

# PALPITACIONES CARDIACAS

Son sensaciones de latidos cardíacos que se perciben como si el corazón estuviera latiendo con violencia o acelerado. Pueden sentirse en el pecho, la garganta o el cuello.

Usted puede:

- Tener conciencia desagradable de sus propios latidos.
- Sentir como si los latidos se saltaran o se detuvieran.

El ritmo cardíaco puede ser normal o anormal cuando se tienen palpitaciones.

## Consideraciones

Normalmente, el corazón late entre 60 y 100 veces por minuto. En las personas que hacen ejercicio habitualmente o que toman medicamentos para reducir el ritmo cardíaco, la frecuencia puede caer por debajo de 55 latidos por minuto.

Si su frecuencia cardíaca es muy rápida (más de 100 latidos por minuto), se denomina taquicardia, mientras que una frecuencia cardíaca lenta se denomina bradicardia. Un latido cardíaco adicional se conoce como [extrasístole](#).

Las palpitaciones a menudo no son graves. Sin embargo, depende de si las sensaciones representan un ritmo cardíaco anormal ([arritmia](#)) o no. Las siguientes afecciones aumentan la probabilidad de que usted tenga un ritmo cardíaco anormal:

- Cardiopatía conocida en el momento en que las palpitaciones comienzan
- Factores de riesgo significativos para cardiopatía
- Una válvula cardíaca anormal
- Una anomalía electrolítica en la sangre, por ejemplo, un nivel bajo de potasio

## Causas

- Ansiedad, estrés, ataques de pánico o miedo
- Consumo de cafeína y nicotina
- Cocaína u otras drogas ilegales
- Pastillas para adelgazar
- Ejercicio
- Fiebre

Sin embargo, algunas palpitaciones se deben a un ritmo cardíaco anormal, que puede ser causado por:

- Cardiopatía
- Válvula cardíaca anormal, como con prolapso de la válvula mitral
- Niveles sanguíneos anormales de potasio

- Ciertos medicamentos, como los utilizados para tratar el asma, la presión arterial alta o los problemas cardíacos
- Hipertiroidismo
- Bajos niveles de oxígeno en la sangre

## Cuidados en el hogar

- Reduzca la ingesta de cafeína y nicotina. Esto a menudo disminuirá las palpitaciones cardíacas.
- Aprenda a reducir el estrés y la ansiedad. Esto puede ayudar a prevenir las palpitaciones cardíacas y ayudarlo a manejarlas mejor cuando se presenten.
- Ensaye con ejercicios de respiración o relajación profunda (un proceso de tensionar paso a paso y luego relajar cada grupo muscular del cuerpo).
- Practique yoga, meditación o tai chi.
- Haga ejercicio de manera regular.
- No fume.

Una vez que el médico descarte una causa grave, trate de no prestarles mucha atención a las palpitaciones cardíacas, ya que esto puede causar estrés. Sin embargo, póngase en contacto con el médico si observa un incremento o cambio súbito en ellas.

## Cuándo contactar a un profesional médico

Si nunca ha tenido palpitaciones cardíacas antes, consulte con el médico.

Los siguientes síntomas requieren atención inmediata. Llame al número local de emergencias (911 en los Estados Unidos):

- Pérdida de la lucidez mental (conocimiento)
- Dolor torácico
- [Dificultad respiratoria](#)
- Sudoración inusual
- [Vértigo](#) o mareo

Llame al médico de inmediato si:

- Siente latidos cardíacos adicionales con frecuencia (más de 6 por minuto o en grupos de tres o más).
- Tiene factores de riesgo para cardiopatía, como colesterol alto, diabetes o hipertensión arterial.
- Tiene palpitaciones cardíacas nuevas o diferentes.
- Su [pulso](#) es de más de 100 latidos por minuto (sin ejercicio, ansiedad ni fiebre).

## Lo que se puede esperar en el consultorio médico

El médico o el personal de enfermería lo examinarán y le harán preguntas acerca de la historia clínica y los síntomas.

Le pueden preguntar:

- ¿Siente latidos que se saltan o se detienen?
- ¿Su frecuencia cardíaca se siente lenta o rápida cuando experimenta las palpitaciones?
- ¿Son los latidos acelerados, frecuentes, fuertes o agitados?
- ¿Hay un patrón regular o irregular para la sensación de latidos cardíacos inusuales?
- ¿Comenzaron y terminaron las palpitaciones de forma repentina?
- ¿Cuándo ocurren las palpitaciones? ¿En respuesta a recuerdos de un evento traumático? ¿Al acostarse y descansar? ¿Cuando cambia la posición del cuerpo? ¿Cuando se emociona?
- ¿Presenta otros síntomas?

Le harán una [electrocardiografía](#).

En la sala de urgencias, usted estará conectado a un monitor cardíaco.

Si el médico descubre que usted tiene un ritmo cardíaco anormal, se pueden hacer otros exámenes, como:

- [Monitor Holter](#) durante 24 horas u otro tipo de monitor cardíaco por dos semanas o más
- [Ecocardiografía](#)
- [Estudio electrofisiológico](#) (EEF)
- [Angiografía coronaria](#)

## **Nombres alternativos**

Sensaciones de latidos cardíacos; Latidos cardíacos irregulares; Palpitaciones; Latidos cardíacos fuertes o acelerados