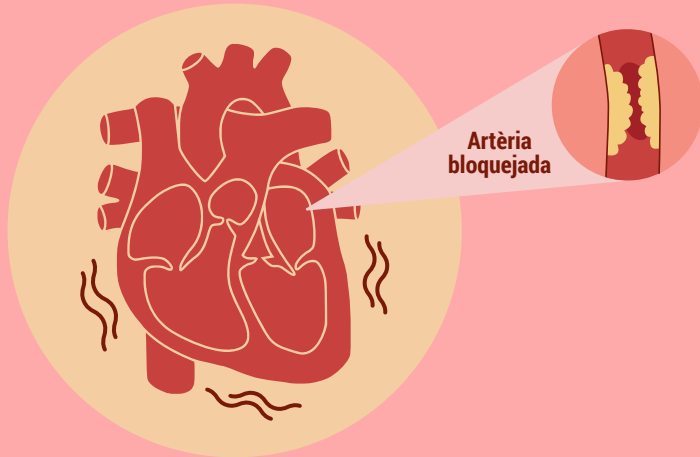


# L'INFART DE MIOCARDI EN EL LLOC DE TREBALL

## 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**.



Artèria  
bloquejada

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.

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:

## Signes d'alerta



dolor opressiu o sensació de pressió en el pit, que es pot estendre cap al braç, la mandíbula, el coll o l'esquena



dificultat per respirar



mareig



sudoració  
excessiva



pal·lidesa



pèrdua de  
l'estat de  
consciència



nàusees  
i vòmits

Les dones presenten **síntomes molt variats** que en fan més difícil el diagnòstic d'infart; per exemple, el dolor toràcic típic en dones és menys específic. Els símptomes més comuns són:

- fatiga inusual
- dificultat respiratòria
- suor freda
- dolor epigàstric

Els dies previs poden patir insomni, ansietat o feblesa.

 **UGT.cat**

Amb el suport de

 Generalitat de Catalunya  
Departament d'Empresa  
i Treball

a la feina 

## Com has 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 clau per a la recuperació.

### Què fer?



Manteniu la calma.  
Demaneu ajuda a altres companys o companyes

Afluixeu-li la roba



Col·loqueu la persona amb el cap i les espatlles una mica aixecats



Si perd la consciència, col·loqueu la persona en posició lateral de seguretat i preu atenció a la seva respiració



Aviseu el 112



Observeu i anoteu els símptomes per indicar-los als serveis d'urgència



Si no respira, inicieu la reanimació cardiopulmonar

### Què NO fer?



Ignorar els símptomes o esperar que passin

Donar o deixar que la persona prengui medicació no prescrita



Donar-li menjar o aigua



Deixar la persona sola



Deixar que conduïxi per anar a l'hospital

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 i esdeinguts en el lloc i temps de treball són reconeguts com a accident de treball.

No s'inclouen els infarts patits in itinere (en anar o tornar de la feina).

Si la mútua no reconeix un accident cardiovascular, t'aconsellem que t'assessoris a la teva federació o que t'adrecis als Serveis Jurídics del sindicat.

Factores de riesgo cardiovascular:  
**Recomendaciones para su control**



## 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 sobrecarrega, 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»**

**¡VAMOS!  
MEJORA  
TU SALUD**



 **UGT.cat**

Amb el suport de

 Generalitat de Catalunya  
Departament d'Empresa i Treball

a la feina 

# L'INFART DE MIOCARDI EN EL LLOC DE TREBALL