

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: May 07, 2025

Angina estable: ¿qué es?

Si tienes angina de pecho, es posible que te preocupe cómo afectará tu vida y qué sucederá. Sin embargo, existen tratamientos que pueden controlar los ataques de angina de pecho y ayudarte a mantenerte activo.

Esta información se refiere a la angina de pecho que se denomina estable porque tiene un patrón regular. Es el tipo más común de angina de pecho.

Qué es la angina estable?

La angina de pecho es un dolor en el pecho que se produce si el corazón no recibe suficiente oxígeno. Por lo general, las personas contraen angina de pecho porque las arterias del corazón se han estrechado. Esto es causado por una acumulación de grasa en el revestimiento de las arterias.

Si las arterias se estrechan demasiado, es posible que el corazón no reciba suficiente sangre. Esto es particularmente un problema en momentos en que su corazón necesita trabajar más de lo habitual. Por ejemplo, si estás subiendo una colina.

Si el corazón no recibe suficiente oxígeno para bombear correctamente, puede causar molestias o dolor. Este es el dolor que se siente cuando se tiene un ataque de angina de pecho.

Los factores que pueden hacer que el corazón trabaje más y provocar un ataque de angina de pecho incluyen:

- Aumento de la actividad física
- Salir en climas fríos
- Sentirse molesto o emocionado.

La angina estable tiene un patrón regular. Se contrae cuando el corazón está trabajando más de lo normal y desaparece si descansa o toma el medicamento para la angina de pecho. Puedes aprender a reconocer el patrón.

Otro tipo de angina se llama **angina inestable**. Si tienes este tipo de angina de pecho, es posible que tengas síntomas en cualquier momento, incluso cuando estés descansando. No

Angina estable: ¿qué es?

hay un patrón regular en sus síntomas y es posible que tenga un dolor intenso que dure más tiempo.

Tener angina de pecho aumenta la probabilidad de sufrir un ataque cardíaco. Por lo tanto, es importante recibir tratamiento.

Cuáles son los síntomas de la angina estable?

La angina estable afecta a las personas de diferentes maneras.

- Algunas personas dicen que se siente como un peso en el pecho o como una sensación de aplastamiento.
- Es posible que tenga dolor en el cuello y la mandíbula, o en la espalda.
- Es posible que tenga dolor en uno o ambos brazos.
- Algunas personas se sienten enfermas o agotadas o sudan más de lo habitual.
- A veces, el único síntoma es estar sin aliento.

Por lo general, la molestia desaparece cuando se detiene y descansa. Dura entre uno y tres minutos. Es posible que tarde más en desaparecer si ha estado enojado o molesto.

Si dura solo unos segundos, o si es un dolor sordo que dura horas, probablemente no sea angina de pecho.

Es posible que su médico le haga pruebas para confirmar si tiene angina de pecho. Es probable que le hagan análisis de sangre y un electrocardiograma (ECG) para observar el ritmo cardíaco. O bien, es posible que le hagan un tipo de exploración llamada angiografía que revisa los vasos sanguíneos que rodean el corazón. Las pruebas se pueden hacer mientras camina en una caminadora para ver cómo responde su corazón al estrés. Es posible que escuche que esto se llama prueba de esfuerzo.

Vivir con la angina de pecho

Si tienes angina de pecho, es normal que te preocupes por cómo te afectará.

Es posible que haya cambios en el estilo de vida que puede hacer para ayudar a mejorar la salud de su corazón y reducir las probabilidades de sufrir un ataque cardíaco. Por ejemplo, será importante controlar la presión arterial. Debe tomar todos los medicamentos para la presión arterial recetados por su médico. Si tiene diabetes, deberá tener mucho cuidado al controlar sus niveles de azúcar en la sangre. También es importante no fumar y mantener el peso dentro de un rango saludable.

Será importante tomar los medicamentos adecuados para la angina de pecho. Si le dan medicamentos para ayudar a tratar los ataques de angina cuando ocurren, deberá pensar en llevarlo consigo en todo momento. Su médico le explicará cuándo y cómo usarlo.

Para obtener más información sobre los tratamientos para la angina estable y las formas de mantenerse saludable, consulte nuestra información para el paciente *Angina estable: ¿cuáles son las opciones de tratamiento?*

Angina estable: ¿qué es?

Las personas con angina estable a menudo están preocupadas por cómo afectará la vida cotidiana. Su médico podrá aconsejarle sobre si puede hacer cosas como trabajar, conducir y viajar.

Tener angina de pecho puede hacer que te preocupes más o que te sientas deprimido. Esto puede afectar su calidad de vida. Si su estado de ánimo es muy bajo o se siente deprimido, asegúrese de hablar con su médico. Hay tratamientos que pueden ayudar.

Lo que hay que tener en cuenta

Es importante reconocer cómo se siente la angina y qué la provoca. Debe informar a su médico sobre cualquier cambio en el patrón de su angina de pecho. Por ejemplo, si el dolor se siente diferente o si comienzas a tenerlo con más frecuencia.

Debe buscar ayuda médica de inmediato si su angina de pecho:

- Dura más de lo habitual
- Viene cuando estás descansando
- Es peor de lo habitual.

Estos podrían ser signos de que la angina se está volviendo inestable.

Si la angina no desaparece después de haber dejado de hacer lo que está haciendo y haber tomado una dosis del medicamento para la angina de pecho, debe llamar a los servicios de emergencia. Podrías estar sufriendo un ataque al corazón.

Hay organizaciones y organizaciones benéficas que ofrecen información y asesoramiento a las personas con angina estable. Pregúntale a tu médico sobre las organizaciones en las que vives o intenta buscar en línea.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

