

## 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

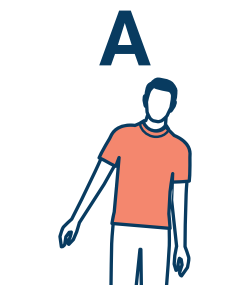
**Call 911 immediately if you or someone you are with have one or more of these warning signs!**

## Stroke warning signs

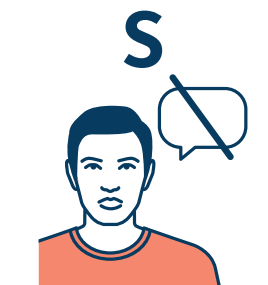
**F.A.S.T.** is an easy way to remember how to recognize a stroke and what to do.



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)



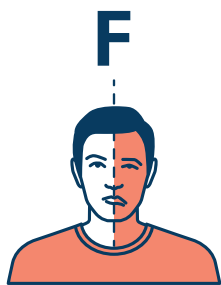
## Signos de advertencia de ataque cardíaco

- 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)

