Palpitaciones: qué hacer cuando empiezan

¿Qué hacer cuando empiezan las palpitaciones?

Siéntate o túmbate, mira la hora y fíjate en cómo son: si empiezan y acaban de golpe, si son rápidas, si son regulares y qué estabas haciendo.

Tómate el pulso con dos dedos en la muñeca, del lado del pulgar, o en el cuello, durante 30 segundos, o da golpecitos con el dedo al ritmo que notas. Apunta cuánto duran y qué más notas: mareo, dolor en el pecho, falta de aire o ganas de orinar después. Son las preguntas que te hará tu médico, según el documento europeo.

Si siguen, ve a que te hagan un electrocardiograma mientras duran, sin conducir tú. Si tu reloj o tu teléfono hacen electrocardiograma, graba uno.

Si ya tienes diagnosticada una taquicardia supraventricular, tu médico puede enseñarte una maniobra para cortarla. En el estudio REVERT, publicado en 2015, la maniobra de Valsalva modificada la cortó en 43 de cada 100 personas atendidas en urgencias, frente a 17 con la maniobra clásica. Se aprende con tu médico; sin un diagnóstico, lo que ayuda es el electrocardiograma durante el episodio.

La guía europea de 2019 recuerda que meter la cara en agua fría o toser con fuerza apenas se usan ya. El masaje en el cuello para cortar una taquicardia lo hace un médico, con el ritmo vigilado en un monitor.

✅ Qué puedes hacer tú

Apunta cada episodio: cuándo, cuánto duró, qué hacías y cómo empezó y acabó.

Si notas que el café, el alcohol, el tabaco o las bebidas energéticas te las provocan, redúcelos: es lo primero que propone el documento europeo cuando la causa es benigna.

Mira en el prospecto si alguno de tus medicamentos puede darlas.

Controla tu tensión arterial (presión arterial): el documento europeo pide controlar los factores de riesgo, sobre todo la hipertensión.

⚠️ Cuándo pedir ayuda

Si tienes palpitaciones con dolor en el pecho, falta de aire o sensación de que te vas a desmayar, o si te desmayas, llama al 112 o al número de emergencias de tu país.

Si las palpitaciones no se pasan, aunque te encuentres bien, ve a urgencias mientras duran, sin conducir tú. Allí te harán un electrocardiograma.

Si te desmayaste justo después de notar palpitaciones, aunque ya estés bien, llama al 112.

Si aparecen al hacer esfuerzo, pide cita con tu médico en los próximos días y no hagas esfuerzos intensos hasta entonces.

Si se repiten, son cada vez más frecuentes o duran más de unos minutos, si tienes una enfermedad del corazón o si en tu familia hubo muertes súbitas en personas jóvenes, pide cita con tu médico.

🚫 Lo que no hay que hacer

No conduzcas tú hasta urgencias si las palpitaciones no se pasan: pide que te lleven o llama al 112.

No dejes de golpe un betabloqueante: dejarlo de repente puede dar palpitaciones.

No tomes la medicación de otra persona ni repitas dosis por tu cuenta.

No des por terminado el estudio con un Holter normal si las palpitaciones no aparecieron mientras lo llevabas.

Si te dan al hacer esfuerzo, no hagas ejercicio intenso hasta que te vea tu médico.

Hoja del artículo «Palpitaciones: causas frecuentes y cuándo hay que estudiarlas» del ESPACIO Salud Cardiovascular de CardioTeca: cardioteca.com/salud/sintomas/9191-palpitaciones-causas-cuando-estudiarlas.html
Dr. Ramón Bover, cardiólogo · noviembre de 2026 · Esta hoja no sustituye a la consulta con tu médico.