

El dolor en el pecho puede ser una señal de advertencia de un ataque cardíaco pero no siempre lo es. Es importante que conozca la diferencia entre los síntomas de un ataque cardíaco y otras causas de dolor en el pecho.

### ¿Qué provoca el dolor en el pecho?

Son varias las causas de dolor en el pecho:

- **La distensión de un músculo o un ligamento o una fractura en las costillas.** Es probable que estas sean las causas si el dolor en el pecho aumenta cuando presiona con el dedo sobre el lugar que le duele o si puede determinar con exactitud el lugar que le duele.
- **Costocondritis** (inflamación del cartílago en la pared del pecho). El dolor de la pared del pecho, en general, dura sólo unos días y tomar aspirina o ibuprofeno puede ayudar a aliviarlo.
- **Hiperventilación** (profunda o respiración muy rápida).
- **Pleuritis** (inflamación de la membrana alrededor de los pulmones) y neumonía. Ambas enfermedades empeorarán con una respiración profunda o con tos.
- **Herpes** (un virus en las raíces de los nervios que está relacionado con la varicela). Los herpes pueden causar un dolor agudo, con ardor o con hormigueo que se siente como una banda ajustada alrededor de un lado del pecho.
- **Úlcera estomacal** (una úlcera en el revestimiento del estómago o el intestino delgado). En general, las úlceras causan dolor debajo del esternón que empeora cuando se tiene el estómago vacío.
- **Acidez estomacal** (el ácido del estómago sube y entra en el esófago) o

**indigestión** (hinchazón, náuseas o dolor estomacal debido a dificultades para digerir los alimentos).

- **Piedras en la vesícula.** Este problema puede provocar dolor en el lado derecho del pecho o alrededor del omóplato. El dolor de las piedras en la vesícula es peor después de comer o a mitad de la noche.

El dolor en el pecho, a veces, puede presentarse sin razón aparente. Un dolor agudo que dura unos pocos segundos o un dolor breve al final de una inhalación profunda, en general, no deben preocuparle.

### ¿Qué es la angina de pecho?

Angina de pecho es la expresión que se utiliza para describir el dolor, la presión, la opresión o la sensación de adormecimiento que se presenta detrás del esternón o que atraviesa el pecho. Se presenta cuando no llega una cantidad suficiente de oxígeno al músculo del corazón. El dolor que la angina provoca puede extenderse hacia la parte superior de la espalda, el cuello, el maxilar, los hombros o los brazos. Es posible que lo provoque el estrés o la actividad intensa. La angina de pecho se alivia con el descanso y el uso de ciertos medicamentos recetados.

### ¿Qué es un ataque cardíaco?

Un ataque cardíaco (infarto de miocardio) se produce cuando se bloquea el flujo de sangre al músculo del corazón. El dolor de un ataque cardíaco, en general, es más fuerte que el de la angina de pecho, dura más y no desaparece con el descanso ni al tomar medicamentos para aliviar la angina. Otros síntomas pueden incluir sudor, náuseas, dificultad para respirar, debilidad o indigestión.

Son muchos los factores que aumentan su riesgo de sufrir un ataque cardíaco. Usted puede cambiar algunos de estos factores. Los factores que usted puede cambiar para reducir su riesgo incluyen:

- Uso de tabaco
- Falta de actividad física
- Diabetes
- Presión arterial alta
- Niveles altos de estrés
- Colesterol total alto y colesterol LDL (malo) alto
- Colesterol HDL (bueno) bajo con o sin triglicéridos altos

Los factores que aumentan su riesgo y que no puede cambiar incluyen:

- Ataque cardíaco anterior
- Antecedentes familiares de enfermedad cardíaca

### ¿Cómo puedo tratar mi dolor en el pecho?

Para dolores en el pecho causados por distensión de un músculo o un ligamento o por la fractura de una costilla:

- Use analgésicos como aspirina, ibuprofeno o acetaminofeno. (No dé aspirina a los menores de 20 años).
- Descanse y proteja la zona lesionada o con dolor. Deje de hacer, cambie o interrumpa toda actividad que pueda estar causándole dolor o molestias.
- Aplique hielo o una compresa fría inmediatamente para prevenir o reducir el dolor y la inflamación. Aplique el hielo o la compresa fría durante 10 a 20 minutos, tres o más veces al día. Después de 48 a 72 horas, si desapareció la inflamación, aplique calor a la zona que le duela.

### Síntomas de ataque cardíaco

**Llame al 911 o vaya inmediatamente a emergencias si tiene los síntomas de un ataque cardíaco.\***

Es posible que tenga un ataque cardíaco si siente *algunos* de los siguientes síntomas.

- Molestias o dolor en el pecho que duren más de cinco (5) minutos y que no se alivien con reposo o nitroglicerina y que se sienta de cualquiera de las siguientes formas:
  - Presión
  - Ardor intenso
  - Opresión
  - Dolor
  - Contracción
  - Sensación aplastante

Además de estos síntomas, es posible que tenga:

- Dolor que irradie hacia:
  - la espalda
  - los brazos
  - los hombros
  - las muñecas
  - el cuello
  - el abdomen o el
  - el maxilar o estómago
  - los dientes
- traspiración
- dificultad para respirar
- mareos
- desmayos
- náuseas
- vómitos
- cansancio o debilidad inusuales
- latidos rápidos o irregulares
- sensación de muerte inminente

Es posible que los síntomas se presenten con lentitud. Pueden ser vagos (indefinidos) o intermitentes (comenzar y detenerse).

El dolor en el pecho es el síntoma más frecuente de ataque cardíaco para los hombres y las mujeres. Pero las mujeres tienen más probabilidades que los hombres de sentir síntomas poco frecuentes, en especial, dificultad para respirar, cansancio inusual, náuseas y dolor en el abdomen, la espalda o el maxilar.

Cuantas más casillas marque de la lista anterior, mayor es la probabilidad de que esté teniendo un ataque cardíaco. Es posible que haya otras razones para el dolor en el pecho, pero es importante que reciba ayuda médica inmediatamente. Si tiene un ataque cardíaco, obtener atención médica inmediatamente puede salvarle la vida. Recibir atención médica en la hora siguiente al ataque cardíaco puede reducir el daño al músculo cardíaco.

- Use una crema mentolada como Ben-Gay o IcyHot para aliviar el dolor muscular.
- Evite las actividades que requieran un esfuerzo en la zona del pecho. A medida que su dolor mejore, vuelva gradualmente a sus actividades normales.

### ¿Cuándo debo buscar ayuda?

- Si un médico le ha diagnosticado la causa de su dolor de pecho y le ha indicado un plan de tratamiento ¡cúmplalo! Llame al 911 o busque inmediatamente otros servicios de emergencia si el dolor empeora o si siente cualquiera de los síntomas de ataque cardíaco que se mencionan en esta página.
- Comuníquese inmediatamente con su médico si cree que tiene angina de pecho y no le han diagnosticado los síntomas.

- Comuníquese con su médico o vaya al Departamento de emergencias más cercano si los síntomas de la angina de pecho no responden al tratamiento que le recetaron o si cambia el patrón de la angina de pecho.
- Si siente un poco de dolor en el pecho sin los síntomas de un ataque cardíaco y se cumplen alguna de las siguientes situaciones:
  - La persona tienen antecedentes de enfermedad cardíaca o de coágulos de sangre en los pulmones.
  - El dolor de pecho es constante, muy molesto y no desaparece con el descanso.
  - El dolor de pecho se presenta con síntomas de neumonía
  - Cualquier dolor de pecho que dure más de dos días sin mejorar

### Otros recursos

- Visite nuestro sitio Web en [kp.org/espanol](http://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 un compañero o cónyuge la golpea, lastima o amenaza, esta situación puede afectar seriamente su salud. Pero la ayuda existe. Llame a la línea nacional de ayuda por violencia doméstica al 1-800-799-7233 o visite [ndvh.org](http://ndvh.org) (en inglés).

\*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 ningún medicamento o producto en particular. Cualquier marca comercial que se mencione es para efectos de identificación solamente.