



Corazón

El porqué de las **taquicardias**  
**por ansiedad**

## ■ El porqué de las taquicardias por ansiedad

La taquicardia se refiere a la **frecuencia cardíaca irregular o acelerada**, generalmente de más de 100 latidos por minuto, que puede llegar hasta 400. Puede ser peligrosa dependiendo de la causa subyacente y del nivel de esfuerzo que necesite el corazón para trabajar de manera eficiente.

En general, un corazón adulto en reposo late entre **60 y 100 veces por minuto**. Cuando un individuo tiene taquicardia, las cavidades superiores o inferiores del corazón **laten mucho más rápido**.

A veces es normal que el ritmo cardíaco aumente cuando se practica ejercicio o como respuesta al estrés, un traumatismo o enfermedad. Cuando el corazón late más rápido de lo normal debido a afecciones no relacionadas con el estrés fisiológico hay que poner atención.

En algunos casos, la taquicardia no causa síntomas y la afección solo se detecta durante una **exploración física** o con un **electrocardiograma**.



Dentro de los distintos signos y síntomas de la taquicardia se encuentran:

- **DOLOR EN EL PECHO**
- **CONFUSIÓN**
- **MAREO Y VÉRTIGO**
- **BAJA DE LA PRESIÓN ARTERIAL**
- **PALPITACIONES**
- **DIFICULTAD PARA RESPIRAR**
- **DEBILIDAD REPENTINA**
- **DESMAYO**

Si se deja sin tratar, puede interrumpir la función normal del corazón y conducir a complicaciones relacionadas con mayor riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular, paro cardíaco repentino e incluso la muerte.

## ■ ¿Por qué se produce la taquicardia?

Generalmente, la taquicardia es causada por la alteración en los impulsos eléctricos y normales que controlan la velocidad a la que bombea nuestro corazón debido a:

- **ANORMALIDADES CONGÉNITAS DEL CORAZÓN**
- **CARDIOPATÍA ISQUÉMICA, VALVULOPATÍA CARDÍACA, INSUFICIENCIA CARDÍACA, MIOCARDIOPATÍA, TUMORES O**
- **INFECCIONES**
- **HIPERTENSIÓN ARTERIAL**
- **GLÁNDULA TIROIDEA HIPERACTIVA**
- **DESEQUILIBRIO DE LOS ELECTROLITOS**



- **ALGUNAS ENFERMEDADES PULMONARES**
- **REACCIÓN A ALGUNOS MEDICAMENTOS**
- **CONSUMO EXCESIVO DE TABACO, ALCOHOL Y OTRAS DROGAS COMO LA COCAÍNA**
- **ESTRÉS Y ANSIEDAD**

## ■ ¿Cuál es la causa de la taquicardia por ansiedad?

La ansiedad es una emoción común que con frecuencia aparece frente a situaciones de estrés, temor, nerviosismo, tensión o inseguridad. Tiende a ser un episodio temporal que activa el sistema nervioso autónomo que regula las funciones de:

- **CORAZÓN**
- **PULMONES**
- **SISTEMA DIGESTIVO**
- **MÚSCULOS DEL CUERPO**

Dentro de sus síntomas destaca la sudoración y molestia estomacal, así como el aumento anormal del ritmo cardíaco, también conocido como taquicardia por ansiedad. Estas palpitaciones, que tienden a ser pasajeras e inofensivas, se sienten como si el corazón estuviera acelerado, latiendo fuerte o agitado o saltándose latidos

Existen algunas técnicas de yoga y meditación que puedes realizar para relajarte y desacelerar tu corazón, así como ejercicios de respiración profunda.

Si la sensación de ansiedad persiste, con el tiempo se puede cronificar y debilitar el sistema cardiovascular provocando un ataque cardíaco o cerebrovascular.

Consulta con tu médico si notas que las taquicardias son frecuentes, para que con un electrocardiograma puedas descartar cualquier alteración en tu corazón.

*\*El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento o medicamentos que hayan sido recetados.*



## ■ Referencias

- Hamilton GW, Lim HS. Ventricular tachycardia vs. supraventricular tachycardia with aberrancy. Eur Heart J. 2021;42(1):133.
- Henning A, Krawiec C. Sinus Tachycardia. In: StatPearls. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; August 11, 2021.
- Tachycardia. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/tachycardia/symptoms-causes/syc-20355127>
- Ventricular fibrillation. <https://medlineplus.gov/ency/article/007200.htm>
- Understanding Tachycardia. <https://myhealth.ucsd.edu/Search/3,90754>
- Everything you need to know about tachycardia. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/175241>



# Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccione marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR