Outlook

Propuesta mensajes IAM - ACV

Desde Bibiana Marcela, Quijano Rey <BMQuijano@saludcapital.gov.co>

Fecha Lun 14/07/2025 15:33

Para Leidy Johanna, Castañeda Campos <LJCastaneda@saludcapital.gov.co>; Zully Rocio, Florez Zapata <ZRFlorez@saludcapital.gov.co>; gina.aurela@hotmail.com <gina.aurela@hotmail.com>

CC Luis Daniel, Miranda Cifuentes <LDMiranda@saludcapital.gov.co>; Leidy Marcela, Choconta Clavijo <LMChoconta@saludcapital.gov.co>

1 archivo adjunto (99 KB)

MENSAJES IAM - ACV 14-07-2025.docx;

Cordial saludo

Adjuntamos documento con la propuesta de contenido de mensajes para abordar IAM y ACV, elaborado por el equipo de caja herramientas con los ajustes indicados, para su revisión y aprobación

Agradezco su atención y quedo atenta a cualquier novedad

Atentamente

Bibiana Marcela Quijano rey
Dirección de Provisión de Servicios de Salud

IAM

El infarto agudo de miocardio, comúnmente conocido como ataque al corazón, es una realidad que puede llegar a nuestras vidas de manera abrupta y dolorosa. Este acontecimiento inesperado se produce cuando las arterias coronarias, responsables de llevar sangre rica en oxígeno al corazón, se obstruyen, dejando a este órgano vital sin el oxígeno que necesita para seguir latiendo.

Imagina la angustia que trae consigo un dolor torácico intenso, opresivo y que se prolonga. A menudo, este malestar no se limita solo al pecho; puede irradiarse hacia el brazo izquierdo, la mandíbula o incluso la espalda.

Además del dolor, otros síntomas pueden hacer su aparición: la falta de aire, la sudoración excesiva, las náuseas y el mareo. Estos signos son una llamada de atención de nuestro cuerpo, un grito desesperado que no debemos ignorar. Es crucial que reconozcamos la gravedad de estas señales, pues cada minuto cuenta.

La realidad del infarto agudo de miocardio nos recuerda la fragilidad de la vida. Nos invita a cuidar no solo de nuestra salud física, sino también de nuestras emociones, nuestras relaciones y nuestras prioridades. Ante esta dura realidad, es vital buscar ayuda rápida y ofrecer apoyo a quienes enfrentan esta situación. Acude de manera inmediata lugar de urgencias más cercano de tu vivienda, trabajo o desde el lugar que te encuentres.

Mensajes sobre Infarto Agudo de Miocardio (IAM)

1. Un minuto puede salvar tu corazón.

El dolor en el pecho no es algo que puedas ignorar. Cada segundo cuenta cuando se trata de un infarto. Escucha a tu cuerpo. Vive más, asiste de inmediato a urgencias más cercano de tu vivienda, trabajo o desde el lugar que te encuentres.

2. *"Solo era un dolorcito en el pecho…"*

Ese dolorcito pudo haber sido una advertencia. No dejes que el silencio del cuerpo sea tu último mensaje. Consulta, prevé, cuida tu corazón.

3. El infarto no avisa con un megáfono, lo hace con un susurro.

Si presentas dolor torácico repentino, intenso, prolongado, que puede o no irradiarse al brazo izquierdo, mandíbula o espalda, que se aumenta con el ejercicio o estrés, acompañado de síntomas como dificultad para respirar, sudoración excesiva, náuseas y mareo, no esperes que sea grave para reaccionar. Tu vida vale más que cualquier excusa para postergar una valoración médica. No esperes a que sea demasiado tarde. Tu salud, tu bienestar, tu futuro, dependen de tu decisión de actuar hoy. Programa tu revisión médica.

4. El amor también se demuestra cuidando el corazón.

No solo el tuyo, sino el de quienes te aman. Comer bien, moverse más, dejar de fumar, hacer ejercicio… pequeñas decisiones, grandes latidos.

ACV

¡Un ataque cerebrovascular es una emergencia médica**!** Se trata de una obstrucción o ruptura de los vasos sanguíneos que irrigan el cerebro, causando una disfunción cerebral rápida, dejando un rastro de dolor y discapacidad. Sí notas o sientes la cara torcida, alteración en la visión, debilidad en un lado del cuerpo o pérdida de coordinación o dificultad para hablar son señales de alerta “CORRE” Actúa rápido, la atención médica inmediata es clave para minimizar el daño y mejorar la recuperación. Acude de manera inmediata lugar de urgencias más cercano de tu vivienda, trabajo o desde el lugar que te encuentres.

Mensajes sobre Ataque Cerebrovascular (ACV)

1. Cada segundo sin atención, son neuronas que se apagan.

Un Ataque Cerebrovascular no espera. Sí notas o sientes la cara torcida, alteración en la visión, debilidad en un lado del cuerpo o pérdida de coordinación o dificultad para hablar son señales de alerta CORRE Actúa rápido, la atención médica inmediata es clave para minimizar el daño y mejorar la recuperación, llama a la línea 123 o acude de manera inmediata lugar de urgencias más cercano de tu vivienda, trabajo o desde el lugar que te encuentres.

2. Si no puedes hablar, tu cuerpo lo hará por ti.

Un ataque cerebrovascular cambia vidas en minutos. Pero actuar a tiempo puede cambiar destinos, cuando reconozcas los síntomas en ti o en una persona cercana, CORRE a urgencias o llama a la línea 123. La atención médica inmediata es clave para minimizar el daño y mejorar la recuperación.

3. *“Me sentía un poco mareado, con dificultad para ver y hablar, debilidad en una parte de mi cuerpo …”*

Esa frase, muchas veces, es el inicio de un ataque cerebrovascular. No normalices síntomas extraños. Escucha tu cerebro. Prevenir es sobrevivir.

4. Tu mente es tu universo. Protégelo.

Hipertensión, colesterol alto, sedentarismo, son enemigos silenciosos del cerebro. Cambia tus hábitos, Mas bienestar para tu mente, Mas Bienestar para tu cuerpo.

5. La falta de actividad física contribuye al deterioro de tu organismo en general pudiendo afectar a tus niveles de azúcar y colesterol en sangre, aumentando así la probabilidad de sufrir complicaciones cardiovasculares.

6. La alimentación basada en comida procesada y bebidas azucaradas y/o alcohólicas podrá provocar un aumento en tus niveles de colesterol y azúcar, lo cual podrá dañar tus arterias y hacer que padezcas hipertensión, así como podrá aumentar tu riesgo de tener un o infarto.

7. No hay ejercicios concretos ni programas de entrenamiento milagrosos; lo importante es mantener una vida activa realizando actividades de resistencia y de fuerza, ya que benefician al organismo en su conjunto.

   Todo esto debe ir acompañado de hábitos de vida saludables: una alimentación saludable, suficientes horas de sueño, ausencia de tabaco y alcohol y, por supuesto, no dejar de tomar la medicación prescrita. Solo así el organismo podrá mejorar su funcionamiento y, por tanto, te encontrarás mucho mejor.

Mensaje conjunto (IAM y ACV)

- Un corazón que late y un cerebro que piensa necesitan el mismo cuidado.

La prevención no es un lujo, es una decisión. Haz ejercicio, aliméntate bien, conoce tus cifras de presión arterial. Tu cuerpo te lo agradecerá con más bienestar.

Signos de alarma del IAM

Reconoce los signos de un infarto: Dolor torácico repentino intenso, opresivo y prolongado, que puede o no irradiarse al brazo izquierdo, mandíbula o espalda, que se aumenta con el ejercicio o estrés, acompañado de síntomas como disnea, sudoración profusa, náuseas y mareo. En caso de presentarlos acude de inmediato a urgencias.

Signos de alarma del ACV

CORRE a urgencias si presentas los siguientes síntomas: Cara torcida, ojo con visión borrosa, rápida debilidad en un brazo o medio lado del cuerpo, raro para hablar o habla enredado ¡Es una Emergencia! Acude acude de inmediato a urgencias.

Para un diagnóstico oportuno ten en cuenta los siguientes signos y síntomas:



ASPECTOS PARA TENER EN CUENTA IAM

Cada 30 minutos de retraso se asocia con un aumento en el riesgo relativo de mortalidad de 1 año en un 7,5%.

El infarto Agudo de Miocardio es un evento tiempo dependiente, donde cada 30 minutos de retraso influyen en el pronóstico de sobrevivencia del músculo cardiaco y por lo tanto de la calidad de vida del paciente.

ASPECTOS PARA TENER EN CUENTA ACV (Contenido Leidy Castañeda)

Outlook

Revision Informacion

Organizer	Leidy Johanna, Castañeda Campos <LJCastaneda@saludcapital.gov.co>
Hora de la reunión	Este evento ocurrió el hace 2 semanas (Lun 14/07/2025, 'de' 11:00 a 12:00)
Ubicación	Reunión de Microsoft Teams
Mi respuesta	Aún no respondido
Asistentes necesarios	Leidy Johanna, Castañeda Campos, Bibiana Marcela, Quijano Rey, Leidy Marcela, Choconta Clavijo, Luis Daniel, Miranda Cifuentes, Zully Rocio, Florez Zapata
Asistentes opcionales	Wendy Yesenia, Lazaro Garzon
Mensaje enviado	Lun 14/07/2025 10:11

Obtener Outlook para Android

From: Leidy Johanna, Castañeda Campos <LJCastaneda@saludcapital.gov.co>
Sent: Friday, July 11, 2025 1:18:49 PM
To: Bibiana Marcela, Quijano Rey <BMQuijano@saludcapital.gov.co>; Leidy Marcela, Choconta Clavijo <LMChoconta@saludcapital.gov.co>; Luis Daniel, Miranda Cifuentes <LDMiranda@saludcapital.gov.co>; Zully Rocio, Florez Zapata <ZRFlorez@saludcapital.gov.co>
Subject: Revision Informacion
When: lunes, 14 de julio de 2025 11:00-12:00.
Where: Reunión de Microsoft Teams

Microsoft Teams ¿Necesita ayuda?

Unirse a la reunión ahora

Id. de reunión: 212 994 991 316 7

Código de acceso: ri9CA2yT

Para organizadores: Opciones de la reunión
