

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Sep 20, 2021

Ataque al corazón: ¿qué es?

Si has tenido un ataque al corazón, probablemente haya sido un gran shock para ti. Sin embargo, hay buenos tratamientos disponibles para las personas que han tenido un ataque cardíaco. Este folleto le brinda información sobre los ataques cardíacos y sobre cómo recuperarse y mantenerse saludable después.

Hemos reunido las mejores y más actualizadas investigaciones sobre los ataques cardíacos para ver qué tratamientos funcionan. Puede usar nuestra información para hablar con su médico y decidir qué tratamientos son los mejores para usted.

Qué sucede cuando tienes un ataque al corazón?

El corazón bombea sangre por todo el cuerpo. Transporta oxígeno y energía a los músculos. El corazón está hecho de músculo y necesita un buen suministro de sangre para seguir bombeando.

Cuando tienes un ataque cardíaco, uno de los vasos sanguíneos que lleva sangre al corazón se bloquea por un coágulo de sangre. Cuando esto sucede, el corazón no recibe suficiente oxígeno. Esto a menudo causa un dolor intenso en el pecho y hace que sienta dificultad para respirar. Si el suministro de sangre se interrumpe durante demasiado tiempo, parte del corazón morirá.

Si te han llevado al hospital después de sufrir un ataque cardíaco, habrás recibido tratamiento de emergencia en el hospital para abrir el vaso sanguíneo y hacer que la sangre vuelva a fluir. Esto se hace con medicamentos y, a menudo, también mediante una operación llamada angioplastia. Estos tratamientos pueden limitar el daño al corazón.

Luego, los médicos lo vigilarán de cerca para ver si desarrolla algún otro problema. Estos problemas pueden incluir latidos cardíacos irregulares o problemas con la capacidad de bombeo del corazón. Si una gran cantidad de músculo cardíaco ha sido dañada por el ataque cardíaco, es posible que su corazón no bombee tan bien como antes. Esto se llama insuficiencia cardíaca.

El momento más riesgoso son las pocas horas después del ataque cardíaco. Una vez que haya pasado eso, probablemente pasará varios días descansando en el hospital. Durante este tiempo, los médicos harán más pruebas para tratar de averiguar qué parte del corazón se ha dañado y cuánto.

Ataque al corazón: ¿qué es?

Si todo va bien, es probable que te vayas a casa aproximadamente una semana después de tu ataque cardíaco.

Por qué tuve un ataque al corazón?

Tener un ataque cardíaco es un gran shock, especialmente si gozaba de buena salud antes de que sucediera. Quizás te preguntes por qué te pasó a ti. Los ataques cardíacos son causados por coágulos de sangre que se forman en las arterias. Los médicos no saben exactamente por qué causan problemas a algunas personas y no a otras.

Pero es más probable que tengas problemas si tus arterias son estrechas debido a los grupos de grasa en la pared arterial. Los médicos llaman a esto aterosclerosis. La aterosclerosis es más común en las personas mayores. Si tienes aterosclerosis en las arterias que van al corazón, esto se llama enfermedad cardíaca. Es posible que tenga una enfermedad cardíaca durante muchos años sin saberlo. Un ataque cardíaco puede ser la primera señal de problemas.

Otras cosas que aumentan la probabilidad de sufrir un ataque cardíaco incluyen:

- Ser un hombre. Los hombres son más propensos que las mujeres a sufrir un ataque cardíaco. Pero esto solo se aplica a los hombres y mujeres más jóvenes. Después de la menopausia, las mujeres no son menos propensas que los hombres a sufrir un ataque cardíaco.
- tener presión arterial alta.
- Tener diabetes. Las personas con diabetes generalmente necesitan tomar medicamentos para ayudarles a evitar problemas cardíacos.
- tener colesterol alto en la sangre.
- Tener sobrepeso.
- Tabaquismo.
- No hacer ejercicio regularmente.
- Tener un familiar cercano que haya sufrido un ataque cardíaco cuando aún era bastante joven (menos de 60 años).

Estas cosas (los médicos las llaman factores de riesgo) hacen que los ataques cardíacos sean más probables. Pero incluso si varios de estos factores de riesgo se aplican a usted, no significa que definitivamente tendrá un ataque cardíaco. Algunas personas con muchos factores de riesgo nunca tendrán un ataque cardíaco, mientras que otras personas tendrán un ataque cardíaco aunque no tengan ninguno de estos factores de riesgo.

Qué pasa cuando te vas a casa?

Cuando regrese a casa del hospital, puede comenzar a recuperar gradualmente su vida normal. Si vives solo, puede ser útil que alguien se quede contigo durante unas semanas para ayudarte a adaptarte.

Es posible que se sienta ansioso por lo que puede y no puede hacer. La clave es tomar las cosas con calma. Poco a poco podrás hacer más sin cansarte ni quedarte sin aliento.

Ataque al corazón: ¿qué es?

Es normal sentirse cansado, ansioso, enojado o decaído después de un evento estresante como un ataque cardíaco. Pero si su estado de ánimo bajo continúa, hable con su médico. Algunas personas se deprimen después de un ataque cardíaco. Pero hay tratamientos que pueden ayudarlo.

La mayoría de las personas que viven un ataque cardíaco simple pueden volver a su nivel normal de actividad dentro de las seis semanas, aunque volver al trabajo puede llevar varios meses.

Los programas de rehabilitación cardíaca están disponibles en muchas áreas. Se trata de programas en los que recibes apoyo de enfermeras especialistas y otros especialistas para ayudarte a recuperarte. Antes de salir del hospital, usted y sus médicos deben analizar cómo puede unirse a un programa. Si sus médicos no lo mencionan, pregunte.

Qué me pasará a largo plazo?

La forma en que te vayas después de un ataque cardíaco depende de cuánto se haya dañado tu corazón. Su recuperación también depende de qué tan bien se adhiera a su tratamiento contra las drogas y de sus planes para tener una vida más saludable.

Algunas personas que han tenido un ataque cardíaco tienen dolor en el pecho (angina de pecho) y sienten dificultad para respirar de vez en cuando.

La angina de pecho ocurre cuando el corazón no recibe suficiente sangre: por ejemplo, cuando haces ejercicio o sales al frío. Desaparece con el descanso. Su médico puede darle medicamentos para ayudar con el dolor causado por la angina de pecho.

La dificultad para respirar puede significar que su corazón no está bombeando tan bien como antes del ataque cardíaco.

Para predecir qué tan bien te irá después de un ataque cardíaco, los médicos observan varias cosas:

- Tu corazón bombea correctamente?
- Dónde se ha dañado tu corazón? Los ataques que dañan la parte frontal del corazón son más peligrosos que los que afectan la parte posterior o la base del corazón.
- Cuál era su presión arterial y qué tan rápido latía su corazón cuando lo ingresaron al hospital? Si tuviste presión arterial baja y tu corazón latía rápidamente, probablemente tuviste un ataque cardíaco grave.
- Cuántos años tienes? Cuanto mayor seas, más probable es que tu ataque cardíaco haya sido peligroso.

Recuerda que has superado el primer obstáculo: sobreviviste a tu ataque al corazón. Apegarse a sus tratamientos y hacer algunos cambios saludables en su estilo de vida le brinda la mejor oportunidad de una vida más larga y saludable.

Dónde obtener más ayuda

Hay muchas organizaciones benéficas, grupos de apoyo y otras organizaciones que ofrecen asesoramiento y apoyo a las personas que han sufrido un ataque cardíaco. Su médico

Ataque al corazón: ¿qué es?

debería poder ayudarlo a encontrar uno en su área o ayudarlo a encontrar ayuda en línea. Por ejemplo, en el Reino Unido, la Fundación Británica del Corazón (<http://www.bhf.org.uk>) es una organización benéfica registrada que brinda asesoramiento y apoyo a las personas con afecciones cardíacas, incluidas las personas que han sufrido un ataque cardíaco.

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.

