Miedo después de un infarto: qué es normal

¿Es normal tener miedo después de un infarto?

Sí. Después de un infarto (lo que mucha gente llama ataque al corazón) es normal sentir miedo, frustración o tristeza. También lo es dormir, concentrarte o comer peor, según la declaración de 2025 de la Asociación Americana del Corazón sobre el malestar psicológico después de un infarto.

Esas reacciones dejan de ser lo esperable cuando el malestar no se va o te impide hacer tu vida. Entonces puede tratarse de una depresión, de un trastorno de ansiedad o de un estrés postraumático, que tienen tratamiento.

La guía europea de rehabilitación cardiaca de 2026 recoge lo que cuentan muchos pacientes: dejan de confiar en su cuerpo y se sienten culpables por hábitos de antes, como el tabaco o la dieta. Además, temen que el infarto se repita.

Una forma frecuente es la que la Asociación Americana del Corazón llama ansiedad cardiaca: el miedo a otro infarto o a morir, con una atención constante a cada palpitación o a cada opresión en el pecho. Qué pasa en el corazón y cómo se trata el infarto está en infarto de miocardio: qué pasa en el corazón, cómo se trata y qué viene después.

💡 Por qué pasa

Un infarto pone la vida en peligro. El cuerpo responde con inflamación y con hormonas del estrés, que pueden quitarte las ganas de moverte y de ver a gente y dejarte en un estado de alerta que no se apaga, según la Asociación Americana del Corazón.

Además, el cerebro aprende a asociar las sensaciones del corazón con el miedo. Si por miedo dejas de moverte o de salir, el miedo dura más, porque no llegas a comprobar que esas actividades son seguras.

Por eso la guía europea de rehabilitación cardiaca de 2026 aconseja, a quien teme el ejercicio, subir el esfuerzo poco a poco y con supervisión: así se comprueba que moverse es seguro.

Así suele ir el ánimo durante el primer año:

1. **En el hospital y las primeras semanas**
   Son frecuentes los nervios y el estrés: los tienen hasta la mitad de las personas ingresadas por un infarto, según la Asociación Americana del Corazón. En un estudio noruego de 288 personas, al principio 20 de cada 100 tenían mucha ansiedad y 14 de cada 100 síntomas de depresión. La guía europea de síndromes coronarios agudos de 2023 pide valorar el ánimo con un cuestionario antes del alta.

2. **Del primer al tercer mes**
   En ese estudio noruego, a partir de los 3 meses la ansiedad y el ánimo eran como los de la población general. Si te la han indicado, en estas semanas empieza la rehabilitación cardiaca (también llamada rehabilitación cardiovascular), donde también se pregunta por el ánimo.

3. **Del tercer mes al año**
   Si el malestar sigue, ya no es lo esperable y conviene tratarlo. En un registro sueco de 2019, el que seguía a los 2 y a los 12 meses se asoció con más muertes de causa cardiovascular; el que se había pasado a los 12 meses, no. El consenso europeo de 2025 aconseja volver a preguntar por el ánimo al menos una vez en el seguimiento y, después, cada año.

⚠️ Cuándo pedir ayuda

Dolor u opresión en el pecho parecido al del infarto, o que no cede a los 5 minutos de estar sentado y con nitroglicerina si la tienes recetada: llama al 112 o al número de emergencias de tu país, aunque pienses que son nervios.

Si te han diagnosticado crisis de pánico (crisis o ataque de ansiedad) y tienes una distinta de las de siempre (otro dolor, con el esfuerzo o con un desmayo), que dura más de 15 minutos o que vuelve en menos de una hora: llama al 112.

Si piensas en hacerte daño o en quitarte la vida: llama al 024, la línea de atención a la conducta suicida, gratuita y a cualquier hora en España. Si el peligro es inmediato, al 112.

Pide cita con tu médico de familia o tu cardiólogo en los próximos días si la tristeza o la falta de interés duran más de dos semanas, si el miedo no te deja salir, moverte o ir a la rehabilitación, o si las pesadillas y los recuerdos del infarto siguen pasado el primer mes.

Si tomas un antidepresivo con antiagregantes o anticoagulantes y te salen moratones o sangrados que antes no tenías, coméntalo; si son heces negras o vómitos con sangre, ve a urgencias.

Hoja del artículo «Miedo, ansiedad y depresión después de un infarto: qué es normal el primer año» del ESPACIO Salud Cardiovascular de CardioTeca: **cardioteca.com/salud/habitos/9300-miedo-ansiedad-depresion-despues-de-un-infarto.html**
Dr. Ramón Bover, cardiólogo · noviembre de 2026 · Esta hoja no sustituye a la consulta con tu médico.