

# Infórmese sobre la Angina de Pecho

## ¿Qué es?

La angina es el dolor que se siente cuando el corazón no recibe suficiente sangre. Su corazón necesita un suministro constante de oxígeno y otros nutrientes para funcionar de la manera apropiada. Cuando no sucede esto, el resultado es la angina.

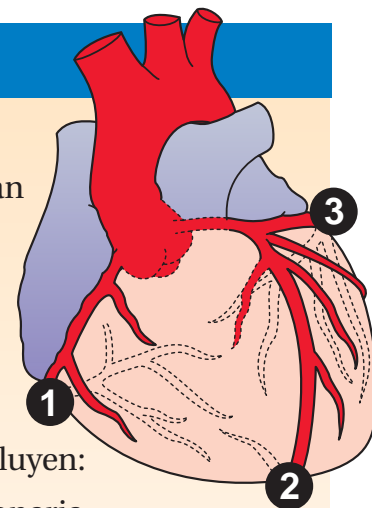
Con mucha frecuencia se siente el dolor detrás del esternón, pero puede difundirse. En general, un ataque puede durar solamente 5 a 10 minutos durante los cuales se puede presentar un daño en los tejidos del corazón. Si dura más de 15 minutos, es posible que usted esté experimentando un infarto.

La causa principal de la angina es la Arteriopatía Coronaria (CAD).

Las arterias coronarias son los vasos sanguíneos que transportan sangre y oxígeno al corazón. Cuando los depósitos de grasa (placa) se acumulan en estos vasos, bloquean el flujo de la sangre que pasa por ellos.

Otras causas de la angina incluyen:

- Espasmo en la arteria coronaria
- Tejidos defectuosos del corazón
- Hipertiroidismo
- Anemia
- Inflamación de los vasos sanguíneos



### Arterias Coronarias

1. arteria coronaria derecha (RCA)
2. arteria descendente anterior izquierda (LAD)
3. arteria circunfleja

## Cómo puede sentirse usted



A menudo se describe el dolor de la angina como:

- tirantez, sensación de opresión o sentirse a dolorido en el pecho o los brazos
- una sensación de “ardor” en el pecho que puede parecerse a la indigestión o a la acidez
- un dolor agudo, de ardor o calambre o dolor persistente que comienza en el pecho, pero que puede extenderse al cuello, mandíbula, garganta, hombro, antebrazos o brazos

Puede ser que usted no sienta dolor. Usted puede sentirse:

- mareado
- sudoroso o húmedo y frío
- falta de respiración
- como si fuera a vomitar (náuseas)
- fatigado (muy cansado)
- palpitaciones (latidos rápidos o irregulares)
- adormecimiento o tirantez en el lado izquierdo

# Infórmese sobre la Angina de Pecho

## Factores de riesgo de la angina

Usted no puede controlar algunos factores de riesgo. Por ejemplo, a medida que usted madura (para los hombres es tener más de 45 años y para las mujeres es tener más de 55 años), su riesgo de contraer angina aumenta. De la misma manera, tener una historia familiar de enfermedades cardíacas a una edad temprana (en el caso de los hombres, con 55 años de edad o menos en la familia) también aumenta sus factores de riesgo.

Sin embargo, usted puede ejercer algún control sobre la mayoría de los otros factores de riesgo, incluso los siguientes:

- **tener exceso de peso**
- **estar inactivo**
- **sus niveles de colesterol en la sangre**
  - **colesterol “malo”** sobre 130 mg / dl
  - **total de colesterol** sobre 200 mg / dl
  - **colesterol “bueno”** por debajo de 40 mg / dl
- **fumar** y estar alrededor de fumadores
- **la presión alta**
- **el estrés no controlado**
- **la diabetes**

## Cómo controlar la angina

Reducir sus factores de riesgo significa realizar cambios en su estilo de vida que sean saludables. Esto usualmente involucra lo siguiente:

- **un régimen alimenticio saludable para el corazón** (bajo en grasas, sal y colesterol y alto en frutas y vegetales)
- **adelgazar** si tiene exceso de peso
- **no fumar** ni estar alrededor de quienes lo hacen
- **ser más activo y hacer ejercicio con regularidad** (con el permiso de su médico)
- **evitar las cosas que hacen trabajar más a su corazón** (como explosiones de ira, actividades agitadas repentinas, calentarse demasiado o enfriarse demasiado y estar a altitudes muy elevadas)

Controlar la angina también significa **tomar sus medicinas según la receta** (muy a menudo son nitratos, bloqueadores beta o bloqueadores de canal de calcio).

## Otro tratamiento

Algunas veces, los cambios en el estilo de vida y las medicinas no son suficientes. Si usted necesita cirugía para controlar la angina, su médico puede informarle más sobre los siguientes:

- **angioplastia**
- **cirugía de desvío (bypass)**

