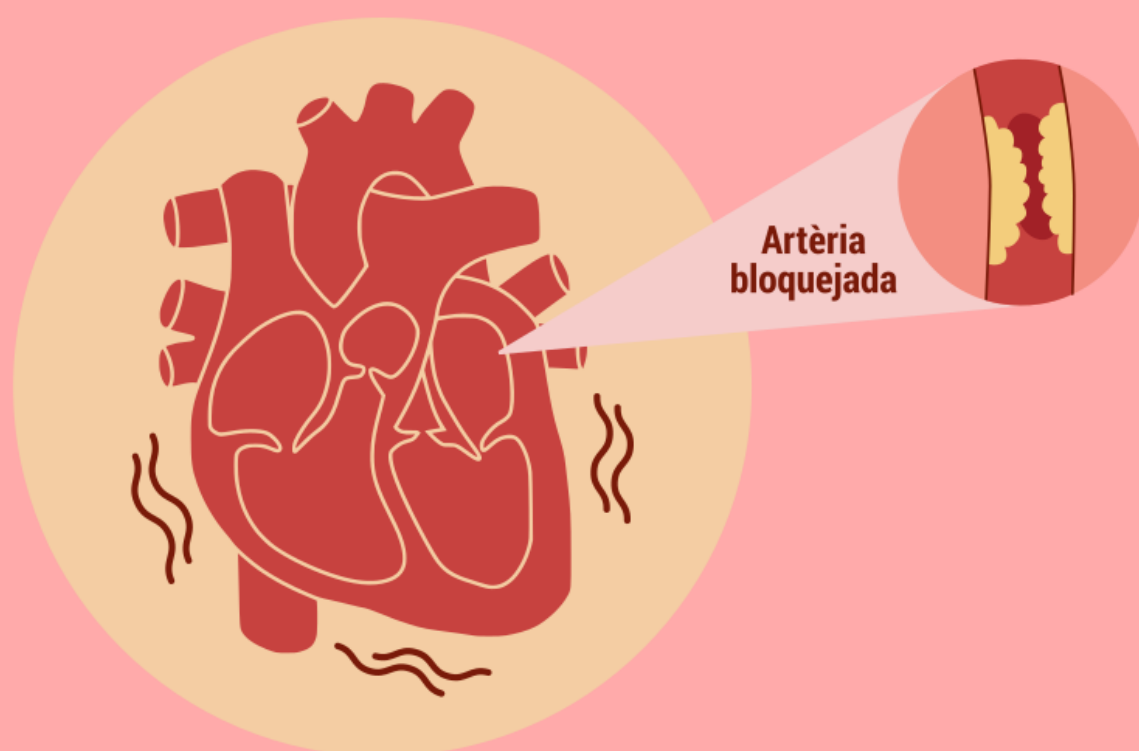


L'infart de miocardi en el lloc de treball



 **UGT.cat**

Oficina Tècnica de Prevenció de Riscos Laborals
Secretaria de Política Sindical de la UGT de Catalunya

Edició: UGT de Catalunya. Any 2023

Elaboració i dinamització: Oficina Tècnica de Prevenció de Riscos Laborals. Secretaria de Política Sindical UGT de Catalunya

Disseny i maquetació: Comunicació i Imatge UGT de Catalunya

Imatges: SVG Repo; SVG Silh; unDraw

Correcció: Servei Lingüístic UGT de Catalunya

Amb la col·laboració de



Generalitat de Catalunya
Departament d'Empresa
i Treball

a la feina **cap risc**

Índex

Què és?

Signes d'alerta

Com has d'actuar?

Què cal fer?

Què NO hem de fer?

Determinació de l'ictus com a accident de treball

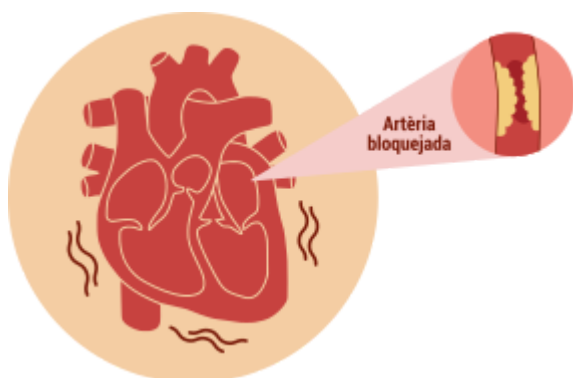
Factors de risc i prevenció

Què és?

El miocardi és una capa específica del teixit muscular que forma la major part del gruix del cor. L'infart de miocardi passa quan el miocardi es danya o mor per falta d'oxigen. Això es deu al fet que una o més de les artèries que porten sang al cor (artèries coronàries) s'obstrueixen per plaques de greix, coàguls de sang o altres factors. El cor continua bategant, però amb menys força i eficiència. També s'anomena atac al cor o infart cardíac. Si l'artèria s'obre precoçment i el teixit del miocardi no queda danyat, es tracta d'una angina de pit.

L'infart és una de les primeres causes de mortalitat. Afecta principalment els homes perquè la seva taxa de mortalitat és gairebé el doble que la de les dones. Actualment, els accidents cardiovasculars són la causa de gairebé la meitat dels accidents laborals mortals.

A Catalunya, quan el 112 rep un avís de sospita d'infart de miocardi, s'activa el Codi Infart. Es tracta d'un protocol d'actuació urgent adreçat a donar una atenció immediata i adequada a la persona afectada per evitar la progressió de la malaltia i les seves seqüeles.



Signes d'alerta

Un infart de miocardi és una emergència mèdica greu i requereix l'atenció mèdica immediata que limiti el dany al múscul cardíac i augmenti les possibilitats de recuperació. Per això, és de vital importància que tots els treballadors i treballadores coneguin els principals signes d'alarma d'un infart de miocardi:

- **Dolor opressiu o sensació de pressió al pit**, que es pot estendre cap al braç, la mandíbula, el coll o l'esquena. El dolor al pit i l'angoixa causats per un infart poden desencadenar una resposta d'estrès al cos. Això inclou l'alliberament d'hormones com l'adrenalina, que poden augmentar la freqüència cardíaca i la pressió arterial.
- **Dificultat per respirar**. Aquesta dificultat pot ser provocada per diferents causes. Una causa s'explica per l'estrès i el dolor durant l'infart, en què la persona té una sensació de «mort imminent», la qual cosa pot influir en la respiració, accelerant-la o portant a la persona a una sensació de dificultat per respirar. Una altra causa pot ser la deguda a una congestió pulmonar, és a dir, per una acumulació de sang en els pulmons pel mal funcionament del cor. Això provoca un augment de la pressió en els vasos sanguinis pulmonars i pot dificultar la funció dels pulmons.
- **Mareigs**, que poden donar-se per diversos factors relacionats amb la disminució del flux sanguini al cervell i la resposta del sistema nerviós a l'infart cardíac, com ara disminució del flux sanguini al cervell, la resposta al dolor i a l'estrès, arrítmies cardíacques o hipotensió per la disminució de la funció cardíaca.
- **Sudoració excessiva**, també coneguda com diaforesi. Algunes de les causes són la resposta a l'estrès i l'ansietat, els quals activen el sistema nerviós simpàtic, que poden incloure l'alliberació d'hormones com l'adrenalina, o la desregulació del sistema nerviós autònom que

controla les funcions involuntàries del cos, com ara la freqüència cardíaca o la sudoració.

- **Pèrdua de l'estat de consciència**, coneguda com a síncope, que pot donar-se en alguns casos, encara que no és un símptoma comú. La síncope, en el context d'un infart, es produeix a causa d'una disminució significativa del flux sanguini al cervell.
- **Nàusees i vòmits**, per l'activació del sistema nerviós autònom, que provoca la reacció de «lluita o fuga». També pot venir causat pel dolor irradiat a l'abdomen, que pot provocar sensació de malestar estomacal i nàusees i vòmits.
- **Pal·lidesa**, deguda a una resposta fisiològica del sistema nerviós autònom que fa alliberar adrenalina i noradrenalina, que constrenyen els vasos sanguinis i redistribueixen el flux sanguini cap als òrgans vitals.

Les dones presenten símptomes molt variats que fan més difícil el diagnòstic d'infart; per exemple, el dolor toràcic típic en dones és menys específic. Mentre que en els homes el dolor en el pit és sovint el símptoma més pronunciat, les dones poden experimentar un dolor en el pit, però menys intens o, fins i tot, símptomes completament diferents, com dolor d'esquena, a la mandíbula, al coll, a les espatlles o als braços. Aquest tipus de dolor atípic pot fer que les dones no reconeixin immediatament que estan experimentant un infart. Això es deu, en part, a la influència del nervi vague i els seus efectes en la percepció del dolor i la resposta del cos a l'estrès. Els símptomes més comuns són:

- **Fatiga inusual**, deguda, entre altres causes, a la disminució del flux sanguini que provoca una disminució de la quantitat d'oxigen i nutrients que arriben al cor, o desencadenants hormonals com els que es donen en la menopausa.
- **Dolor epigàstric**. Aquests símptomes poden confondre's amb trastorns estomacals, la qual cosa retarda el diagnòstic i el tractament adequat.
- Els dies previs poden patir **insomni, ansietat o feblesa**. Aquests símptomes poden confondre's amb esgotament o estrès. Les dones també poden experimentar ansietat extrema, sudoració excessiva i marejos, la qual cosa es pot atribuir a problemes d'ansietat o estrès en lloc d'un problema cardíac.

Com hem d'actuar?

Davant de qualsevol d'aquests signes, cal demanar ajuda. Cada minut que passa, les possibilitats de recuperació es redueixen. Els primers 90 minuts des de l'inici dels símptomes són claus per a la recuperació. Com més temps passi sense restaurar el flux sanguini, més important serà el dany al múscul cardíac. El dany permanent al cor pot portar a la insuficiència cardíaca, arrítmies cardíques i altres problemes cardíacs greus.

El tractament més efectiu per a un infart de miocardi és la reperfusió, que implica la restauració del flux sanguini en l'artèria coronària obstruïda. Això es pot aconseguir, principalment, de dues maneres: amb la col·locació d'una malla en l'artèria o amb medicació per trencar el trombe.



Què hem de fer?

- Aviseu el **112**
- Manteniu la calma
- Col·loqueu la persona amb el cap i les espatlles una mica aixecats
- Afluixeu-li la roba
- Demaneu ajuda a altres companys o companyes
- Observeu i anoteu els símptomes per indicar-los als serveis d'urgència
- Si perd la consciència, col·loqueu la persona en posició lateral de seguretat i pareu atenció a la seva respiració
- Si no respira, inicieu la **reanimació cardiopulmonar**



Què NO hem de fer?

- Ignorar els símptomes o esperar que passin
- Donar o deixar que la persona prengui medicació sense prescripció
- Donar-li menjar o aigua
- Deixar que conduïxi per anar a l'hospital
- Deixar la persona sola
- Moure la persona, llevat que estigui en una situació de perill immediat
- Sacsejar la persona per despertar-la

Reconeixement de l'infart com a accident de treball

Els infarts de miocardi i els ictus esdevinguts **en el lloc i durant el temps de treball** són reconeguts com a accident de treball independent dels factors de risc de la persona. No es tracta d'una normativa específica, sinó de la interpretació de la definició legal d'accident de treball i la jurisprudència derivada

«Se presumirá, salvo prueba en contrario, que son constitutivas de accidente de trabajo las lesiones que sufra el trabajador durante el tiempo y en el lugar del trabajo».

També s'inclouen els infarts de miocardi que puguin patir els delegats i delegades en el desenvolupament de la seva feina com a representants dels treballadors i treballadores.

No s'inclouen els infarts patits in itinere (anar i tornar de la feina), ja que no passen en el lloc de treball ni durant el temps laboral.

Si la mútua es nega a reconèixer un accident cardiovascular, t'aconsellem que demanis assessorament a la teva federació o als Serveis Jurídics del sindicat.

Factors de risc i prevenció

Els principals factors de risc que poden augmentar la probabilitat de patir un infart són factors metabòlics (hipertensió, diabetis, colesterol alt, majors de 55 anys...), del comportament (sedentarisme, tabac, dieta...) i factors ambientals i ocupacionals com ara l'exposició a determinats agents químics, l'estrès, la sobrecàrrega, el ritme elevat de treball, etc.

Consulta els documents elaborats per la UGT de Catalunya per conèixer els factors de risc i com prevenir-los en l'entorn laboral:



Factors de risc cardiovascular: recomanacions per controlar-los



Campanya de promoció de la salut «Millora la teva salut»