Click to prove you're human

Sentir pinchazos en el corazón de manera repentina e intensa es algo bastante común entre la población. Ahora bien, por más recurrente que sea, siempre suscita cierta alarma e incluso miedo. ¿Estaré sufriendo un infarto de miocardio? ¿Y si es una angina de pecho? Estas suelen ser las preguntas más frecuentes que nos asaltan cuando experimentamos ese súbito dolor torácico.Los pinchazos en el pecho pueden deberse a múltiples causas, incluyendo la ansiedad, los problemas digestivos, e incluso, ciertas condiciones musculares y óseas como la costocondritis. Con esto queremos decir que siempre es acertado contar con un diagnóstico que nos permita descartar enfermedades y dolencias.Por otro lado, hay un hecho que suele darse con frecuencia. Cuando se descartan problemas físicos y orgánicos y se revela que el origen es la ansiedad, muchas personas experimentan cierta perplejidad. La sintomatología asociada a estos trastornos es muy intensa, y de ahí que cueste asumir que ese dolor intenso tenga un desencadenante mental. Por tanto, veamos más datos a continuación.Pinchazos en el corazón, síntoma de la ansiedadComo ya lo hemos mencionado, esta manifestación es un síntoma habitual de los trastornos de ansiedad. Suele durar entre 5 o 10 minutos y desaparece por sí solo. Ahora bien, lo más adecuado en todos los casos es descartar posibles dolencias o alteraciones cardíacas. Por ello, es recomendable acudir a nuestro médico para realizarnos un examen.Una investigación publicada en la revista American Family Physician demostró la incidencia de los pinchazos en el corazón durante el ataque de pánico y los trastornos de ansiedad. El estudio sugiere que 1 de cada 4 personas con estos trastornos experimentará dolor en el pecho asociado a dificultad para respirar.El dato por sí mismo es significativo, lo cual nos indica sin duda el gran impacto que los trastornos de ansiedad tienen entre la población. Ese dolor en el pecho asociado a la ansiedad dura poco tiempo. Es una experiencia breve, pero a menudo se vive de manera intensa y más, si viene acompañado de otros síntomas de los ataques de pánico.El dolor en el pecho provocado por los trastornos de ansiedad suele ser de aparición brusca, sin embargo, su duración raras veces supera los 10 minutos.¿Por qué siento ese dolor punzante en el pecho?La causa que origina esta experiencia se debe básicamente a dos razones:La tensión muscular. El corazón no deja de ser un músculo más de nuestro cuerpo. Cuando llevamos días o semanas sintiendo ansiedad, esa emoción tiende a acumularse, a quedarse impregnada en nuestro cuerpo. La activación del sistema nervioso puede provocar malestar torácico en estas situaciones.La respiración y los trastornos de ansiedad. Otro aspecto que debemos tener en cuenta es nuestro patrón de respiración cuando estamos ansiosos. Es más acelerado, los músculos intercostales y los que están alrededor del pecho pueden fatigarse y manifestarse en forma de dolor. Asimismo, esa respiración alterada genera un exceso de gases que también se traducen en dolor punzante.Lee también: 11 síntomas físicos de la ansiedad que debes conocer¿Qué otras causas pueden producir dolor en el pecho?Lo más adecuado cuando sufrimos pinchazos en el corazón es acudir a nuestro médico. La ansiedad es un trastorno psicológico, por lo que no aparece en las radiografías ni en los análisis de sangre.Este será el diagnóstico que recibiremos en caso de que queden descartadas todas esas dolencias y enfermedades que también cursan con esta sintomatología y que, por su parte, sí presentan indicios clínicos concretos y observables.A continuación te explicamos las causas orgánicas atribuibles a este tipo de dolor.1. Enfermedad cardiacaCuando una persona presenta una dolencia cardiaca (infarto de miocardio, angina, etc.) es común que experimente la siguiente sintomatología:Presión, ardor u opresión en el pecho.Dolor opresivo que llega hasta el cuello, la mandíbula y, por lo general, al brazo izquierdo, como lo sugiere este estudio de la revista de Medicina interna de México.El dolor no desaparece, sino que se vuelve más intenso hasta el punto de perder el conocimiento en algunos casos.Ahogo y falta de aire.Sudor frío.Mareos.Náuseas o vómitos.2. Problemas digestivosLos problemas digestivos son otra de las causas comunes del dolor en el pecho que necesitan valoración médica.Los pinchazos en el pecho pueden deberse también a trastornos del aparato digestivo. Una publicación de la revista Acta Gastroenterológica Latinoamericana establece que los problemas esofágicos son la causa más frecuente. Otras causas comunes incluyen las siguientes:Ardor de estómago.Problemas en la vesícula biliar o en el páncreas (inflamación, cálculos biliares, etc.).Úlcera péptica.Gases que se encuentran bloqueados en el sistema digestivo, los cuales podrían estar relacionados con el consumo de alimentos que provocan flatulencias, como las bebidas gaseosas, legumbres o verduras.Descubre: 7 señales de que tu salud mental está siendo amenazada3. Causas musculares y óseasAl terminar de hacer ejercicio físico intenso se genera ácido láctico, que es el culpable de provocar dolor en los músculos. En este caso, las microroturas de los músculos que se notan en el pecho suelen experimentarse en forma de espasmos. Por lo general, esta molestia suele de corta duración y aguda, pero no está acompañada de otros síntomas.Otras causas similares son las siguientes:Costocondritis. Se trata de una enfermedad localizada en el cartílago que une las costillas al esternón, el cual se inflama y produce dolor.Enfermedades como la fibromialgia, el herpes zoster y los problemas en la columna cervical también cursan con dolores en el pecho, según una investigación publicada en la Revista Médica Clínica Las Condes.4. Problemas respiratoriosEl dolor torácico de origen respiratorio tiene su origen en la pleura en la mayoría de los casos, así lo sugiere un estudio publicado en la revista Medical Clinics of North America. En este sentido, dentro de las causas más comunes se encuentran las siguientes:Embolia pulmonar. Consiste en un bloqueo súbito de la arteria pulmonar, por lo que aparecen pinchazos en el pecho y en el corazón asociados a dificultad para respirar.Pleuritis. En términos sencillos, no es más que la inflamación de la pleura que genera dolor.Son muchas las causas de dolor torácicoEsta realidad clínica puede tener múltiples orígenes. No obstante, en gran parte de los casos se debe a la ansiedad. Procuremos siempre tener un buen diagnóstico y aprender a manejar lo antes posible ese estrés y procesos ansiosos del día a día que tanto enturbian nuestra calidad de vida.Todas las fuentes citadas fueron revisadas a profundidad por nuestro equipo, para asegurar su calidad, confiabilidad, vigencia y validez. La bibliografía de este artículo fue considerada confiable y de precisión académica o científica.McConaghy, J. R., Sharma, M., & Patel, H. D. (2020). Acute Chest Pain in Adults: Outpatient Evaluation. American Family Physician, 102(12), 721-727. nguez-Moreno, R., Bahena-López, E., Neach-De la Vega, D., Venegas- Román, A., Cerda-Contreras, E., López-Ponce, A., & Sánchez-Zavala, J. (2016). Abordaje del dolor torácico. Medicina Interna de México, 32(4), 461-474. M., Carboné, P., & Diez, G. (2022). Abordaje del paciente con dolor torácico no cardiogénico de origen esofágico. Acta gastroenterologica Latinoamericana, 52(4), 424-438. S. J. R. (2011). Dolor torácico. Revista Médica Clínica Las Condes, 22(5), 655-664. F., Davies, H., & Lee, Y. (2010). Respiratory chest pain: diagnosis and treatment. Medical Clinics of North America, 94(2), 217-232. A. E., Tunnell, N. C., & Roque, A. D. (2020). Anxiety Disorders and Medical Comorbidity: Treatment Implications. En Springer eBooks (pp. 237-261). Springer Nature. G. L., Arias-Carrión, O., Santulli, G., Silva, A. R., Machado, S. A., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2014). Chest Pain, Panic Disorder and Coronary Artery Disease: A Systematic Review. Cns & Neurological Disorders-drug Targets, 13(6), 992-1001. S., & Carman, M. J. (2018). Chest Pain. Nursing Clinics of North America, 53(3), 421-431. Este texto se ofrece únicamente con propósitos informativos y no reemplaza la consulta con un profesional. Ante dudas, consulta a tu especialista. ¡Suscríbete a nuestra newsletter!Selecciona entre las 0 categorías de las que te gustaría recibir artículos. Experimentar pinchazos en el corazón es bastante preocupante. En un principio, suelen relacionarse con problemas cardíacos graves, como el infarto de miocardio. No obstante, en la mayoría de los casos esconden otras condiciones médicas físicas y emocionales. ¿Hay razones para preocuparse?Según expone una publicación en CNS & Neurological Disorders – Drug Targets, una causa habitual son los trastornos de ansiedad, cuyos síntomas tienden a ser similares a los de un ataque coronario agudo. En particular, es frecuente el signo durante los ataques de pánico. Pero más allá de esto, hay otros posibles detonantes. ¡Descúbrelos!Pinchazos en el corazón: ¿a qué se deben?Hay quienes describen los pinchazos en el pecho como «fuertes aguijonazos» o «puñaladas» que vienen acompañadas con una sensación de falta de aire. Incluso, algunas veces se combinan de manera simultánea con palpitaciones, un nudo en el estómago o mareos. Por obvias razones, esta sintomatología genera gran inquietud, sobre todo por su posible relación con eventos cardiovasculares.Pero contrario a lo que muchos piensan, las principales causas detrás de esta molestia no tienen su origen en enfermedades cardíacas. Aunque estas últimas no deben descartarse, hay otros desencadenantes que pueden explicar la presencia del síntoma. A continuación resumimos las que pueden explicarlo.AnsiedadDe acuerdo con un estudio divulgado en The American Journal of Cardiology, entre un 30 % y un 40 % de los pacientes que acuden a emergencias por un dolor de pecho de bajo riesgo experimentan ansiedad moderada o severa. En este orden de ideas, una de las causas más frecuentes de pinchazos en el corazón es este estado mental. Pero, ¿por qué el síntoma?Pues bien, cuando sucede un episodio ansioso, el cuerpo y el cerebro manifiestan una respuesta inmediata al estrés. Esto incluye cambios físicos, como tensión muscular, sudoración o dificultad para respirar. Algunas veces, remiten los síntomas en cuestión de 20 o 30 minutos. No obstante, cuando se prolongan tienden a empeorar.De igual manera, cuando la situación se torna aún más estresante y la ansiedad es severa, la frecuencia cardíaca incrementa y la fuerza de los latidos cardíacos también es más fuerte. Esto, sumado a la tensión muscular, conlleva a esta molestia inusual. Aún así, mejora tan pronto como la persona consigue controlar la ansiedad. Los ataques de pánico son formas extremas de ansiedad que cuentan entre sus síntomas a los pinchazos en el corazón. AgujetasFinalizadas las rutinas de ejercicios extenuantes, es común experimentar dolor muscular de aparición tardía, más conocido como «agujetas». Dicha condición, como lo expone una publicación en Sports Medicine, se caracteriza por causar sensibilidad muscular o dolores debilitantes intensos.En algunos deportistas, tanto de elite como principiantes, los pinchazos en el corazón ocurren por esta causa. Las microrroturas de los músculos que abarcan la zona del pecho se manifiestan en forma de espasmos. Sin embargo, su duración es corta y no se acompaña de otras molestias.Reflujo gastroesofágicoEn ocasiones, los pinchazos en el corazón son producto de la enfermedad por reflujo gastroesofágico. Esta afección provoca una alteración nerviosa y una disfunción muscular que tiende a manifestarse con este tipo de síntomas.Según un artículo divulgado en Gastroenterology & Hepatology, esto se debe a que los nervios que inervan el corazón también inervan el esófago. Por ello, para muchos es difícil diferenciar los pinchazos causados por un ataque cardíaco de aquellos derivados del reflujo. De cualquier modo, en este caso hay otras manifestaciones, como la acidez estomacal y los problemas para deglutir.Angina de pechoLas causas cardíacas de los pinchazos en el pecho no deben dejarse de lado. Así pues, hay que tener en cuenta que esta manifestación puede ser indicio de una angina de pecho. Coincidiendo con información compartida en National Center for Biotechnology Information, una angina es el síntoma principal de una cardiopatía isquémica.Se describe como una sensación de opresión o dolor en el pecho, acompañada de mareos, fatiga, falta de aire, náuseas y sudoración. Ocurre debido a una restricción del flujo sanguíneo hacia el músculo cardíaco, lo que dificulta sus funciones. En la actualidad, hay una amplia variedad de tratamientos para su control.GasesLos gases que se acumulan en el estómago o en la parte izquierda del colon tienden a manifestarse con pinchazos en el corazón. A veces, suceden de manera conjunta con otros síntomas, como los siguientes: Dolor en la espalda, los brazos o la mandíbula. Dificultad para respirar o falta de aliento. Sudoración profusa. Mareos y náuseas. Eructos. Hinchazón. Inapetencia. Sus causas son variadas, pero las más frecuentes abarcan las intolerancias alimentarias, el consumo excesivo de fibra, las enfermedades de la vesícula biliar, el hecho de tragar aire o la ingesta desmedida de edulcorantes, entre otros.Enfermedades pulmonaresLas dificultades respiratorias por la presencia de enfermedades pulmonares también inciden en la aparición de pinchazos en el corazón. Una publicación en la revista Internist detalla que las enfermedades asociadas a este síntoma son las siguientes: Si bien son órganos diferentes, los pulmones pueden ocasionar la sensación de pinchazos en el corazón. OsteocondritisUna causa menos frecuente de pinchazos en el corazón es una inflamación del cartílago que conecta las costillas con el esternón. En términos médicos se conoce como «osteocondritis» y se caracteriza por provocar un dolor al lado izquierdo del esternón, que empeora al respirar o toser.Su causa exacta no se ha establecido, pero se asocia a lesiones, esfuerzos físicos, artritis y tumores. La mayor parte de las veces desaparece por sí sola, aunque se emplean algunos medicamentos para calmar las molestias.¿Cuándo consultar al médico por pinchazos en el corazón?Por lo general, los pinchazos en el corazón son transitorios y no requieren un tratamiento específico. Aún así, es un síntoma que debe llamar la atención. Por lo tanto, si se presentan de manera recurrente o si son muy intensos, lo mejor es acudir al médico. De igual manera, hay que consultar si simultáneamente aparecen con otras molestias.El médico, una vez revise el historial y haga un examen físico, determinará si son necesarias otras pruebas complementarias. A su vez, precisará si es necesaria una derivación hacia otros profesionales (psicólogo, cardiólogo o especialista en enfermedades pulmonares). Los piquetes en el corazón pueden ser causados por ansiedad o crisis de pánico, exceso de gases, inflamación en el páncreas, piedras en la vesícula o neuralgia intercostal, por ejemplo. Asimismo, este síntoma también puede deberse a problemas cardíacos como infarto, angina de pecho, miocarditis o pericarditis, por ejemplo, y estar acompañado de dolor súbito en el pecho, el cual puede irradiarse hacia el brazo o el cuello, sudoración fría y náuseas. Independientemente de la causa, al sentir un piquete en el corazón que surge de forma repentina, empeora a lo largo del tiempo o está acompañado de otros síntomas, se debe acudir inmediatamente al hospital para que la causa sea identificada y sea iniciado el tratamiento más adecuado. ¿Por qué dan piquetes en el corazón? Las principales causas de piquetes en el corazón incluyen: 1. Ansiedad o crisis de pánico La ansiedad o la crisis de pánico pueden causar síntomas semejantes al infarto, como dolor en el pecho, como si fuese en el corazón, y sensación de presión en el pecho, además de sensación de hormigueo en las extremidades, como manos, pies y boca, y alteraciones en la respiración. No obstante, a diferencia del infarto, el dolor en el corazón causado por la ansiedad o crisis de pánico es más localizada en el pecho, inicia en un momento de gran estrés y mejora en 20 a 30 minutos. Vea todos los síntomas de ansiedad. Qué hacer: por lo general, a medida que la situación que causó la ansiedad o la crisis de pánico cesa, los síntomas mejoran. Sin embargo, se recomienda acudir al hospital inmediatamente para que el médico pueda identificar si se trata de ansiedad o de infarto e indique el mejor tratamiento. De esta manera, el tratamiento de la ansiedad o de la crisis de pánico generalmente es llevado a cabo con seguimiento del psicólogo y, de ser necesario, el uso de antidepresivos indicados por el psiquiatra. 2. Exceso de gases El exceso de gases también puede generar molestias o dolor en el pecho, como si fuesen piquetes en el corazón que van y vienen, y es más común en personas que sufren de estreñimiento. Este tipo de dolor suele surgir de manera aislada, por lo que no está acompañado de otros síntomas; sin embargo, puede surgir hinchazón en la barriga o sonidos intestinales. Qué hacer: se puede realizar un masaje en el abdomen para ayudar a eliminar los gases y a aliviar el dolor. Asimismo, acostarse apretando las piernas contra el abdomen también puede ayudar a liberar los gases atrapados y reducir las molestias. Conozca otras formas de eliminar los gases intestinales. 3. Infarto El infarto puede generar piquetes en el corazón, como si el corazón estuviese siendo apretado, además de dolor en el pecho que se irradia hacia el hombro, cuello, mandíbula, axila, espalda o brazo del lado izquierdo, malestar, náuseas, sudoración fría y palidez. Este tipo de dolor inicia de manera repentina sin causa aparente o surge durante un esfuerzo físico, y tiende a empeorar con el pasar del tiempo. Vea otros síntomas del infarto. Qué hacer: se debe buscar ayuda médica inmediatamente o acudir al centro de urgencias más cercano en el caso de surgimiento de síntomas de un infarto, pues es una condición grave que puede colocar la vida en riesgo. De esta manera, es posible iniciar el tratamiento inmediatamente con medicamentos, cateterismo o angioplastia, para regular el paso de sangre al corazón y evitar complicaciones. Vea cómo es el tratamiento de un infarto. 4. Angina de pecho La angina de pecho es la reducción del flujo de sangre en las arterias que llevan oxígeno al corazón, lo que causa síntomas como piquetes en el corazón en forma de opresión o ardor, además de sensación de hormigueo en el brazo, los hombros o las muñecas, sudoración fría y falta de aire. La angina generalmente es causada por aterosclerosis, que es la acumulación de grasa en las arterias del corazón, y algunos factores que pueden contribuir a su desarrollo incluyen diabetes, presión alta y alimentación rica en grasas, por ejemplo. Asimismo, los síntomas de angina pueden agravarse por esfuerzo o momentos de mucha emoción. Qué hacer: el tratamiento de la angina debe ser llevado a cabo con orientación del cardiólogo y depende del tipo de angina, y puede ser indicado el uso de medicamentos anticoagulantes y antiplaquetarios, vasodilatadores o beta-bloqueantes, por ejemplo. Vea los principales tipos de angina y el tratamiento. 5. Miocarditis La miocarditis es la inflamación del miocardio, que es el músculo del corazón que es responsable por bombear la sangre hacia todo el cuerpo, lo que puede causar piquetes en el corazón en forma de opresión, dolor en el pecho, palpitaciones cardíacas, dificultad para respirar, debilidad e hinchazón de las piernas o pies. La miocarditis puede ser causada por infecciones de bacterias, virus u hongos, enfermedad de Chagas, lupus eritematoso sistémico o uso de antibióticos o quimioterapia para el cáncer. Qué hacer: se debe consultar al cardiólogo para confirmar el diagnóstico e iniciar el tratamiento más adecuado, el cual implica el uso de antibióticos, antivirales o antifúngicos, además de reposo. En los casos más graves, puede ser necesaria la hospitalización para recibir medicamentos por la vena o incluso para colocar dispositivos, semejantes al marcapasos, por ejemplo. Conozca cómo es llevado a cabo el tratamiento de la miocarditis. 6. Pericarditis La pericarditis es la inflamación del pericardio, que es la membrana que reviste el corazón, lo que puede causar síntomas como piquetes en el corazón, los cuales empeoran al respirar o al toser y mejoran al sentarse inclinando el cuerpo hacia adelante. Esta inflamación puede ser causada por infecciones virales o bacterianas, enfermedades autoinmunes, golpes en el tórax o infarto, por ejemplo. Qué hacer: el tratamiento de la pericarditis es llevado a cabo por el cardiólogo, el cual puede indicar el uso de antibióticos, corticosteroides, antiinflamatorios o diuréticos, por ejemplo, dependiendo de la causa. En los casos más graves, el tratamiento es llevado a cabo mediante la aplicación de medicamentos en la vena en el hospital. Vea más sobre el tratamiento de la pericarditis. 7. Arritmia La arritmia es la alteración en el ritmo de los latidos del corazón, lo que puede hacer que este lata más rápido, más lento o simplemente fuera de ritmo. Esta condición puede generar síntomas como dolor en el pecho, como si fuesen piquetes en el corazón, latidos cardíacos acelerados o lentos, mareos, falta de aire, debilidad o desmayo. Qué hacer: el tratamiento de la arritmia es llevado a cabo por el cardiólogo y varía según su causa y tipo, pudiendo ser indicada la colocación de marcapasos cardíaco, uso de medicamentos antiarrítmicos o cirugía, por ejemplo. Conozca todas las opciones de tratamiento para la arritmia. 8. Problemas en el estómago Algunos problemas en el estómago, como reflujo gastroesofágico o úlcera estomacal, pueden causar dolor que puede ser sentido en el pecho, como si fuese un piquete en el corazón. Otros síntomas son sensación de ardor en el estómago o esófago, sensación de bola en la garganta o acidez. Qué hacer: se debe consultar al gastroenterólogo para que sea identificado el problema en el estómago e iniciado el tratamiento más adecuado, el cual puede implicar el uso de antiácidos, analgésicos o antibióticos, por ejemplo. Vea cómo es llevado a cabo el tratamiento del reflujo gastroesofágico y de la úlcera gástrica. 9. Piedra en la vesícula La piedra en la vesícula puede causar dolor abdominal tipo cólico del lado derecho del abdomen o la región del estómago, que puede irradiarse hacia el pecho, y provocar dolor como si fuese un piquete en el corazón. Este dolor suele ser más intenso luego de consumir alimentos grasosos y puede estar acompañado de otros síntomas como náuseas, vómitos o dolor en la espalda y/o hombro derecho, o incluso piel y ojos amarillentos. Vea cómo identificar todos los síntomas de piedra en la vesícula. Qué hacer: se debe consultar al gastroenterólogo para que sean realizados análisis y confirmar la presencia de piedras en la vesícula. Por lo general, el tratamiento implica el uso de analgésicos y antieméticos para aliviar los síntomas, medicamentos para ayudar a disolver las piedras, como ácido ursodesoxicólico, o cirugía para remover la vesícula. Conozca cómo es llevada a cabo la cirugía de vesícula. 10. Inflamación en el páncreas La inflamación en el páncreas, o pancreatitis, también puede causar dolor en la parte superior del abdomen, el cual puede ser confundido con piquetes en el corazón. Por lo general, el dolor de la pancreatitis se irradia hacia la espalda y empeora a lo largo del tiempo, y está acompañado de otros síntomas como náuseas y vómitos, aumento de los latidos del corazón, hinchazón abdominal y heces amarillentas o blancas. Qué hacer: el tratamiento de la pancreatitis es llevado a cabo por el gastroenterólogo y varía de acuerdo con los síntomas y la gravedad de la enfermedad, pudiendo ser indicado el uso de medicamentos para aliviar el dolor y antibióticos, por ejemplo. Vea más sobre el tratamiento de la pancreatitis. 11. Problemas pulmonares Ciertos problemas pulmonares, como la neumonía o la pleuritis, por ejemplo, pueden causar dolor en el pecho como si fuese un piquete en el corazón, especialmente al respirar, toser o estornudar. Otros síntomas incluyen falta de aire, dificultad para respirar o respiración acelerada, pérdida del apetito y fiebre. Conozca todos los síntomas de la neumonía y de la pleuritis. Qué hacer: se debe consultar al neumólogo para identificar el tipo de problema pulmonar e iniciar el tratamiento más adecuado, el cual puede implicar el uso de antibióticos, antitérmicos u oxigenoterapia, por ejemplo. 12. Neuralgia intercostal La neuralgia intercostal es el dolor en los nervios intercostales, que se ubican entre las costillas, debido a una inflamación que puede surgir por trauma, fractura de la costilla, hernia en la columna torácica o infección por el virus del herpes zóster, por ejemplo. Este tipo de dolor puede surgir del lado derecho o izquierdo del pecho, intensificarse al toser o estornudar, o sentirse como si fuese un piquete en el corazón, pudiendo ser confundido con problemas cardíacos como, por ejemplo, infarto. Sin embargo, la neuralgia intercostal no causa sudoración fría ni empeora a lo largo del tiempo, pero sí cuando se mueve el cuerpo. Qué hacer: se debe acudir al hospital inmediatamente para que sea diagnosticada la inflamación en los nervios intercostales, así como su causa, y sea descartado el infarto, para luego iniciar el tratamiento más adecuado, el cual varía dependiendo de qué ocasionó la neuralgia intercostal. Publicado por: Ángel Amilibia Hergueta | ISNI: 0000000517782974Para algunos, los pinchazos en el pecho son como aguijonazos ponentes, mientras que otros los describen como auténticas puñaladas que no dejan terminar la respiración. La sensación es tan angustiante que llega a asustar. Pero, realmente, ¿qué son? ¿Lo que pincha es el corazón? ¿Es algo grave? En este artículo te vamos a resolver estas dudas y más, así que si tienes pinchazos en el pecho frecuentemente te interesará seguir leyendo. Pinchazos en el pecho: ¿Me debo preocupar? Si eres joven y no tienes ningún factor de riesgo cardiovascular, como podría ser el colesterol, la diabetes, una tensión alta o ser fumador, no deberías preocuparte por esos pinchazos. Sin embargo, sí que deberías tenerlos en cuenta por los motivos que verás en los siguientes apartados. Si, en cambio, tienes algún factor de riesgo o te ocurren muy a menudo, te recomendamos que realices una visita a un cardiólogo. Aun así, debes saber que las dolencias en el corazón no se manifiestan en forma de pinchazo, sino más bien como un dolor opresivo, como si una losa apretara el pecho. Además, también suele manifestarse con dolores en la mandíbula, el hombro o el brazo izquierdo, dura mucho más rato que ese aguijonazo y los latidos van más lentos de 40 por minuto o más rápidos de 150 por minuto. De todas formas, la mejor manera de saber si se padece alguna patología relacionada con el corazón es realizando un electrocardiograma. Si tu único síntoma han sido los pinchazos en el pecho, debería salir normal. Visita Cardiología con Electrocardiograma (ECG) Si te cansas más de lo habitual, te falta el aire cuando haces ejercicio, sientes dolor en el pecho, tienes los niveles de colesterol altos o sufres diabetes o hipertensión, es importante visitar al cardiólogo para controlar y evitar posibles enfermedades. tuMédico.es desde 29€ Comprar Descartada su vinculación con el corazón, nos preguntamos qué son esos pinchazos en el pecho. Pues, simplemente, se trata de un síntoma de la ansiedad, igual que lo son la sensación de falta de aire, el nudo en el estómago o las palpitaciones aceleradas. Seguramente pensarás que en tu caso no se trata de ansiedad, ya que te ocurre en el sofá de casa y no antes de una presentación en el trabajo. Pues estás equivocado. Aunque el período de estrés haya pasado, los niveles de cortisol son elevados y, aunque intentes relajarte, tu cuerpo es incapaz de hacerlo. Por eso los pinchazos aparecen en los momentos más imprevisibles. Visita Psiquiatría Síntomas como la depresión, la bipolaridad, la esquizofrenia, la ansiedad o los ataques de pánico pueden ser consecuencia de un problema de salud. El psiquiatra puede ser el especialista más indicado para ofrecerte una solución. tuMédico.es desde 30€ Comprar Como puedes intuir, lo mejor que puedes hacer para aliviar las punzadas en el pecho será tranquilizarte. Para ello, te recomendamos que sigas los pasos de la respiración diafragmática: Primero debes sentarte cómodamente. Puedes poner tus manos en el abdomen. Coge aire por la nariz a poco a poco y “dirígelo” hacia tu abdomen. Verás cómo se mueven tus manos. Contén la respiración durante unos instantes, sin que haya presión. Suelta el aire poco a poco a través de tu boca, poniendo los labios como si fueras a soplar una vela. Las manos bajarán junto a tu vientre. Debe durar más la expiración que la inspiración. Cuando tengas los pulmones vacíos siente cómo te vas relajando y vuelve a empezar. Si ves que los pinchazos suceden muy a menudo y tu médico determina que es por culpa del estrés, deberías acudir a un experto en psiquiatría. Algunas personas experimentan pinchazos en el tórax, pequeños golpes o incluso pellizcos en el corazón y en muchas ocasiones lo asocian a anginas de pecho o a infartos de miocardio. Estos síntomas son producidos por la acumulación de placas en las arterias coronarias, que al bloquearse, llega menos sangre al corazón. Si tú u otra persona podrían estar teniendo un ataque cardíaco, sigue estos pasos de primeros auxilios: Llama al 911 o solicita ayuda médica de emergencia. Mastica una aspirina. Toma nitroglicerina si tienes una prescripción del médico. Comienza a hacer RCP en la persona que está teniendo un ataque cardíaco. ¿Cómo aliviar los pinchazos en el pecho? Primero debes sentarte cómodamente. Coge aire por la nariz a poco a poco y “dirígelo” hacia tu abdomen. Contén la respiración durante unos instantes, sin que haya presión. Suelta el aire poco a poco a través de tu boca, poniendo los labios como si fueras a soplar una vela. ¿Cómo son los pinchazos de infarto? Hay quienes describen los pinchazos en el pecho como «fuertes aguijonazos» o «puñaladas» que vienen acompañadas con una sensación de falta de aire. Incluso, algunas veces se combinan de manera simultánea con palpitaciones, un nudo en el estómago o mareos. ¿Por qué me dan piquetes en el lado izquierdo del pecho? El dolor de pecho del lado izquierdo del cuerpo podría indicar un ataque cardíaco u otras afecciones médicas, como un problema pulmonar o inflamación del recubrimiento alrededor del corazón. ¿Cómo saber si te duele el corazón? Síntomas Presión, inflamación, ardor u opresión en el pecho. Dolor aplastante o quemante que se extiende hacia la espalda, el cuello, la mandíbula, los hombros y uno o ambos brazos. Dolor que dura más de unos pocos minutos, empeora con la actividad, desaparece y vuelve a parecer, o varía en intensidad. Falta de aire. ¿Qué puedo tomar si me duele el corazón? Los medicamentos que se utilizan para tratar algunas de las causas más frecuentes del dolor de pecho comprenden los siguientes: Relajantes arteriales. Aspirina. Trombolíticos. Anticoagulantes. Medicamentos supresores del ácido. Antidepresivos. ¿Por qué siento como piquetes en el pecho? Sin embargo, según las estadísticas, el estrés y la ansiedad son las principales causas de estos pinchazos en el pecho. Aunque estemos en un momento tranquilo, es posible que la tensión y el estrés acumulados durante el tiempo se presenten en forma de dolor y pinchazos en el pecho. ¿Qué parte del pecho duele cuando es el corazón? La hinchazón (inflamación) en el saco que rodea el corazón (pericarditis) causa dolor en la parte central del pecho. ¿Cómo saber si es dolor muscular o el corazón? Las señales de advertencia de un ataque cardíaco incluyen: dolor en el centro del pecho. una sensación de presión abrumadora en el pecho. dolor que dura más de unos minutos. dolor que se irradia al hombro, cuello, brazos, espalda o mandíbula. náusea, mareos o falta de aliento. Los pinchazos repentinos en el pecho se asocian generalmente a los procesos de ansiedad. Suelen ser breves e intensos y, en ocasiones, cursan con los ataques de pánico. No obstante, también pueden ser indicio de determinadas enfermedades que debemos conocer. Sentir pinchazos en el corazón de manera repentina e intensa es algo bastante común entre la población. Ahora bien, por más recurrente que sea siempre suscita cierta alarma e incluso miedo. ¿Estaré sufriendo un infarto de miocardio? ¿Y si es una angina de pecho? Estas suelen ser las preguntas más frecuentes que nos asaltan cuando experimentamos ese súbito dolor torácico. Cabe señalar en primer lugar, que esta característica es un síntoma habitual de los procesos de ansiedad. Suele durar entre 5 o 10 minutos y desaparece por sí solo. Ahora bien, lo más adecuado en todos los casos es descartar posibles dolencias o alteraciones cardíacas. Por ello, es recomendable acudir a nuestro médico para someternos a un examen. Asimismo, es interesante saber que esos pinchazos en el pecho pueden deberse a múltiples causas, incluyendo, por ejemplo, problemas digestivos e incluso condiciones musculares y óseas como la costocondritis, una enfermedad del cartílago de la caja torácica. Con esto queremos decir que siempre es acertado contar con un diagnóstico que nos permita descartar enfermedades y dolencias. Por otro lado, hay un hecho que suele darse con frecuencia. Cuando se descartan problemas físicos y orgánicos y se revela que el origen es la ansiedad, muchas personas experimentan cierta perplejidad. La sintomatología asociada a estos trastornos es muy intensa y de ahí, que cueste asumir que ese dolor intenso tenga un desencadenante mental. Por tanto, veamos más datos a continuación. Pinchazos en el corazón, síntoma de la ansiedad Hay un dato llamativo que nos revelan desde la Universidad de Boston y la Escuela de Medicina de Harvard. En este estudio dirigido por el doctor Jeff H. Human nos señalan que 1 de 4 personas que acuden a urgencias pensando que están sufriendo un ataque cardíaco, están padeciendo en realidad un ataque de pánico. Los pinchazos en el corazón es uno de los síntomas asociados más comunes. El dato por sí mismo es significativo, lo cual nos indica sin duda el gran impacto que los trastornos de ansiedad tienen entre la población. Ese dolor en el pecho asociado a la ansiedad no dura más de 5 o 10 minutos. Es una experiencia breve, pero a menudo se vive de manera intensa y más, si viene acompañado de esa sintomatología asociada a los ataques de pánico. Veamos no obstante qué características presentan los pinchazos en el corazón. ¿Por qué siento ese dolor punzante en el pecho? Por término medio, los pinchazos en el corazón suelen aparecer del siguiente modo: Aparecen sin necesidad de hacer ningún esfuerzo. A veces, pueden surgir incluso en situaciones de lo más comunes y sin que haya una situación angustiante o ansiosa, como puede ser mientras comemos, hablamos por teléfono o miramos la televisión. El dolor es intenso. Son punzadas en el corazón que nos impiden respirar con normalidad. La experiencia es breve y desaparece por sí sola. La causa que origina esta experiencia se debe básicamente a dos razones: La tensión muscular. El corazón no deja de ser un músculo más de nuestro cuerpo. Cuando llevamos días o semanas sintiendo ansiedad, esa emoción tiende a acumularse, a quedarse impregnada en nuestro cuerpo. Finalmente, y cuando menos lo esperamos (sobre todo cuando estamos relajados) los músculos reaccionan en forma de dolor, de esos clásicos pinchazos en el corazón. La respiración y los trastornos de ansiedad. Otro aspecto que debemos tener en cuenta es nuestro patrón de respiración cuando estamos ansiosos. Es más acelerado, los músculos intercostales y los que están alrededor del pecho sufran alteraciones y se evidencian en forma de pinchazos. Asimismo, esa respiración alterada genera un exceso de gases que también se traducen en dolor punzante. ¿Qué otras causas pueden producir dolor en el pecho? Tal y como hemos señalado al inicio, lo más adecuado cuando sufrimos pinchazos en el corazón es acudir a nuestro médico. La ansiedad es un trastorno psicológico que no aparece en las radiografías ni en los análisis de sangre. Por tanto, este será el diagnóstico que recibiremos en caso de que queden descartadas todas esas dolencias y enfermedades que también cursan con esta sintomatología, y que por su parte, sí presentan indicios clínicos concretos y observables. Estas son por término medio, las otras causas físicas y orgánicas (no mentales) asociadas al dolor en el pecho. Una enfermedad cardíaca Cuando una persona presenta una dolencia cardíaca (ataque cardíaco, angina, etc.) es común que experimente la siguiente sintomatología: Presión, ardor u opresión en el pecho Dolor opresivo que llega hasta la espalda, el cuello, la mandíbula, los hombros y uno o ambos brazos Ese dolor no desaparece, sino que se vuelve más intenso hasta el punto de perder el conocimiento en algunos casos. Se experimenta ahogo, falta de aire… Sudor frío Mareos Náuseas o vómitos El doctor Jaume Francisco, especialista del Servicio de Cardiología del Hospital Universitario Vall d’Hebron de Barcelona, señala que una de las condiciones más comunes asociada a los pinchazos en el corazón es la pericarditis. Se trata de una inflamación de la membrana del corazón, la cual, es clave durante los latidos. No es una enfermedad grave pero el paciente necesita descanso y tratamiento con antiinflamatorios. Problemas digestivos Los pinchazos en el pecho pueden deberse también a trastornos del aparato digestivo. Los más comunes son los siguientes: Ardor de estómago. Trastornos y enfermedades del esófago. Problemas en la vesícula biliar o en el páncreas (inflamación, cálculos biliares, etc.). En ocasiones, hemos experimentado esa sensación punzante en el pecho que nos hace detenernos por un momento y preguntarnos: ¿qué está ocurriendo en mi corazón? Estos piquetes, también conocidos como pinchazos en el corazón, son una experiencia común pero desconcertante para muchas personas. Aunque pueden ser alarmantes, en la mayoría de los casos no son motivo de preocupación grave. Sin embargo, es importante entender por qué ocurren y qué factores pueden desencadenarlos. En esta ocasión, exploraremos a fondo el motivo de los piquetes en el corazón, para así comprender mejor nuestro cuerpo y mantenernos informados sobre nuestra salud cardiovascular. Pinchazos en el corazón: causas y soluciones Los pinchazos en el corazón, también conocidos como puntadas en el pecho, son sensaciones dolorosas agudas y breves que se experimentan en el área del pecho, cerca del corazón. Aunque pueden ser alarmantes, en la mayoría de los casos no representan un problema grave y se resuelven por sí solos. Sin embargo, es importante conocer las posibles causas y soluciones para estar informados y poder actuar en caso de ser necesario. Causas de los pinchazos en el corazón: 1. Ansiedad y estrés: La tensión emocional puede causar sensaciones de pinchazos en el pecho. El estrés puede provocar cambios en la respiración y en la tensión muscular, lo que puede manifestarse como dolor en el área del corazón. 2. Gases: La acumulación de gases en el sistema digestivo puede ejercer presión en el diafragma y ocasionar molestias en el pecho