Angina de pecho: qué hacer si te da

¿Qué hacer si te da una angina de pecho?

Para, siéntate y, si tienes nitroglicerina pautada, ponte una dosis debajo de la lengua. Si a los 5 minutos el dolor no ha cedido, llama al 112 o al número de emergencias de tu país.

1

Para y siéntate
Deja lo que estés haciendo y mira la hora. Sentado mejor que de pie, porque la nitroglicerina puede marear.

2

Si tienes nitroglicerina pautada
Una dosis debajo de la lengua, como te la hayan indicado. Nunca la de otra persona.

3

A los 5 minutos sigue: 112
O el número de emergencias de tu país. Sin nitroglicerina, lo mismo: 5 minutos de reposo y, si sigue, 112.

Las fichas técnicas de la nitroglicerina sublingual permiten repetir la dosis cada 5 a 10 minutos hasta 3 o 4 veces. Piden atención médica si el dolor sigue pasados unos 20 minutos.

Esta pauta llama antes, a los 5 minutos de la primera dosis, como aconsejan las guías norteamericanas desde 2004: si es un infarto, cuanto antes se abra la arteria, más músculo se salva. Llamar no impide repetir la dosis si te lo indican por teléfono.

✅ Tu nitroglicerina

Llévala siempre encima y mira la fecha de caducidad; los comprimidos, en su envase.

El espray: una o dos pulsaciones debajo de la lengua, sin inhalar. Cierra la boca y no tragues durante unos segundos. Aprende a localizar el botón con el dedo para poder usarlo a oscuras.

El comprimido: se mastica y se deja debajo de la lengua.

Es normal que dé dolor de cabeza o que maree un poco; por eso, siempre sentado.

También previene: si un esfuerzo concreto te provoca siempre la angina, tu médico puede indicarte tomarla de 5 a 10 minutos antes.

Si la necesitas más a menudo que antes, cuéntaselo a tu médico pronto: la angina puede estar yendo a más.

🚫 Lo que no hay que hacer

Tomar nitroglicerina si en las 24 horas anteriores has tomado sildenafilo o vardenafilo, o en las 48 horas anteriores tadalafilo (medicamentos para la erección). Tampoco si tomas riociguat. La tensión arterial (presión arterial) puede bajar de forma peligrosa. Si has tomado alguno y te duele el pecho, llama al 112 y díselo.

Tomar la nitroglicerina de otra persona.

Ir conduciendo tú al hospital con dolor en el pecho.

Esperar más de 5 minutos a ver si se pasa.

Dejar de golpe los medicamentos de la angina, como los betabloqueantes (en muchos países, betabloqueadores) o los nitratos de acción prolongada: la angina puede empeorar.

⚠️ Cuándo pedir ayuda

Llama al 112 (o al número de emergencias de tu país) si el dolor no cede a los 5 minutos de reposo, con la nitroglicerina si la tienes pautada; si te aparece en reposo y no se va; si dura más de 15 minutos o se repite antes de una hora; si viene con sudor frío, falta de aire, náuseas o mareo; o si te desmayas.

Ve a urgencias hoy, sin conducir tú, si ya se te ha pasado pero en los últimos días la angina te aparece con menos esfuerzo, más a menudo o durante más rato, o te ha dado alguna vez en reposo. Si vuelve mientras tanto y no cede en 5 minutos, llama al 112.

Pide cita con tu médico en unos días si notas por primera vez una opresión con esfuerzos intensos que cede al parar y se repite igual: es el patrón de la angina estable y hay que estudiarlo.

En la próxima revisión, cuenta si te duele la cabeza con la nitroglicerina, si te mareas con los medicamentos o si se te olvidan tomas.

Hoja del artículo «Angina de pecho: estable, inestable y qué cambia en cada una» del ESPACIO Salud Cardiovascular de CardioTeca: **cardioteca.com/salud/enfermedades/9192-angina-de-pecho-estable-inestable.html**
Dr. Ramón Bover, cardiólogo · noviembre de 2026 · Esta hoja no sustituye a la consulta con tu médico.