Síntomas de infarto: qué hacer en los primeros minutos

¿Qué hay que hacer si tienes síntomas de infarto?

Para, siéntate y mira la hora; si tienes nitroglicerina pautada, toma una dosis; si a los 5 minutos el dolor sigue, llama al 112.

1

Para y siéntate

Deja lo que estabas haciendo y mira la hora: la hora a la que empezó el dolor te la van a preguntar.

2

Si tienes nitroglicerina pautada

Una dosis debajo de la lengua, sentado, 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. Di «creo que es un infarto», dónde estás y qué medicación toma la persona.

La ficha técnica de la nitroglicerina permite repetir la dosis cada 5 a 10 minutos; las guías del infarto aconsejan no esperar a la segunda: si a los 5 minutos de la primera el dolor no ha cedido, 112. Llamar no impide repetir la dosis si te lo indican por teléfono.

⚠️ Mientras llega la ayuda

Quieto, sentado o medio tumbado, con la ropa floja. Abre la puerta de casa y deja el teléfono con sonido: te pueden volver a llamar. No comas ni bebas. Si no estás solo, que alguien se quede contigo y tenga a mano tu medicación o la lista de lo que tomas.

La aspirina. Mientras llega la ambulancia, si no eres alérgico a la aspirina, no tienes asma grave ni has tenido un sangrado del estómago y nadie te la ha prohibido, mastica un comprimido de ácido acetilsalicílico (aspirina) de 300 mg, o tres de 100 mg: masticado, no tragado entero. Es la pauta de la guía europea de primeros auxilios de 2021.

La misma guía pide no darla cuando la causa del dolor no está clara. Si el dolor empezó de golpe y fue muy fuerte desde el primer momento, como una puñalada o un desgarro, a menudo hacia la espalda, no la tomes y díselo al 112: puede ser una disección de aorta.

Si tomas anticoagulantes (lo que mucha gente llama pastillas para diluir la sangre) o no estás seguro, pregúntalo al 112: te lo dirán por teléfono. No tomes ninguna otra pastilla por tu cuenta.

Si la persona pierde el conocimiento y no respira con normalidad (o solo boquea), empieza la reanimación solo con las manos: en el centro del pecho, fuerte y rápido, entre 100 y 120 veces por minuto, sin parar hasta que llegue la ayuda. Pide a alguien que busque un desfibrilador.

Hoja del artículo «Síntomas de infarto: cómo reconocerlo y qué hacer en los primeros minutos» del ESPACIO Salud Cardiovascular de CardioTeca: cardioteca.com/salud/urgencias/9161-sintomas-de-infarto-que-hacer-primeros-minutos.html
Dr. Ramón Bover, cardiólogo · noviembre de 2026 · Esta hoja no sustituye a la consulta con tu médico.