

TODO SOBRE LA ANGINA DE PECHO

1.6% de la población mundial padece angina de pecho¹

En países occidentales, del **3 a 4%** de la población padece angina estable crónica²

Existe un **43,3%** De angina infra-reconocida³

Se multiplica **por 4** el riesgo de padecer depresión & **por 3** el de ansiedad⁴

Se multiplica por **1.5** el riesgo de perder su trabajo prematuramente⁵

¿QUÉ ES LA ANGINA? ⁶

(Llamada también angina de pecho)

- Un tipo de **dolor o malestar en el pecho** causado por un **desequilibrio** entre el oxígeno que necesita tu corazón 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 la **barriga**

¿CUÁNTO TIEMPO DURA? ⁷

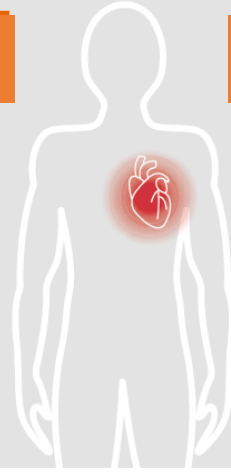


- Malestar:** ≤ 10 min en la mayoría de los casos (unos minutos o menos)
- Dolor de pecho:** dura **unos segundos**

¿CUÁLES SON LAS MÚLTIPLES CARAS DE LA ANGINA DE PECHO? ⁸

Síntomas más comunes

Opresión en el pecho
Dolor de pecho
Fatiga
Dificultad para respirar



Otros síntomas

Estrés/ansiedad/depresión
Arritmia/taquicardia
Dolor en el brazo
Mareo
Sudor fuerte
Dolor de mandíbula/ cuello
Náuseas

¿Cuáles son los principales desencadenantes?

Frecuencia cardíaca alta⁹ - Presión arterial alta⁶ - Ejercicio intenso⁶ - Comida pesada⁶ - Estrés emocional⁶ - Fumar⁶

¿CÓMO VIVIR BIEN CON TU ANGINA DE PECHO?

Monitoriza tu frecuencia cardíaca¹⁰



Tomándote el pulso con tu médico / profesional sanitario o incluso tú mismo

Monitoriza tu presión arterial¹¹

Con tu médico u otro profesional sanitario o tú mismo.



Haz ejercicio con regularidad¹¹



Bailando, nadando, estiramiento, ciclismo, caminando, con la aprobación del médico

Mejora tu dieta¹¹

Ten una dieta balanceada (frutas vegetales, cereales integrales...)
• Limita ciertos alimentos (carnes grasas, ...)



Maneja tu estrés¹¹



- Prueba técnicas de relajación
- Practica la meditación
- Habla con un profesional consejero o tu amigos y familia

Deja de fumar¹²

- Haz una lista de razones para dejar de fumar
- Fija una fecha límite
- Obtén apoyo de tu familia, amigos y doctor



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

Referencias:

- Vos T et al. Years lived with disability (YLDs) for 1160 sequelae of 289 diseases and injuries 1990-2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study. *Lancet*. 2012;15;380(9859):2163-2196. [Acceder](#).
- Ferrari R, et al. A 'diamond' approach to personalized treatment of angina. *Nature Reviews Cardiology*. 2017;15(2):120-132. [Acceder](#).
- Qintar M, et al. Effect of angina under-recognition on treatment in outpatients with stable ischaemic heart disease. *Eur Heart J*. 2016;2:208-214. [Acceder](#).
- Jespersen L, et al. Persistent angina: highly prevalent and associated with long-term anxiety, depression, low physical functioning, and quality of life in stable angina pectoris. *Clin Res Cardiol*. 2013;102:571-581. [Acceder](#).
- Jespersen L, et al. Symptoms of angina pectoris increase the probability of disability pension and premature exit from the workforce even in the absence of obstructive coronary artery disease. *Eur Heart J*. 2013;34: 3294-3303. [Acceder](#).
- NHLBI. Angina. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/angina/> Último acceso: Julio 2021.
- 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](#).
- Ambrosio G et al. StaBLE Angina: PeRception of NeedDs, Quality of Life and ManaGemEnt of Patients (BRIDGE Study)—A Multinational European Physician Survey. *Angiology*. 2019;70(5): 397-406.
- Kaski JC et al. Role of ivabradine in management of stable angina in patients with different clinical profiles. *Open Heart*. 2018;5(1):e000725. [Acceder](#).
- 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.
- NHLBI. Heart Healthy Living. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/heart-healthy-living/> Último acceso: Julio 2021.