



Angina

¿Qué es la angina?

La angina es un dolor o molestia en el pecho que se presenta cuando el corazón no recibe suficiente sangre ni oxígeno. Puede percibirse como opresión, entumecimiento, quemazón o pesadez sobre el pecho. También puede aparecer dificultad para respirar, náuseas y sudoración fría. La sensación que puede irradiarse a brazos, espalda, cuello y mandíbulas remite en reposo o cuando se administra nitroglicerina.

La angina estable significa que la sensación aparece y desaparece en momentos determinados. La angina inestable significa que su patrón de dolor varía. En caso de incremento de la frecuencia de los episodios de angina, si el dolor es más intenso o la duración es mayor, o en caso de que ocurra en reposo o es capaz de despertarle mientras duerme, debería avisar a su médico de inmediato.

¿Por qué tengo angina?

Los vasos sanguíneos que llevan la sangre a su corazón se han estrechado de manera que éste no puede recibir suficiente aporte de sangre y oxígeno. Las arterias se estrechan cuando se depositan en ellas grasas, aumentando la resistencia o impidiendo la circulación sanguínea y causando dolor.

¿La angina es lo mismo que el ataque al corazón?

No. Durante el ataque al corazón éste no recibe sangre ni oxígeno durante demasiado tiempo, lo que causa la muerte de alguna de sus partes. Durante el ataque al corazón el dolor tiende a ser más agudo y de larga duración, y no desaparece con reposo ni al administrar nitroglicerina. En caso de que la angina empeore puede derivar en un ataque al corazón, de manera que informe a su médico si percibe cambios en los episodios de angina.

¿Qué desencadena el dolor de una angina?

El dolor de la angina ocurre cuando su corazón trabaja más duro (p. ej., cuando está realizando ejercicio, durante las comidas o en caso de padecer estrés). El clima demasiado caluroso o demasiado frío también puede ser causa de una angina de pecho. Permanezca alerta a los avisos de su cuerpo y evite las cosas que le hacen sentir peor.

¿Qué debería hacer si siento dolor o molestias en el pecho?

Deje de hacer lo que esté haciendo, siéntese y descanse. Si su médico le ha prescrito pastillas de nitroglicerina

colóquese una debajo de la lengua. No se la trague ni la mastique, ni beba nada mientras la pastilla se disuelve. Puede que sienta un leve escozor debajo de la lengua.

Si la angina persiste, tome otra pastilla a los 5 min. Si el dolor aún no remite, llame al servicio de urgencias. No intente conducir solo hasta el hospital.

¿Cómo sabrá mi médico que padezco angina?

Su médico le realizará algunas preguntas sobre su historia de salud y el dolor de angina, y le preguntará sobre el desencadenante del dolor, su duración y qué hace que desaparezca.

Su médico puede prescribirle ciertas pruebas:

- Un electrocardiograma (ECG) para mostrar la actividad eléctrica de su corazón. Los resultados pueden mostrar normalidad debido a que la angina aparece y remite. Los ECG pueden realizarse en la consulta de su médico de cabecera o en el hospital.
- Una prueba de esfuerzo, que muestra como responde su corazón al ejercicio. Durante la prueba de esfuerzo una enfermera tomará su presión arterial y realizará un ECG mientras anda sobre un tapiz rodante. Explique a la enfermera lo que siente durante la prueba. Puede que necesiten administrarle una sustancia radiactiva inyectándola en sus venas durante la prueba de esfuerzo. De esta manera un técnico recoge imágenes del corazón para encontrar las zonas que no reciben suficiente aporte sanguíneo.
- Para realizar un cateterismo cardíaco, el cardiólogo (un médico especializado en el corazón) insertará y guiará un pequeño tubo por sus vasos sanguíneos, inyectará contraste a través de la vía y tomará imágenes de su corazón. El contraste permite visualizar las arterias que están bloqueadas o las que se han estrechado.

¿Cómo se trata la angina?

El primer paso para tratar la angina es cambiar su estilo de vida, disminuyendo el riesgo de sufrir un ataque al corazón. Aquí hay algunas recomendaciones para reducir los episodios de angina:

- Dejar de fumar.
- Perder peso en caso de que tenga sobrepeso.
- Reducir los valores de colesterol siguiendo una dieta baja en grasas.
- Realizar ejercicio, como caminar durante 30 min cada día.
- En caso de presentar diabetes, mantener las concentraciones de glucosa en sangre controladas.
- Limitar la ingesta de sal a un máximo de 2,4 g/día.

¿Cómo me ayuda el tratamiento?

Aquí están los medicamentos más típicos que las personas toman para la angina. Encuentre el que le ha prescrito su médico de cabecera y mire la tabla para ver cómo le está ayudando y los signos y síntomas a los que debe estar alerta. En caso de que no encuentre el fármaco en esta tabla, pregunte a su médico de cabecera para obtener más información.

Tipo de fármaco	Ejemplos	Cómo actúa	A lo que debe estar alerta
Nitrato	• Nitroglicerina • Isosorbida dinitrato • Isosorbida mononitrato	Dilata los vasos sanguíneos y mejora la circulación.	Puede que tenga dolor de cabeza o se sienta débil o mareado. Mantenga los comprimidos en su envase original y cámbielos a los 3 meses en caso de haber abierto el envase. En caso de tomar sildenafil no tome nitratos. Cuando estos 2 fármacos se toman a la vez pueden ocasionar hipotensión y un ataque al corazón
Bloqueadores beta	• Propanolol • Metoprolol tartrato • Atenolol	Ayuda a reducir el ritmo del corazón y evita que éste trabaje demasiado rápido.	Puede causar fatiga y disminuir la presión arterial. En caso de ser un varón puede que tenga problemas con la erección
Bloqueadores de los canales del calcio	• Verapamilo • Diltiazem • Nifedipino; • Amlodipino	Dilata los vasos de su corazón y evita que éste trabaje demasiado rápido.	Puede que le cause estreñimiento o inflamación de los tobillos. En caso de inflamación en los tobillos avise a su médico de cabecera

Su médico de cabecera le puede prescribir nitroglicerina (un medicamento que a menudo se prescribe para el tratamiento de la angina) o algún otro fármaco (vea el anexo, *¿Cómo me ayuda el tratamiento?*). Asegúrese de que la lleva consigo siempre y de tomársela de acuerdo a lo prescrito.

En caso de que los cambios en el estilo de vida y la medicación no alivien la angina, su médico de cabecera puede sugerirle una angioplastia. Durante la angioplastia el cardiólogo le insertará un pequeño tubo con un globo en los vasos sanguíneos del corazón.

Un *stent* (un dispositivo de soporte), también puede ser utilizado para ayudar a los vasos a mantenerse abiertos. Puede que necesite un tipo de cirugía llamada *bypass* arterial coronario para mejorar la circulación sanguínea hacia el corazón.

Controlar la angina

Al seguir los consejos de esta guía y tomando decisiones sanas que favorezcan a su corazón, se sentirá mejor y reducirá el riesgo de ataque al corazón. **N**

Esta guía para la educación de los pacientes ha sido adaptada para la categoría de quinto grado empleando las fórmulas de Flesch-Kincaid y SMOG. Puede ser fotocopiada para uso clínico o adaptada para satisfacer las necesidades de su institución. Puede conseguirse la bibliografía seleccionada previa petición. Para obtener más indicaciones sobre cómo escribir guías educativas, consulte el primer artículo de esta serie: "Escribiendo ayudas educativas fáciles de leer" (octubre 2002).

Agradecimiento especial a Tracy Kane, MEd, coordinadora de educación a pacientes, Albert Einstein Health Care Network, Philadelphia, Pa.

Nursing2003