

Heart attack warning signs

- 1** Uncomfortable pressure, squeezing, fullness or pain in the center of your chest that lasts more than a few minutes or goes away and comes back
- 2** Pain or discomfort in one or both arms, your back, neck, jaw or stomach
- 3** Shortness of breath, with or without chest discomfort
- 4** Other signs such as breaking out in a cold sweat, nausea or lightheadedness

Call 911 immediately if you or someone you are with have one or more of these warning signs!

Stroke warning signs

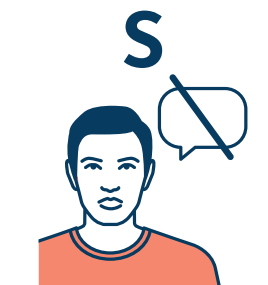
F.A.S.T. is an easy way to remember how to recognize a stroke and what to do.



FACE DROOPING



ARM WEAKNESS



SPEECH DIFFICULTY



TIME TO CALL 911

Act fast and call 911 right away.

Other symptoms you should watch for:

- Sudden numbness or weakness of the leg
- Sudden confusion or trouble understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking, dizziness, loss of balance or loss of coordination
- Sudden severe headache with no known cause

**Don't ignore the warning signs, even if they go away.
Try to note the time when the first symptoms appeared.**

Adventist Health Simi Valley

2975 N. Sycamore Dr.

Simi Valley, CA 93065

[AdventistHealthSimiValley.org/Emergency](https://www.AdventistHealthSimiValley.org/Emergency)



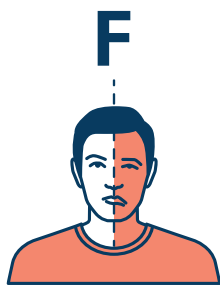
Signos de advertencia de ataque cardíaco

- 1** Presión incómoda, compresión, sensación de estar muy lleno o dolor en el centro del pecho que dura más de unos minutos o desaparece y después regresa
- 2** Dolor o molestias en uno o ambos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago
- 3** Dificultad para respirar, con o sin molestias en el pecho
- 4** Otros signos como sudor frío repentino, náuseas o mareos

¡Llame al 911 inmediatamente si usted o alguien que está con usted tiene uno o más de estos signos de advertencia!

Signos de advertencia de ataque cerebral

F.A.S.T. es una manera fácil de recordar cómo reconocer un ataque cerebral y qué hacer.



ROSTRO CAÍDO



BRAZO DÉBIL



DIFICULTAD PARA
HABLAR



TIEMPO DE LLAMAR AL
911

Actúe rápido y llame al 911 inmediatamente.

Otros síntomas a los que debe prestar atención:

- Entumecimiento o debilidad repentina de las piernas
- Repentina confusión o dificultad para comprender
- Repentina dificultad para ver con uno o ambos ojos
- Repentina dificultad para caminar, mareos, pérdida del equilibrio o pérdida de la coordinación
- Dolor de cabeza intenso repentino sin una causa conocida

**No ignore los signos de advertencia, aunque desaparezcan.
Trate de anotar la hora en que los tuvo por primera vez.**

Adventist Health Simi Valley

2975 N. Sycamore Dr.

Simi Valley, CA 93065

[AdventistHealthSimiValley.org/Emergency](https://www.AdventistHealthSimiValley.org/Emergency)



Simi Valley