Marcapasos: qué se puede hacer y qué no

¿Qué se puede hacer y qué no se puede hacer con un marcapasos?

Con un marcapasos se puede hacer casi todo: según la guía de la AEMPS y la SEC, el marcapasos no impide ninguna actividad. En casa, las interferencias son escasas, predecibles y se pueden evitar. Las que importan aparecen sobre todo en el hospital, donde se toman medidas.

Lo que se puede hacer, lo que pide una precaución y lo que no

QUÉ	QUÉ HAY QUE SABER	¿SE PUEDE?
Electrodomésticos	Lavadora, microondas, vitrocerámica, aspiradora, secador o maquinilla, si están en buen estado y tienen toma de tierra. Para cambiar una bombilla o tocar un enchufe, corta antes la corriente.	**Sí**
Ordenador, wifi y teléfonos de casa	También el teléfono inalámbrico, los mandos a distancia y el mando del garaje.	**Sí**
Viajar	En coche, tren, metro, autobús o avión. Los radares de velocidad no le afectan.	**Sí**
Arcos de seguridad	Los de aeropuertos, bancos y edificios públicos no afectan al marcapasos. Avisa de que lo llevas y enseña la tarjeta.	**Sí**
Sexo, embarazo, comida y medicamentos	Relaciones sexuales con normalidad. Una mujer con marcapasos puede quedarse embarazada y dar a luz. No hace falta una dieta especial ni cambiar los medicamentos de siempre.	**Sí**
Móvil	A más de 15 cm del marcapasos: al hablar, en la oreja del lado contrario; nunca en el bolsillo de la camisa. Si se carga sin cables, a 30 cm.	**Sí, a distancia**
Imanes	Auriculares, fundas y cargadores con imán o la baliza V16 del coche: nunca apoyados sobre el marcapasos.	**Sí, sin apoyarlos encima**
Placa de inducción	La guía de la AEMPS y la SEC aconseja mantenerse a 60 cm de la placa encendida.	**Sí, a distancia**
Antirrobos de las tiendas	Pasa por ellos con normalidad, sin pararte ni apoyarte.	**Sí, sin pararte**
Deporte	Pasadas 4-6 semanas del implante, casi todos, sin golpes en el pecho. Más abajo, el detalle.	**Sí, con cuidado**
Jardín, cinturón, mochila y sol	La vibración del cortacésped o de la motosierra puede subir el pulso con algunos ajustes: pregúntalo en tu revisión. El cinturón de seguridad es obligatorio; si roza el aparato, coméntalo. Que la correa de una mochila pesada no apriete el marcapasos. No tengas el sol directo sobre él horas seguidas.	**Sí, con estas precauciones**
Resonancia magnética	Solo si todo tu sistema es compatible y con el protocolo del hospital. Si no lo es, solo cuando no hay otra prueba que sirva.	**Solo con preparación**
Electroestimulación	La de fisioterapia (TENS), la de los gimnasios o los parches para el dolor.	**Solo si lo autoriza tu unidad de marcapasos**
Deportes de contacto	Rugby, artes marciales y otros con golpes en el pecho.	**No**

Trabajos con campos eléctricos potentes	Soldadura eléctrica de arco, líneas de alta tensión (1 metro por cada 10.000 voltios), transformadores, hornos industriales de inducción o emisoras potentes. Si trabajas cerca de algo así, consúltalo.	**No**
Motor del coche	No toques el motor en marcha con el capó abierto.	**No**

Guía de la AEMPS y la SEC para la persona portadora de marcapasos (2023); el móvil, fabricantes recogidos en un editorial de la revista Europace (2025); la electroestimulación, consenso europeo de interferencias de 2022; la resonancia y los deportes de contacto, guía europea de 2021.

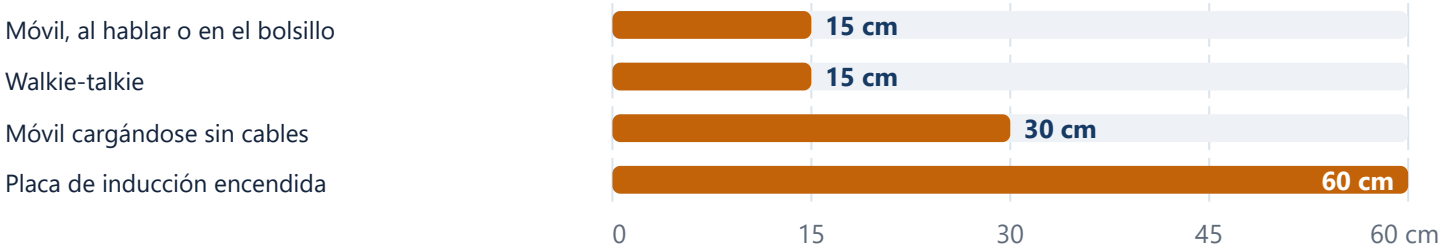
💡 Por qué hay que tener cuidado con los imanes

El marcapasos está hecho para no notar los campos eléctricos de la vida diaria, pero reacciona a propósito a un imán: el médico lo usa en algunas pruebas. Con un imán fuerte encima, el marcapasos pasa a estimular a un ritmo fijo mientras el imán está ahí y vuelve a lo normal al retirarlo, según un editorial de la revista Europace de 2025.

La fuerza de un imán cae muy deprisa con la distancia. La baliza V16, puesta en el techo del coche, queda demasiado lejos para afectar al marcapasos, como explica el cardiólogo Julián Palacios en la baliza V16 no es peligrosa si llevas un marcapasos.

A qué distancia del marcapasos

Distancia mínima entre el aparato y el marcapasos, en centímetros.



Móvil: fabricantes de móviles y de marcapasos (editorial de la revista Europace, 2025) y guía de la AEMPS y la SEC (2023). Walkie-talkie y placa de inducción: guía de la AEMPS y la SEC (2023). Las antenas de telefonía no suponen riesgo a más de 2 metros.

El deporte se puede practicar. Caminar, nadar o montar en bicicleta son las actividades más recomendables para cualquier persona, con marcapasos o sin él, según la guía de la AEMPS y la SEC; para empezar, te puede servir saber cuántos pasos al día hay que dar.

Pasadas las 4-6 semanas del implante, la guía europea de deporte de 2020 permite casi todos los deportes si tu enfermedad del corazón no lo impide.

Lo que hay que evitar son los deportes con golpes en el pecho, como el rugby o las artes marciales; el fútbol o el baloncesto, mejor con una protección.

La guía española permite el tenis y el golf. La europea de deporte añade que los deportes con movimientos amplios y repetidos del brazo, como el tenis, el golf, el voleibol o la escalada, pueden desgastar el cable con los años: si los practicas mucho, coméntalo en tu revisión.

⚠️ Cuándo pedir ayuda

Si la herida sangra hasta empapar el apósito o el bulto crece, se pone tenso o duele cada vez más, llama ese mismo día a tu unidad de marcapasos.

Si tienes fiebre, aunque sea poca, o la zona se pone roja, caliente o supura, aunque hayan pasado meses o años, consulta ese mismo día: puede ser una infección. Lo mismo si la piel sobre el aparato se adelgaza, cambia de color o se abre. No lo toques ni lo muevas.

Si en los primeros días te falta el aire de golpe o te duele el pecho más de lo esperado, ve a urgencias o llama al 112 (o al número de emergencias de tu país).

Si te desmayas, ve a urgencias con la tarjeta del marcapasos. **Si te mareas mucho** o vuelven los síntomas que tenías antes del marcapasos, consulta cuanto antes con tu unidad; si no la localizas, ve también a urgencias.

Si tienes hipo que no se va o notas sacudidas rítmicas en el pecho o en la tripa, llama a tu unidad: el cable puede estar estimulando el diafragma.

Si se te hincha el brazo del lado del marcapasos, consulta ese día: puede ser una trombosis de la vena.

Si la falta de aire, la hinchazón de las piernas o el cansancio empeoran a lo largo de varios días, consulta en pocos días.

Hoja del artículo «Marcapasos: implante, revisiones y qué se puede y qué no se puede hacer» del ESPACIO Salud Cardiovascular de CardioTeca: cardioteca.com/salud/tratamientos/9186-marcapasos-implante-revisiones-que-se-puede-hacer.html
Dr. Ramón Bover, cardiólogo · noviembre de 2026 · Esta hoja no sustituye a la consulta con tu médico.