



Aunque el dolor de pecho puede ser una señal de advertencia de un ataque cardíaco, afortunadamente no siempre es así. En realidad, puede haber muchas otras causas para este tipo de incomodidad de la pared torácica. Por ejemplo, si el dolor de pecho aumenta cuando se oprime con el dedo el sitio adolorido, o si puede precisar el lugar que duele, esto probablemente sea un músculo muytenso, un ligamento o hasta una costilla fracturada. Una inflamación del cartílago en la pared torácica, (llamado costochondritis) también

puede ser dolorosa. El dolor en la pared torácica normalmente dura tan sólo unos pocos días y la aspirina o el ibuprofén pueden ayudar a aliviarlo. (No obstante recuerde, nunca dé una aspirina a nadie menor de 20 años.)

Un dolor punzante en el pecho que dure tan solo unos pocos segundos, o un dolor breve al final de una respiración profunda, tampoco son habitualmente causa de preocupación. La hiperventilación también puede causar dolor en el pecho.

Otras causas para el dolor de pecho incluyen la pleuresía (inflamación de la membrana que rodea a los pulmones) y la neumonía. Ambas afecciones empeoran con una respiración profunda o una tos. El herpes zoster puede causar un dolor agudo, quemante o un hormigueo que siente como una faja apretada alrededor de un costado del pecho.

Los problemas en el sistema digestivo también pueden causar dolor de pecho. Una lesión en el recubrimiento del estómago o del intestino delgado (úlceras) generalmente causa dolor debajo del esternón, que empeora con un estómago vacío. Las agruras (ácidos estomacales moviéndose hacia arriba, hasta el esófago) o la indigestión pueden también causar dolor en el pecho. Los cálculos biliares también pueden ocasionar dolor en el costado derecho del pecho o alrededor del omóplato que empeora después de una comida o durante la noche.

Angina

Angina es el término empleado para describir dolor, presión, pesadez o entu-

mecimiento que se siente detrás del esternón o a través del pecho. Es causada cuando no llega suficiente oxígeno al músculo cardíaco. El dolor causado por la angina puede desplazarse hacia la parte superior de la espalda, el cuello, las mandíbulas, los hombros o los brazos. Puede ser causado por el estrés o el esfuerzo y se alivia con el descanso y el uso de medicamentos recetados.

Ataque cardíaco

El ataque cardíaco (infarto del miocardio) está causado por el bloqueo del flujo de sangre al músculo cardíaco. El dolor de un ataque cardíaco es normalmente más severo que el de la angina, dura más tiempo y no desaparece con el descanso o al tomar medicamentos que fueran previamente efectivos para la angina. Otros síntomas que pueden estar presentes incluyen sudoración, náuseas, dificultad para respirar, debilidad o indigestión.

Algunos factores del estilo de vida pueden aumentar el riesgo de un ataque cardíaco. Esos factores incluyen:

- Enfermedades cardíacas previas
- Ser actualmente un fumador
- Historial familiar de enfermedades cardíacas
- Falta de actividad física,
- Diabetes
- Presión sanguínea alta
- Altos niveles de estrés
- Alto colesterol total y alto colesterol LDL (mal colesterol).
- Bajo colesterol HDL (buen colesterol) con o sin triglicéridos altos.

Síntomas de ataque cardíaco

Llame al 911 o busque otros servicios de emergencia inmediatamente si se presentan los síntomas de un ataque cardíaco.*

Usted puede estar experimentando un ataque cardíaco si siente *cualquiera* de los siguientes síntomas.

- Incomodidad o dolor en el pecho que dure más de 20 minutos y que no se alivie con el descanso ni la nitroglicerina y que sienta en forma de:
 - Presión
 - Quemazón
 - Apretamiento
 - intensa
 - Constricción
 - Dolor
 - Aplastamiento

Además de los síntomas descritos arriba, también puede sentir:

- Dolor que se desplace hacia su:
 - Espalda
 - Mandíbulas/dientes
 - Hombros
 - Brazos
 - Cuello
 - Muñecas
- Sudoración
- Vómitos
- Dificultad para respirar
- Debilidad poco usual
- Mareos
- Latidos de corazón rápidos y/o irregulares.
- Desvanecimiento
- Sensación de que todo está perdido.
- Náusea

Cuanto más síntomas haya marcado, más probable es que usted esté sufriendo un ataque cardíaco. Pueden haber otras explicaciones para el dolor de pecho, pero es importante obtener ayuda médica inmediatamente.

Tratamiento casero

Para el dolor de pecho causado por músculos y ligamentos tensionados o por una costilla fracturada:

- Use analgésicos tales como una aspirina, ibuprofén o acetaminofen (no dé una aspirina a nadie menor de 20 años).
- Descanse y proteja la zona lesionada o adolorida. Haga una pausa, cambie o tome un descanso de cualquier actividad que pueda estar causando su dolor o malestar.
- El frío reducirá el dolor y la hinchazón. Inmediatamente, aplique hielo o una compresa fría para prevenir o disminuir la hinchazón. Aplique el hielo o la compresa fría durante 10 o 20 minutos, tres veces o más en el día. Pasadas 48 o 72 horas, si ha desaparecido la hin-chazón, aplique calor al área adolorida.
- La cremas mentoladas, tales como Ben-Gay o IcyHot pueden calmar los músculos adoloridos.
- Evite cualquier actividad que esfuerce el área del pecho. A medida que su dolor desaparezca, regrese poco a poco a sus actividades normales.

Cuándo llamar a Kaiser Permanente

- Si un médico ha diagnosticado la causa de su dolor de pecho y le ha recetado un plan de tratamiento en casa, sígalo. Llame al 911 o busque otro servicio de emergencia inmediatamente si el dolor empeora o si le aparece cualquiera de

los síntomas de ataque cardíaco enumerados en esta página.

- Si sospecha que tiene angina y sus síntomas no han sido diagnosticados, llame a su doctor inmediatamente.
- Si los síntomas de angina no responden al tratamiento recetado o si el patrón de su angina cambia, llame a su doctor o vaya al Departamento de Urgencias.
- Si siente un dolor menor de pecho sin los síntomas de un ataque cardíaco y cualquiera de los puntos siguientes es aplicable en su caso:
 - Si tiene un historial de enfermedades cardíacas o coágulos de sangre en los pulmones.
 - Si el dolor de pecho es constante, molesto, y no se alivia con el descanso
 - Si el dolor de pecho ocurre junto con síntomas de neumonía
 - Si cualquier dolor de pecho dura más de dos días sin mejorar.

Otros recursos

- Consulte su copia de *La salud en casa: guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Visite nuestro sitio Web en kp.org/espanol.
- Contacte el Departamento de Educación para la Salud de su centro para obtener libros, videos, averiguar de clases y de recursos adicionales.

*Si tiene un problema médico de emergencia, llame al 911 o vaya al hospital más cercano. Cuando tenga un problema médico de emergencia, nosotros cubriremos la atención de emergencia tanto de proveedores del Plan como de proveedores fuera del Plan en cualquier lugar del mundo. Un problema médico de emergencia es (1) un problema médico o psiquiátrico que se manifiesta con síntomas agudos de suficiente gravedad, incluido el dolor intenso, como cuando usted crea, dentro de lo razonable, que el no recibir atención médica de inmediato puede poner en peligro grave su salud, o producir una limitación física grave o disfunción grave de las funciones corporales o de cualquier órgano, o bien (2) cuando se ha iniciado el trabajo activo de parto, es decir, que no se cuenta con tiempo suficiente para trasladarle a usted de manera segura a un hospital del Plan antes del parto, o cuando dicho traslado representa una amenaza para la salud y para la seguridad tanto suyas como del bebé aún no nacido. Se ofrece atención de emergencia en los Departamentos de Emergencia de los hospitales del Plan que figuran en Su Guía a los Servicios de Kaiser Permanente. Para su comodidad y para facilitarle la continuidad de la atención, le recomendamos que acuda al Departamento de Emergencia de un hospital del Plan, pero sólo cuando usted crea que es razonable hacerlo, teniendo en cuenta su problema médico o síntomas. Por favor consulte Su Guía para los Departamentos de Emergencia de los hospitales del Plan en su área.

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos ni el cuidado que usted recibe de su médico o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su médico. Si tiene más preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéutico. Kaiser Permanente no recomienda ninguna marca de fábrica; se puede utilizar cualquier producto similar.