

¿Sobredosis de café o infarto al miocardio? Especialistas explican diferencias entre los síntomas

Palpitaciones y dolor de pecho: reconozca las señales de una urgencia cardíaca

La intensidad, duración y aparición de otros signos permiten determinar cuándo es necesario buscar atención médica de inmediato.

BANYELIZ MUÑOZ

En el Mes del Corazón, reconocer las señales de alerta que entrega el organismo cobra especial relevancia. Palpitación acelerada, dolor en el pecho o la sensación de falta de aire no siempre son síntomas de una enfermedad cardíaca. Sin embargo, cuando suman ciertas características o vienen acompañadas de otras molestias, pueden requerir una evaluación médica.

En el caso de las palpitaciones, en ocasiones pueden aparecer sin que exista una alteración en el corazón. Es posible sentir que el órgano late más rápido, con mayor fuerza o de una manera distinta a la habitual después de hacer ejercicio o ante situaciones de estrés, miedo o falta de sueño; el consumo de café y otras bebidas con cafeína también puede provocarlas.

"Esa es una palpitación común, generalmente breve y aislada", explica el médico cirujano José Tomás Cáceres, académico de la Facultad de Medicina de la Universidad Andrés Bello.

La principal señal de alerta está en la forma en que se presenta el episodio. "Si la palpitación aparece de forma repentina, es muy intensa y sostenida, y además se acompaña de mareos, dificultad para respirar o un desmayo, se trata de una situación que requiere atención de urgencia", advierte Cristóbal Ruiz-Tagle, académico de la Escuela de Salud Pública de la Universidad Mayor, quien subraya en que ciertas palpitaciones responden a situaciones cotidianas como la ansiedad o el consumo excesivo de café.

Por eso, sugiere prestar especial atención si se acompañan de otras molestias. "Cuando existen otros síntomas físicos, no es recomendable atribuirlos de inmediato a la ansiedad", precisa. Más que la presencia aislada de una palpitación, entonces, lo relevante es observar cómo comienza, cuánto dura, qué intensidad tiene y qué otros síntomas aparecen al mismo tiempo. Esa información puede ayudar a determinar si se trata de un episodio pasajero o si requiere una evaluación médica.

Dolor torácico

El dolor en el pecho es otro de los síntomas que deben evaluarse con especial atención. El médico cirujano Carlos Rive-



“Ante dolor torácico persistente, la única respuesta correcta es llamar al 131 o acudir a un servicio de urgencia”

Carlos Rivera,
cirujano

"El dolor cardíaco es opresivo", explica el médico José Tomás Cáceres.

ra, académico de la Facultad de Medicina de la Universidad de los Andes, recalca que es fundamental reconocer las señales de alarma de un ataque cardíaco o un infarto agudo al miocardio: "El estrés emocional súbito puede desencadenar un ataque cardíaco, especialmente en personas con factores de riesgo, y es preciso reconocerlo oportunamente".

Entre las señales que no deben ignorarse está un dolor torácico que dure más de 10-15 minutos, especialmente cuando aparece en reposo. También se debe prestar atención a una falta de aire repentina, sudor frío intenso, confusión o cambios conductuales. "Existen, además, síntomas menos típicos, como dolor en el cuello, la espalda o los brazos, así como náuseas persistentes sin una causa aparente".

"No podemos olvidar que es músculo cardíaco: cada minuto sin atención médica aumenta el daño sobre el corazón. Una palpitación aislada rara vez es peligrosa; una palpitación acom-

pañada de dolor torácico sí lo es", subraya Rivera. Ante un dolor de pecho persistente, su recomendación es actuar con rapidez. "Si hay duda, se actúa: ante dolor torácico persistente, la única respuesta correcta es llamar al 131 o acudir a un servicio de urgencia".

Eso no significa que todo dolor en el pecho sea un infarto. Cáceres aclara que muchas molestias torácicas pueden tener un origen muscular o pulmonar; sin embargo, existen características que hacen sospechar de un problema cardíaco. Cuando el origen es el corazón, explica, el dolor suele sentirse como un peso o una opresión profunda en el centro del pecho, "como si alguien se sentara encima de uno", describe. "La molestia puede extenderse hacia el brazo izquierdo, el cuello, la mandíbula o la espalda. Generalmente no cambia con la respiración ni aumenta al tocar la zona", precisa.

Diferenciar este tipo de dolor de uno provocado por ansiedad no siempre es

sencillo. Por eso, Cáceres recomienda consultar ante la duda. "El dolor cardíaco es opresivo, mientras que el dolor torácico por estrés suele sentirse más punzante, cambia con la respiración o la postura y a menudo mejora si la persona logra distraerse", explica.

El estrés también puede influir en la salud cardiovascular, sobre todo cuando se mantiene durante largos periodos. Cáceres explica que el estrés crónico aumenta la presencia de cortisol y adrenalina en la sangre. Con el tiempo, esto puede elevar la presión arterial y la frecuencia cardíaca, además de afectar el funcionamiento de los vasos sanguíneos. Este efecto acumulativo puede tener consecuencias sobre las arterias. "El agotamiento sostenido daña las paredes internas de las arterias, facilitando que se acumule colesterol y se formen placas que obstruyen las arterias, lo que eventualmente puede desencadenar un infarto", precisa.