



Regione Toscana



# LE REGOLE D'ORO SALVA-INFARTO

Parola d'ordine **tempestività**:  
l'obiettivo è ricevere un  
trattamento medico entro un'ora  
dalla comparsa dei sintomi e  
liberare l'arteria occlusa  
entro 90 minuti

## Cosa fare?

- 1 MAI PENSARE: "NON PUÒ CAPITARE A ME!"**  
Non sottovalutare mai alcun sintomo, potrebbe succedere anche a te: molti infarti non avvengono in modo istantaneo, ma possono essere leggeri e durare anche oltre un'ora
- 2 IMPARARE A RICONOSCERE I SINTOMI DI UN ATTACCO CARDIACO**  
I sintomi possono insorgere sia a riposo che dopo uno sforzo fisico (svenimento o vertigini, dolore al petto persistente, fastidio toracico o alle spalle, oppressione, affanno, forte boccheggio, chiusura alla gola, senso di costrizione, ecc.)
- 3 AL MINIMO SOSPETTO, CHIAMARE IL 118**  
Componi il **118** e segui le istruzioni che ti daranno per aiutarti in attesa dei soccorsi. Comunica il tuo indirizzo, longitudine/latitudine (se sei fuori dal centro abitato) ed il numero di telefono da dove chiami
- 4 SE SEI DA SOLO CHIEDI AIUTO**  
Mentre aspetti i soccorsi chiama **SUBITO** qualcuno vicino a te che, in caso di perdita di coscienza, possa raggiungerti per effettuare le manovre di primo soccorso
- 5 COMUNICARE LE INFORMAZIONI CLINICHE**  
Se stai soccorrendo qualcuno, indica anche le sue condizioni cliniche: stato di coscienza (assente/presente), respiro (regolare/irregolare/assente) aspetto della pelle (calda, pallida, fredda, ecc.)
- 6 PRATICA LA RIANIMAZIONE CARDIOPOLMONARE**  
Se la persona che stai soccorrendo ha perso conoscenza: esegui le manovre di rianimazione cardio-polmonare secondo le indicazioni telefoniche del 118
- 7 PRATICA LA DEFIBRILLAZIONE**  
Se il paziente è incosciente e c'è una persona con te inviala a recuperare il defibrillatore semiautomatico (DAE) più vicino; appena recuperato, attacca subito le piastre del DAE sul paziente e resta pronto a ripetere le manovre di rianimazione se necessario. Comunica al 118 eventuali variazioni di stato
- 8 SE LA PERSONA È COSCIENTE**  
Aiutala a sedersi, non permetterle di allontanarsi dal luogo dell'attacco ed entro i primi 30 minuti dalla comparsa dei sintomi (se autorizzato dal personale 118) fai masticare un'aspirina



## INFARTO CARDIACO: SAI COSA È?

È causato da una malattia delle coronarie, cioè le arterie che portano sangue al cuore. Con il tempo aumentano i depositi di colesterolo sulle pareti delle coronarie portando alla formazione di placche che riducono l'apporto di sangue. La rottura di una placca di colesterolo provoca la formazione di un coagulo (trombosi) con conseguente sofferenza del muscolo cardiaco nutrito da quel vaso (infarto miocardico acuto).

Conosci le 10 regole per prevenire l'infarto cardiaco?

- 1** Controlla il colesterolo Cattivo (LDL), la pressione arteriosa e la glicemia
- 2** Segui una dieta a basso contenuto di grassi animali
- 3** Mangia pesce azzurro almeno 3 volte a settimana
- 4** Non fumare
- 5** Fai attività fisica per almeno 30 minuti 4 volte a settimana
- 6** Fai almeno 10.000 passi al giorno
- 7** Controlla il peso ed elimina chili in eccesso
- 8** Evita situazioni di stress
- 9** Effettua periodicamente i controlli cardiologici
- 10** Se negli ultimi giorni o mesi hai avuto dolore al petto o affanno, contatta subito il tuo medico di famiglia o il tuo cardiologo

### **COSA NON FARE MAI**

#### **IN CASO DI INFARTO CARDIACO:**

- Non aspettare l'arrivo di un familiare
- Non cercare un taxi
- Non aspettare l'arrivo del medico curante
- Non chiedere a nessuno di accompagnarti in Pronto Soccorso: è vitale attendere i paramedici che forniranno i primi soccorsi
- Non metterti alla guida per andare in ospedale: rischi di svenire e provocare un incidente