

# SÍMPTOMES I CAUSES DE L'ATAC CARDÍAC

4 gener, 2019



L'Atac cardíac es produeix quan es bloqueja el flux de sang cap al cor. Per regla general, el bloqueig és un acumulament de greix, colesterol i altres substàncies que formen una placa a les artèries que alimenten el cor (artèries coronàries).

La placa, en algun moment, es trenca i forma un coàgul. La interrupció del flux sanguini pot danyar o destruir una part del múscul cardíac.

L'atac cardíac, també anomenat infart de miocardi, pot resultar mortal, però el seu tractament ha millorat molt amb el pas dels anys. És vital trocar al 112 o demanar ajuda mèdica d'emergència si s'està davant un infartat, o si el mateix malalt creu que estar patint-lo.

## Símtomes

Els signes i símptomes d'un atac cardíac inclouen:

- Pressió, opressió, dolor, o sensació de compressió o dolor en el pit o els braços, que poden propagar-se cap al coll, la mandíbula o l'esquena.
- Nàusees, indigestió, cremor d'estómac o dolor abdominal.
- Falta d'aire.
- Suor fred.
- Atordiment o marejos sobtats.

**Els símptomes d'un atac cardíac varien.** No totes les persones que tenen atacs cardíacs tenen els mateixos símptomes o presenten la mateixa gravetat d'aquests símptomes. Algunes persones tenen un dolor lleu; altres presenten un dolor més greu. Algunes persones no presenten símptomes; para altres, el

primer signe pot ser directament una aturada cardíaca sobtada. Però, si tens més signes i símptomes, major és la probabilitat que tinguis una aturada cardíaca.

Alguns atacs cardíacs es produeixen sobtadament, però moltes persones tenen signes i símptomes d'advertència hores, dies o setmanes abans. L'advertència més primerenca pot ser dolor o pressió (angina de pit) en el pit recurrent que és conseqüència de l'esforç o s'alleuja amb el descans. L'angina de pit és el resultat d'un descens del flux sanguini cap al cor.

Altra cosa és la mort sobtada a l'esport, que si bé es tracta d'atacs de cor no es dona en esportistes que estan sans, matèria de la qual la **Mutualitat Catalana de Futbolistes** ha parlat sobradament amb els doctors Enric Serra i Francesc Carreres

([https://www.mcf.cat/wp\\_mcf/2017/09/29/la-mort-sobtada-no-sobreve-en-esportistes-sans/](https://www.mcf.cat/wp_mcf/2017/09/29/la-mort-sobtada-no-sobreve-en-esportistes-sans/))

### Quan s'hauria de consultar amb un metge

En aquest sentit, **és molt important actuar immediatament**. Algunes persones esperen massa, ja que no reconeixen els signes i símptomes importants. Adopta les següents mesures:

- **Trucar a emergències:** Si creus que estàs tenint un atac de cor, no ho dubtis. Trucar immediatament al 112. Si no tens accés a un servei d'emergència, demana a algú que et traslladi a l'hospital més proper. Condueix només si no tens altra opció. El trastorn pot empitjorar, no condueixis o posaràs la teva vida i la dels altres en perill.
- **Si no tens cap contraindicació, pren una aspirina:** El consum d'aspirina durant un atac cardíac pot reduir el dany cardíac en evitar que la sang formi coàguls. Sempre que hi hagi cap contraindicació, ja que l'aspirina pot interactuar amb altres medicaments, de forma que no la

prenguis a menys que el metge la recomani. I mai retardis la trucada al 112 per prendre una aspirina. Trucar sempre primer al número d'emergències.

### **Que fer si veus que una persona pot estar tenint un atac cardíac:**

Si veus que algú està inconscient i creus que està patint un atac cardíac, primer truca a l'assistència mèdica d'emergència. Després, verifica si la persona està respirant i té pols. Si la persona no respira o no li trobes el pols, comença a fer-li reanimació cardio pulmonar (RCP) ([https://www.mcf.cat/wp\\_mcf/2017/02/23/rcp-ressuscitacio-cardiopulmonar/](https://www.mcf.cat/wp_mcf/2017/02/23/rcp-ressuscitacio-cardiopulmonar/))

És importantíssim mantenir el flux sanguini en el malalt, que la sang no deixi de regar. Amb aquest massatge s'aconsegueix impedint que el cervell es quedi sense sang. Pressionar ràpidament i amb força el pit de la persona infartada, a un ritme relativament ràpid: entre 100 i 120 compressions per minut mentre arribar el personal sanitari d'emergències. **Aquest minuts són vitals per la vida del pacient.**

Si no has rebut capacitació per fer una RCP, els metges recomanen realitzar només compressions en el pit. Si has rebut capacitació per fer una RCP, obre les vies respiratòries i proporciona respiració de rescat. Si hi ha a prop un desfibril·lador automàtic que algú el porti mentre practiquem sense aturar-nos una RCP.

### **Causes:**

L'atac cardíac passa quan una o més artèries coronàries es bloquegen. Amb el temps, una artèria coronària es pot estrènyer a causa de l'acumulació de diferents substàncies com el colesterol (arteriosclerosi). Aquesta malaltia, que es coneix com a malaltia de les artèries coronàries, ocasiona la majoria dels atacs cardíacs.

Durant un atac cardíac, una d'aquestes plaques es pot trencar i vessar colesterol i altres substàncies cap al torrent sanguini. Es forma un coàgul de sang en el lloc del trencament. Si és suficientment gran, el coàgul pot bloquejar el flux sanguini a través de l'artèria coronària i privar al múscul cardíac d'oxigen i nutrients (isquèmia).

Altra causa de l'atac cardíac és un espasme de l'artèria coronària que es tanca al pas del flux sanguini en una part del múscul cardíac. El consum de tabac o drogues il·legals (com la cocaïna) pot ocasionar un espasme potencialment mortal.

## Factors de risc

Certs factors contribueixen a l'acumulació de dipòsits de greix no desitjada (aterosclerosi) que estreta les artèries en tot el cos. Pots millorar o eliminar diversos d'aquests factors de risc per reduir les possibilitats de tenir un primer atac cardíac altres.

Entre factors de risc d'un atac cardíac s'inclouen els següents:

- **L'edat:** Els homes de 45 anys o més i les dones de 55 o més tenen una major probabilitat de tenir un atac de cor que els homes i les dones més joves.
- **El tabac:** S'inclou fumar i l'exposició per llarg temps al tabaquisme passiu.
- **Pressió arterial alta:** Amb el temps, la pressió arterial alta pot danyar les artèries que nodreixen el cor. Quan la pressió arterial alta es produeix junt amb altres malalties, com l'obesitat, el colesterol alt o la diabetis, augmenta encara més el risc.
- **Nivells alts de colesterol o triglicèrids en la sang:** És molt probable que un nivell alt de colesterol de lipoproteïnes de baixa densitat (LDL, l'anomenat colesterol dolent) estrenyi les artèries. Un nivell alt

de triglicèrids, un tipus de greix de la sang que prové de la dieta, també augmenta el risc d'un atac cardíac. No obstant, un nivell alt de colesterol de lipoproteïnes d'alta intensitat (HDL, el colesterol bo) redueix el risc de tenir un atac cardíac.

- **Obesitat:** L'obesitat està relacionada amb el nivell alt de colesterol en sang, el nivell alt de triglicèrids, la pressió arterial alta i la diabetis. Però, reduir simplement un 10% de pes corporal pot reduir el risc.
- **Diabetis:** No produir suficient insulina (hormona segregada pel pàncrees) o no respondre a la insulina de manera adequada provoca que els alts nivells de sucre del cos augmentin, el que incrementa el risc de tenir un atac cardíac.
- **Síndrome metabòlic:** Això es manifesta quan tens obesitat, pressió arterial alta i nivell alt de sucre en sang. La síndrome metabòlica fa que siguis dues vegades més propens a tenir un atac de cor que les persones que no tenen aquesta síndrome.
- **Antecedents familiars d'atacs cardíacs:** Si els teus germans, pares o avis han tingut atacs cardíacs a una primerenca edat (abans dels 55 anys en els homes i dels 65 en les dones) pots tenir un major risc.
- **No fer activitat física:** Un estil de vida inactiu contribueix a tenir un nivell alt de colesterol en la sang i obesitat. Les persones que fan exercicis amb regularitat tenen un millor estat cardiovascular, fins i tot es redueix la pressió arterial alta.
- **Estrès:** És possible que responguis a l'estrès de maneres que poden augmentar el risc de tenir un atac de cor.
- **Consum de drogues il·legals:** Consumir drogues estimulants, com la cocaïna o les amfetamines, pot provocar un espasme de les artèries coronaries i causar un atac cardíac.
- **Antecedents de preeclàmpsia:** Aquesta afecció causa pressió arterial alta durant l'embaràs i augmenta el risc de tenir malalties cardíacs de per vida.

- **Un malaltia autoimmune:** Els trastorns com l'artritis reumatoide o el lupus pot augmentar el risc de tenir un atac cardíac.

## Prevenció:

Mai es massa tard per prendre mesures per preveure un atac de cor, fins i tot si ja has tingut un. Et presentem maneres de preveure un atac cardíac:

- **Medicaments:** Prendre medicaments pot reduir el risc de patir un altre atac cardíac i ajudar a que el cor danyat funcioni millor. Segueix prenent el que et recepta el metge, i pregunta-li amb quina freqüència has de fer-te els controls.
- **Factors de l'estil de vida:** Ja ho hem comentat moltes vegades a aquesta web: mantenir un pes saludable amb una alimentació sana pel cor, no fumar, fer exercici amb regularitat, controlar l'estrès i controlar els trastorns que puguin provocar un atac cardíac, com la pressió arterial alta, el colesterol alt i la diabetis.

**Font: Clínica Mayo (USA)**