

## Recomendaciones para el paciente



### AP (ANGINA PECTORIS)

- ↓
- Explicación breve y simple de la patología
- ↓
- Relación entre síntomas y cómo aliviarlos
- ↓
- Consejos para mejorar la adherencia
- ↓
- Consejos no farmacológicos para mejorar

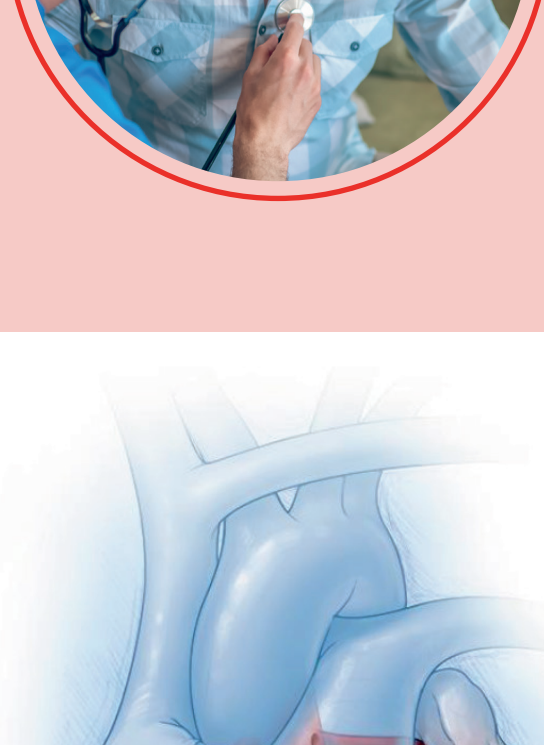


## 1. Explicación breve y simple de la patología

La angina de pecho se define como dolor, presión o molestia en el pecho retroesternal que generalmente se exagera con el esfuerzo y/o el estrés emocional, dura más de 30 a 60 segundos y se alivia con el descanso y la medicación.<sup>1</sup>

La cardiopatía isquémica es un proceso patológico que se caracteriza por el acúmulo progresivo de placas ateroscleróticas a nivel de las arterias epicárdicas.

**La angina de pecho es la manifestación más común de la cardiopatía isquémica.** Se define típicamente como: a) una molestia recurrente, generalmente de tipo opresivo, retroesternal, que se puede irradiar a cuello, mandíbula, ambos brazos (más frecuentemente izquierdo) o epigastrio; b) que suele precipitarse por el ejercicio físico o el estrés emocional, y c) que mejora con el reposo o con medicación en pocos minutos. Sin embargo, en ocasiones se puede presentar de manera atípica como disnea, malestar digestivo, etc., más frecuentemente en el paciente anciano o diabético.<sup>2</sup>

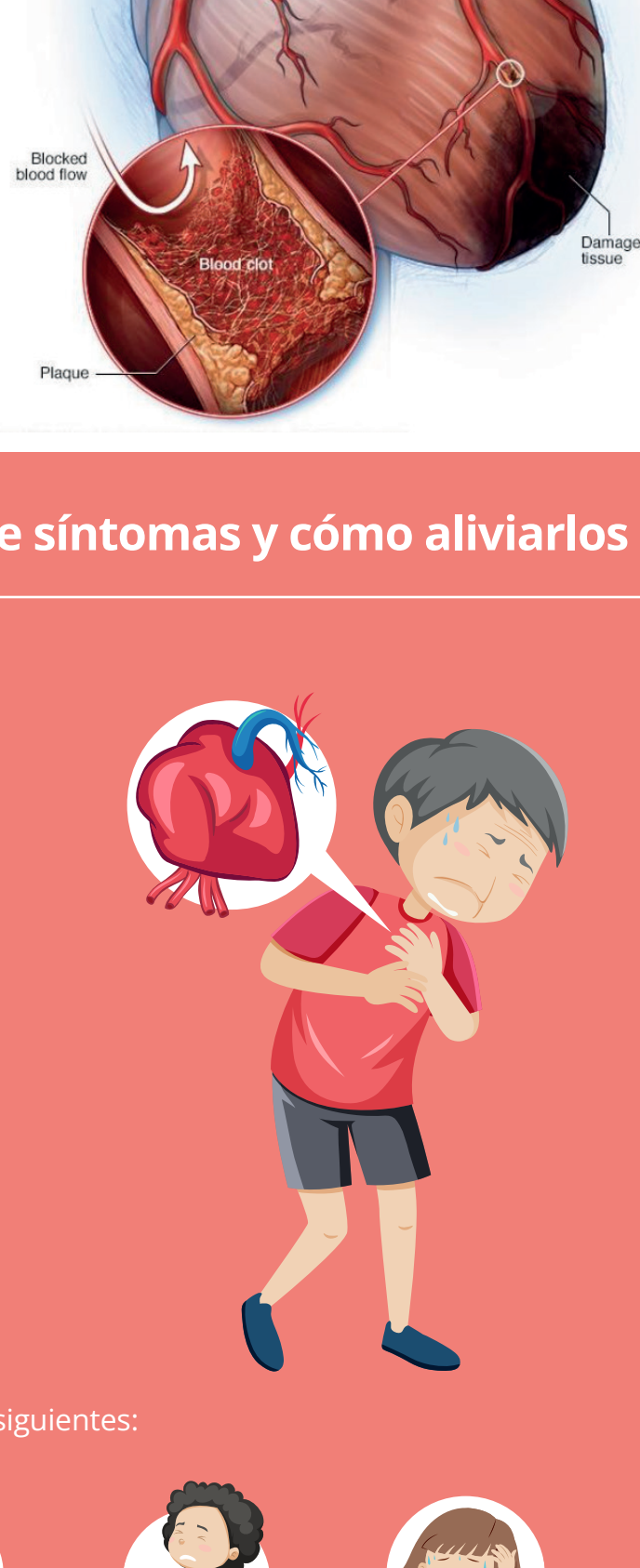


### Complicaciones

El dolor en el pecho que se produce con la actividad de pecho puede hacer que algunas actividades, como caminar, sean incómodas. Sin embargo, la complicación más peligrosa es un ataque cardíaco.

### Ataque cardíaco

El ataque cardíaco ocurre cuando se obstruye una arteria que lleva sangre y oxígeno al corazón. Los depósitos de grasa se acumulan con el tiempo, lo que forma placas en las arterias del corazón. Si una placa se deteriora, puede formarse un coágulo de sangre y bloquear las arterias, lo que provoca un ataque cardíaco. Durante un ataque cardíaco, el tejido del músculo del corazón muere por la falta de flujo sanguíneo a través de las arterias del corazón.<sup>3</sup>



## 2. Relación entre síntomas y cómo aliviarlos

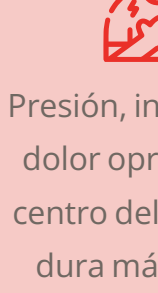
Los síntomas de la angina de pecho incluyen dolor y molestia en el pecho.

El dolor o la molestia en el pecho pueden causar las siguientes sensaciones:

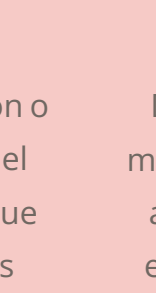
- Ardor
- Inflamación
- Presión
- Dolor opresivo

Es posible que también sientas dolor en los brazos, el cuello, la mandíbula, los hombros o la espalda.

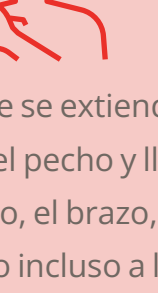
Otros síntomas de la angina de pecho incluyen los siguientes:



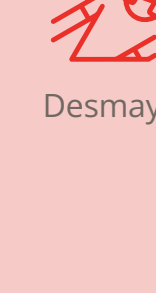
**Mareos**



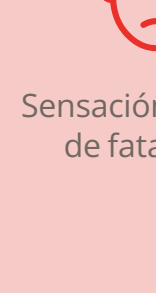
**Fatiga**



**Náuseas**



**Falta de aire**



**Sudoración**

La gravedad, la duración y el tipo de angina de pecho pueden variar. Los síntomas nuevos o diferentes pueden indicar una forma más peligrosa de angina de pecho (angina de pecho inestable) o un ataque cardíaco.

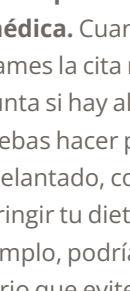
El proveedor de atención médica debe evaluar de inmediato los síntomas nuevos o aquellos que empeoraron para poder determinar si tienes angina de pecho estable o inestable.

### ¿Cuándo consultar al médico?

Si el dolor de pecho dura más de unos minutos y no desaparece cuando descansas o cuando tomas los medicamentos para la angina de pecho, esto podría indicar que estás teniendo un ataque cardíaco. Llama al 911 o a la atención médica de emergencia. Solo conduce hasta el hospital si no dispones de otro medio de transporte.

Si la molestia en el pecho es un síntoma nuevo para ti, es importante que consultes con el proveedor de atención médica para determinar la causa y recibir el tratamiento adecuado. Si te han diagnosticado angina de pecho estable y esta empeora o cambia, busca asistencia médica de inmediato.

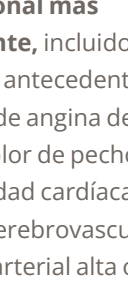
Los signos y síntomas de un ataque cardíaco incluyen los siguientes:



Presión, inflamación o dolor opresivo en el centro del pecho que dura más de unos pocos minutos



Dolor que se extiende más allá del pecho y llega al hombro, el brazo, la espalda, o incluso a los dientes y la mandíbula



Desmayos



Sensación latente de fatalidad



Episodios crecientes de dolor en el pecho



Náuseas y vómitos



Dolor recurrente en la parte superior derecha del abdomen



Falta de aire



Sudoración

Si tienes alguno de estos síntomas, busca atención médica de emergencia de inmediato.<sup>3</sup>

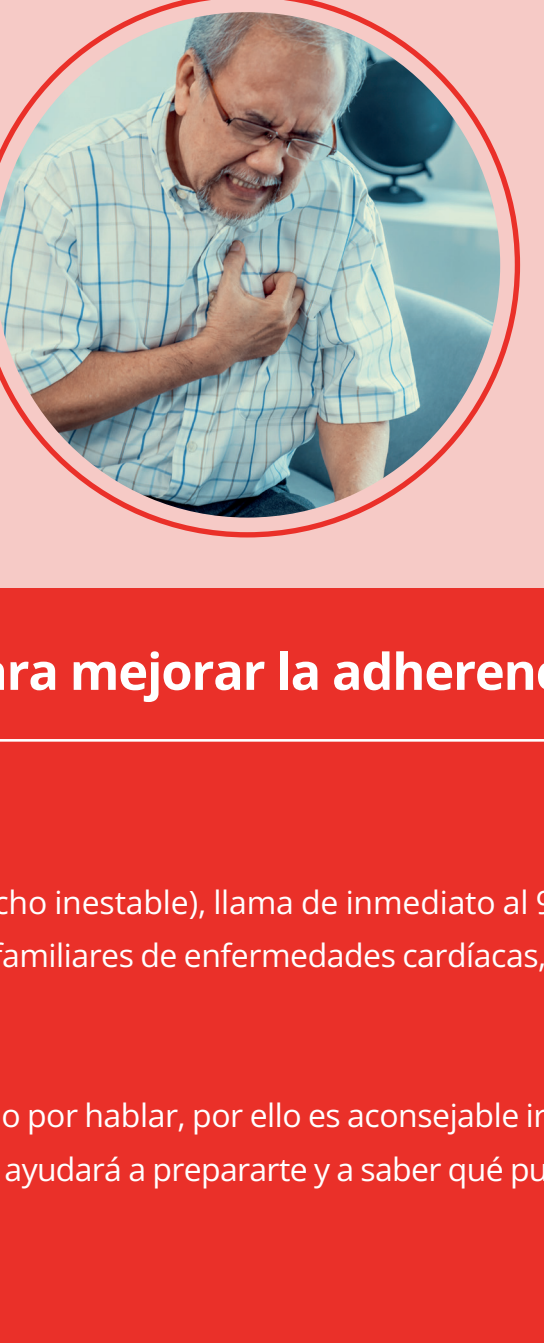
### Tratamiento

El tratamiento de la angina de pecho puede incluir lo siguiente:

- Cambios en el estilo de vida
- Medicamentos
- Angioplastia y colocación de estents
- Cirugía a corazón abierto (cirugía de baipás coronario)

Los objetivos del tratamiento de la angina de pecho son reducir la frecuencia y la gravedad de los síntomas, y disminuir el riesgo de ataque cardíaco y de muerte.

Si tienes angina de pecho inestable o un dolor de angina de pecho que es diferente de los que solías tener, necesitarás tratamiento inmediato.<sup>3,4</sup>



## 3. Consejos para mejorar la adherencia<sup>4</sup>

### Preparación para la consulta

Si sientes un dolor repentino en el pecho (angina de pecho inestable), llama de inmediato al 911 o al número local de emergencias. Si tienes antecedentes familiares de enfermedades cardíacas, pide una cita médica con tu proveedor de atención médica.

Las citas médicas pueden ser breves y suele haber mucho por hablar, por ello es aconsejable ir bien preparado. A continuación, incluimos información que te ayudará a prepararte y a saber qué puedes esperar de tu proveedor de atención médica.

### ¿Qué puedes hacer?



**Ten en cuenta cualquier restricción previa a la cita médica.** Cuando programes la cita médica, pregunta si hay algo que debas hacer por adelantado, como restringir tu dieta. Por ejemplo, podría ser necesario que evites comer o beber durante un periodo para un análisis de colesterol.



**Anota cualquier síntoma que tengas,** incluido cualquier síntoma que pueda no estar relacionado con la angina de pecho.



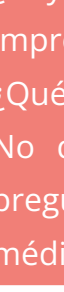
**Anota la información personal más importante,** incluidos cualquier antecedente familiar de angina de pecho, dolor de pecho, enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, presión arterial alta o diabetes y cualquier situación de estrés importante o cambio reciente en tu vida.



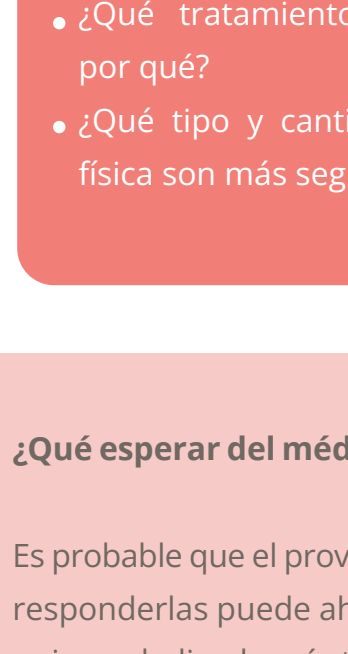
**Haz una lista de todos los medicamentos,** vitaminas o suplementos que tomes, junto con las dosis



**Prepárate para hablar** sobre tus hábitos alimenticios y de actividad física. Si no sigues una dieta o no tienes una rutina de ejercicio, habla con el proveedor de atención médica sobre los desafíos que podrías enfrentar para comenzar a hacerlo.



**Anota las preguntas** que quieras hacerle al proveedor de atención médica.



Tu tiempo con el proveedor de atención médica es limitado; por eso, preparar una lista de preguntas te ayudará a aprovechar al máximo ese momento. Algunas preguntas básicas para hacerle al proveedor de atención médica sobre la angina de pecho incluyen las siguientes:

- ¿Cuál es la causa más probable de los síntomas de dolor de pecho?
- ¿Qué clase de pruebas necesito hacerme? ¿Cómo tengo que prepararme para estas pruebas?
- ¿Qué tratamientos recomienda y por qué?
- ¿Qué tipo y cantidad de actividad física son más seguros para mí?

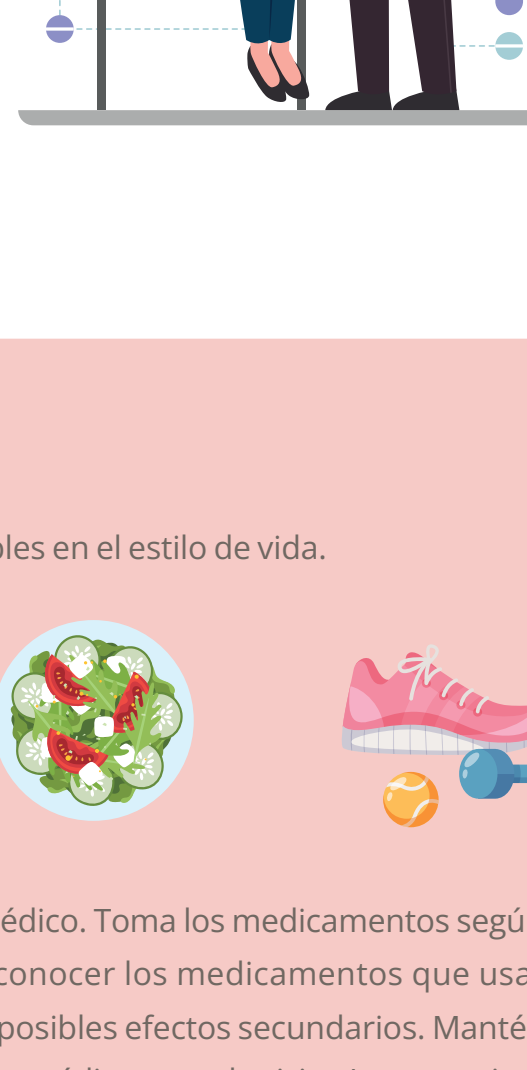
- Tengo otras afecciones médicas. ¿Cuál es la mejor manera de controlarlas en conjunto?
- ¿Con qué frecuencia necesito seguimiento por la angina de pecho?
- ¿Hay algún folleto u otro material impreso que pueda llevarme a casa?
- ¿Qué sitios web recomienda visitar? No dudes en hacer cualquier otra pregunta que tengas durante la cita médica.

### ¿Qué esperar del médico?

Es probable que el proveedor de atención médica te haga algunas preguntas. Estar preparado para responderlas puede ahorrarte tiempo que podrás usar para hablar sobre cualquier tema al que quieras dedicarle más tiempo.

Es posible que el proveedor de atención médica te pregunte lo siguiente:

- ¿Cuándo comenzaron los síntomas?
- ¿Cómo describirías el dolor de pecho?
- ¿Dónde se siente el dolor?
- ¿El dolor se extiende hacia otras partes del cuerpo, como el cuello y los brazos?
- ¿Cómo y cuándo comenzó el dolor?
- ¿Hubo algo específico que pareciera desencadenar el dolor de pecho?
- ¿El dolor comienza progresivamente o de forma repentina?
- ¿Cuánto dura el dolor?
- ¿Hay algo que empeore el dolor de pecho?
- ¿Qué lo alivia?
- ¿Tienes otros síntomas junto con el dolor, como náuseas o mareos?
- ¿Tienes dificultad para tragar?
- ¿Tienes antecedentes de acidez estomacal? (La acidez estomacal puede parecerse a la sensación de angina de pecho)

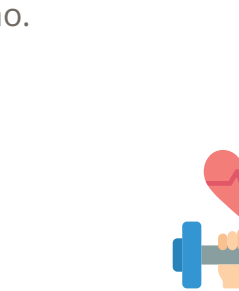


### ¿Qué puedes hacer mientras tanto?

Nunca es demasiado pronto para hacer cambios saludables en el estilo de vida.

Prueba hacer lo siguiente:

- Deja de fumar.
- Come alimentos saludables.
- Haz más ejercicio.



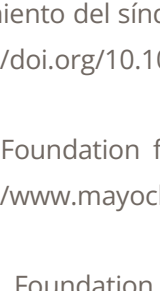
Es crucial seguir el plan de tratamiento prescrito por tu médico. Toma los medicamentos según las indicaciones y asiste a todas las citas médicas. Debes conocer los medicamentos que usas, la función de cada uno, cómo y cuándo debes usarlos y los posibles efectos secundarios. Mantén un registro de tus síntomas y hábitos para compartirlos con tu médico en cada visita. La comunicación abierta y honesta con el equipo médico es fundamental para un manejo efectivo de la AP.

## 4. Consejos no farmacológicos para mejorar

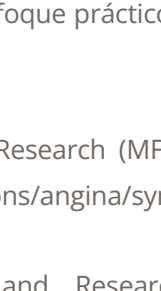
A menudo, las enfermedades cardíacas son la causa de la angina de pecho.

Hacer cambios en el estilo de vida para mantener el corazón sano es una parte importante del tratamiento de la angina de pecho.

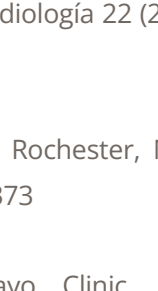
Prueba estas estrategias:<sup>4</sup>



**No fumes y evita la exposición al humo de segunda mano.** Si necesitas ayuda para dejar de fumar, habla con el proveedor de atención médica sobre el tratamiento para dejar de fumar.



**Haz ejercicio y controla el peso.** Como objetivo general, procura hacer al menos 30 minutos de actividad física moderada todos los días. Si tienes sobrepeso, habla con el proveedor de atención médica sobre las opciones seguras para perder peso. Pregúntale cuál sería el peso ideal en tu caso.



**Sigue una dieta saludable** baja en sal y grasas trans y saturadas y rica en granos integrales, frutas y verduras.



**Controla otras afecciones médicas.** La diabetes, la presión arterial alta y el nivel alto de colesterol en la sangre pueden derivar en angina de pecho.



**Practica técnicas para aliviar el estrés.** Hacer más ejercicio, practicar la atención plena y conectarte con los demás en grupos de apoyo son algunas maneras de reducir el estrés emocional.



**Evita o limita el consumo de alcohol.** Si eliges beber alcohol, hazlo con moderación. Para los adultos sanos, beber con moderación significa una bebida al día para las mujeres y hasta dos bebidas al día para los hombres.

### Fuente bibliográfica

1. Kloner, Robert A.; Chaitman, Bernard (2017). Angina and Its Management. Journal of Cardiovascular Pharmacology and Therapeutics, 22(3), 199–209. doi:10.1177/1074248416679733
2. Escobar, Carlos, Albert Ariza, Vivencio Barrios, Raquel Campuzano, Román Freixa-Pamias, José M. Gámez, M. Rosa Fernández Olmo, Pablo Jorge-Pérez, y Juan Tamargo. «Actualización del uso de los fármacos antianginosos en el tratamiento del síndrome coronario crónico: enfoque práctico». Revista Española de Cardiología 22 (2022): 1-10. https://doi.org/10.1016/S1131-3587(22)00014-0.
3. Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER). (2022). Mayo Clinic. Rochester, Minnesota. https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/angina/symptoms-causes/syc-20369373
4. Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER). (2022). Mayo Clinic. Rochester, Minnesota. https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/angina/diagnosis-treatment/drc-20369378