

# LA FRECUENCIA CARDIACA ELEVADA EN ANGINA

**¿QUÉ ES LA FRECUENCIA CARDÍACA?<sup>1</sup>**  
(también llamado pulso y latido del corazón)

La cantidad de veces que el corazón late dentro de un cierto tiempo, generalmente un minuto

**¿QUÉ ES LA ANGINA?<sup>2</sup>**

- Un tipo de dolor o malestar en el pecho causado por un **desequilibrio** entre lo que tu corazón necesita como oxígeno y lo que recibe realmente
- Se siente como dolor, presión, opresión o malestar en el pecho, pero también puede expresarse en los brazos, la espalda, los hombros, el cuello, la mandíbula o en el estómago

**¿CUÁL ES EL IMPACTO DE UN RITMO CARDÍACO ALTO SOBRE LA ANGINA?<sup>3</sup>**

La frecuencia cardíaca elevada se considera como:

- Un **factor de riesgo** para los síntomas de la angina, lo que significa que tendrás **más posibilidades de desarrollar angina**
- Un **desencadenante** de episodios de angina

Razones por las cuales:

- **Aumenta la demanda de oxígeno de tu corazón** que ya podría estar comprometido por **aterosclerosis**, depósitos de grasa en las arterias, o **coágulos** de sangre que reducen parcialmente el flujo sanguíneo

**¿QUÉ ES LA FRECUENCIA CARDIACA IDEAL?<sup>4</sup>**

De acuerdo con las guías internacionales, la frecuencia cardíaca ideal debería lograr

**entre 55 y 60 latidos por minuto**

Habla con tu doctor para lograr tu frecuencia cardíaca objetivo

**SI TIENES ANGINA DE PECHO, ESTOS SON LOS BENEFICIOS DE CONTROLAR TU RITMO CARDIACO<sup>3</sup>**

Preservar tu corazón y tus vasos sanguíneos

Proporcionar alivio de síntomas de angina

Prevenir complicaciones

Retrasar la progresión de la enfermedad

## ¿CÓMO REVISAR TU FRECUENCIA CARDÍACA?<sup>5</sup>

**MIDA TU PULSO EN LA MUÑECA O EL CUELLO CÓMO SE DESCRIBE A CONTINUACIÓN**



Descansa por lo menos 5 minutos

**Pulso en tu muñeca:** mantén tu palma izquierda o derecha mirando hacia arriba y con la otra mano, coloque tus dedos índice y corazón (no el pulgar) en el interior de tu muñeca, justo debajo de la base de tu pulgar



**Pulso en tu cuello:** coloque tus dedo índice y corazón (no el pulgar) al lado de tu cuello, justo debajo de tu mandíbula y al lado de tu tráquea

**Presione tus dedos:** deberás sentir un **pálpito**, esto es tu pulso. Si no puedes encontrarlo, intenta mover tus dos dedos o presionar un poco más fuerte



Usando un reloj o contando en tu cabeza, **cuenta el número de latidos** durante 30 segundos y multiplicar por 2 para obtener tu frecuencia cardíaca

**¡Habla con tu médico sobre cómo medir tu frecuencia cardíaca y tu presión arterial, con qué frecuencia y cómo interpretar los resultados!**

### Referencias:

1. NCI. Definition of heart rate - NCI Dictionary of Cancer Terms. <https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/heart-rate> Último acceso Julio 2021
2. NHLBI. Angina. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/angina/> Último acceso Julio 2021..
3. Böhm M et al. Resting heart rate: risk indicator and emerging risk factor in cardiovascular disease. *Am J Med.* 2015;128(3):219-228. [Acceder.](#)
4. Knuuti J et al. 2019 ESC Guidelines for the diagnosis and management of chronic coronary syndromes. *Eur Heart J.* 2020;41(3):407-477. [Acceder.](#)
5. NHS. How do I check my pulse. <https://www.nhs.uk/common-health-questions/accidents-first-aid-and-treatments/how-do-i-check-my-pulse/> Último acceso: Julio 2021.