORENA

DR. SOKRATIS DRAGONAS

ACCIDENTES DE AUTOMOVILES
DOLORES DE ESPALDA Y CUELLO

ELIZABETH CHIROPRACTIC & REHABILITATION

560 Newark Ave. Elizabeth, NJ
(908) 355-3358

ACUPUNTURISTA

DR. MICHAEL LEE (L.Ac.)

Terapia fuerte y efectiva para el dolor de espalda, cuello, dolor de cabeza, "stress", insomnio, ansiedad, y su salud.

Elizabeth Rehabilitation

560 Newark Ave., Elizabeth, N.J. Tel. 908-355-3358

En marcha proyecto de ley sobre cunas seguras

(Trenton) — La ley impulsada por los miembros demócratas de la Asamblea Linda Stender, Pamela Lampitt, Jamel Holley y Paul Moriarty, que provee a los padres de información sobre cunas seguras, ha sido puesta en marcha.

"Muchos de los nuevos padres pueden tener la idea de que una cuna es una cuna y que cualquiera puede servir", dijo Stender. "No se trata de eso solamente. Esta ley nos permite tomar ventaja sobre una oportunidad para educar a los nuevos padres sobre lo segura que debe ser una cuna. Proporcionar esta información que revele la importancia de la compra de la cuna adecuada para sus bebés".

La ley (A-1355) requiere que el Departamento de Salud prepare y ponga a disposición en su página web información sobre cunas seguras, incluyendo -pero no limitando- la prohibición, por parte de la Comisión de Productos Seguros para el Cliente Estadounidense, de cunas con barandas móviles tradicionales, alertando sobre los peligros de usar dichas cunas, que aún pueden estar en existencia.

Desde el 28 de junio de 2011, todas las cunas fabricadas y vendidas deben cumplir con las nuevas normas de seguridad federales. Al conocerse acerca de varios incidentes muy publicitados, que implicaron cunas con barandas móviles, dicha comisión publicó nuevas reglas que: prohíben la venta de cunas con barandas móviles; requieren que los listones de madera, los soportes de colchón de la cuna y sus plataformas sean más duraderos a la hora de su fabricación; y obligan a los fabricantes a presentar cunas que puedan someterse a pruebas más rigurosas, para



demostrar el cumplimiento de las nuevas normas de seguridad.

"Las numerosas devoluciones de cunas, reventas y los incidentes que se han producido en los últimos años, justifican esta acción legislativa y la orden judicial", dijo Lampitt. "Tenemos que hacer más para educar a los nuevos padres en torno a las cunas seguras. Se protegerá lo más preciado de nuestras vidas, a los recién nacidos".

"Los padres, sin saberlo, ponen a sus hijos en riesgo de ser heridos o de morir, si no saben cómo adquirir una cuna adecuadamente", dijo Holley. "Esta ley ayudará a garantizar que las madres y los padres estén al tanto acerca de lo más reciente acerca de cunas seguras, cuando tienen a sus bebés en

casa", agregó.

"Los nuevos padres tienen tantas cosas en sus mentes, que no pueden estar al día sobre los millones de cunas que han sido retiradas del mercado. No saben que el lugar donde su bebé recién nacido pasa la mayor parte de su tiempo puede ser uno de los más peligrosos en el hogar", dijo Moriarty. "Proporcionar a los padres información sobre las cunas, puede ayudar a prevenir tragedias en Nueva Jersey", añadió.

Los entornos para dormir que son inseguros pueden provocar muertes por atragamiento, asfixia y estrangulamiento, según la Academia Americana de Pediatría (AAP). Para obtener más información sobre cunas seguras, visite el sitio web de la AAP.

MURGADO & CARROLL, Esqs.

Abogados

Abierto de Lunes a Viernes, incluso citas por la noche

Le ayudaremos en todo tipo de caso legal:

ACCIDENTES ❖ INMIGRACIÓN
DIVORCIOS ❖ CORTE MUNICIPAL
ACCIDENTES DE TRABAJO

La Consulta es Gratis para Casos de Accidentes

761 Westfield Avenue
Elizabeth, New Jersey 07208

(908) 659-0101

