

## Angina de Pecho

La angina de pecho es un dolor o molestia en el pecho que ocurre cuando al corazón no llega la cantidad de sangre y oxígeno que necesita. En la angina de pecho, por un corto periodo, la necesidad de un aumento en el flujo sanguíneo no se satisface. Cuando se detiene la mayor demanda de sangre, los síntomas de la angina de pecho también desaparecen .

La angina de pecho y el ataque al corazón tienen el mismo origen: **la aterosclerosis**. Esto se ocasiona por la acumulación de sustancias grasas (**placa**) en las arterias coronarias. Si una o más arterias están parcialmente obstruidas, el flujo de sangre no será suficiente y sentirá dolor o malestar en el pecho.

Si bien el dolor de la angina de pecho puede ser esporádico, es una señal de enfermedad del corazón y puede tratarse. Se puede reducir la angina de pecho mediante cambios en el estilo de vida, medicamentos, procedimientos médicos y cirugía.

### ¿Cómo se siente la angina de pecho?

La angina de pecho dura solo unos minutos. El malestar ocasionado por la angina de pecho se siente, por lo general, en el centro del pecho, detrás del esternón.

Así es como las personas dicen que se siente:

- El pecho se siente apretado o pesado.
- Siente falta de aire (o dificultad para respirar).
- Presión, opresión o ardor en el pecho.
- El malestar se puede extender a los brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.
- Entumecimiento u hormigueo en los hombros, los brazos o las muñecas.
- Malestar estomacal.

### ¿En qué momento puedo sufrir una angina de pecho?

Usted puede padecer de angina de pecho mientras...

- Sube escaleras o lleva las bolsas de las compras
- Se siente enojado o molesto
- Trabaja en climas muy cálidos o fríos
- Come mucho de una sola vez
- Tiene relaciones sexuales
- Tiene estrés emocional
- Hace ejercicio

### ¿Qué pruebas de diagnóstico puedo hacerme?

- Análisis de sangre
- Electrocardiograma (EKG o ECG)
- Prueba de esfuerzo

- Cateterización cardiaca
- Angiograma coronario

### **¿Cómo se trata la angina de pecho?**

Su doctor puede darle nitroglicerina, un medicamento para aliviar el malestar. Es un medicamento que alivia o previene el dolor en el pecho causado por la angina de pecho.

Nitroglicerina:

- Viene en pequeñas tabletas que se colocan debajo de la lengua.
- Está disponible en aerosol, cápsulas, parches para la piel y ungüentos.
- Es económico y actúa rápidamente.

Si está tomando nitroglicerina:

- Siempre lleve consigo un suministro fresco y sellado.
- Siempre conserve las tabletas en su botella original. La exposición al calor, la luz y el aire pueden quitarles eficacia.
- Solicítele a su médico que vuelva a hacer su receta cada seis meses. Las tabletas antiguas pueden perder su eficacia.

Su médico puede indicarle que tome una tableta justo antes de iniciar una actividad que puede generar dolores en el pecho. Además, debe tomar una tableta si siente molestias que no comienzan a desaparecer en un plazo de uno o dos minutos luego de dejar de hacer la actividad o si el dolor se produce cuando no está en actividad.

### **¿Qué puedo hacer en cuanto a la angina de pecho?**

Puede cambiar su forma de vida y así disminuir las posibilidades de tener ataques de angina de pecho. Algunos pasos sencillos pueden ayudarlo a sentirse más cómodo cada día:

- Visite a su médico si siente dolores y/o cree que puede tener angina de pecho.
- Deje de fumar y evite ser fumador pasivo.
- Consuma alimentos sanos con bajo contenido de grasas saturadas, grasas *trans* y sal.
- Controle la presión arterial alta y los niveles de colesterol en la sangre.
- Evite temperaturas extremas.
- Evite hacer actividades extenuantes.
- Aprenda a relajarse y a controlar su estrés.
- Comuníquese con su médico si su angina de pecho cambia. Por ejemplo, si tiene angina de pecho mientras descansa o si ésta empeora.