

10.4. Angina de pecho

La **angina** es un tipo de dolor o malestar en el pecho. Los pacientes la describen como un peso u opresión. Puede extenderse a espalda, mandíbula, brazos y boca del estómago. En ocasiones se acompaña de sudor frío y palidez, así como de sensación de falta de aire, náuseas y vómitos. Puede aparecer con el esfuerzo, el trabajo, las relaciones sexuales y las emociones. Dura unos minutos, y suele ceder por sí solo con el reposo. También hay angina que aparece con el reposo.

La angina ocurre cuando llega menos sangre al corazón. La causa es una enfermedad en las **arterias coronarias**.

¿Qué puede hacer?

● **Si usted ha sido diagnosticado de angina y tiene dolor:**

- Interrumpa lo que esté haciendo. Si está en casa, lo mejor es sentarse o acostarse.
- No espere que el dolor cese por sí solo. Tome nitroglicerina en cuanto note la molestia o el dolor.
- Póngase un comprimido o una pulsión de *spray* de nitroglicerina debajo de la lengua. Si a los 5 minutos el dolor continúa, póngase la segunda dosis. Si pasados otros 5 minutos el dolor persiste, póngase la tercera dosis. Acuda al servicio médico más próximo o **llame al 112**.
- Lleve siempre consigo los comprimidos o el *spray* de nitroglicerina.
- Los comprimidos deben mantenerse en un envase de plástico, protegidos de la luz.
- Tenga en cuenta la fecha de caducidad de los comprimidos.

● **Para ayudar a controlar la enfermedad:**

- **Lleve una vida lo más saludable posible. El buen control de los factores de riesgo cardiovascular puede proporcionarle un gran efecto preventivo:**
 - No fume.
 - Controle su peso.

- Procure hacer ejercicio físico de forma suave y regularmente.
- Vigile su presión arterial.
- Siga las recomendaciones de su médico para controlar su colesterol.
- Si es diabético, controle su azúcar.
- Trate de evitar las situaciones que suelen provocarle estrés.
- Siga las recomendaciones de su médico sobre la medicación.
- Consulte a su médico si necesita utilizar otros medicamentos.



¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si estos dolores son cada vez más frecuentes, duraderos o intensos, se desencadenan con menos esfuerzos, aparecen en reposo o se acompañan de otras molestias que antes no tenía.
- En caso de palpitaciones.
- Sensación de falta de aire.
- Si en algún momento ha presentado pérdida de conciencia.

¿Dónde conseguir más información?

- www.scisquemica.org
- www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/angina/
- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/tutorials/anginaspanish/htm/index.htm

