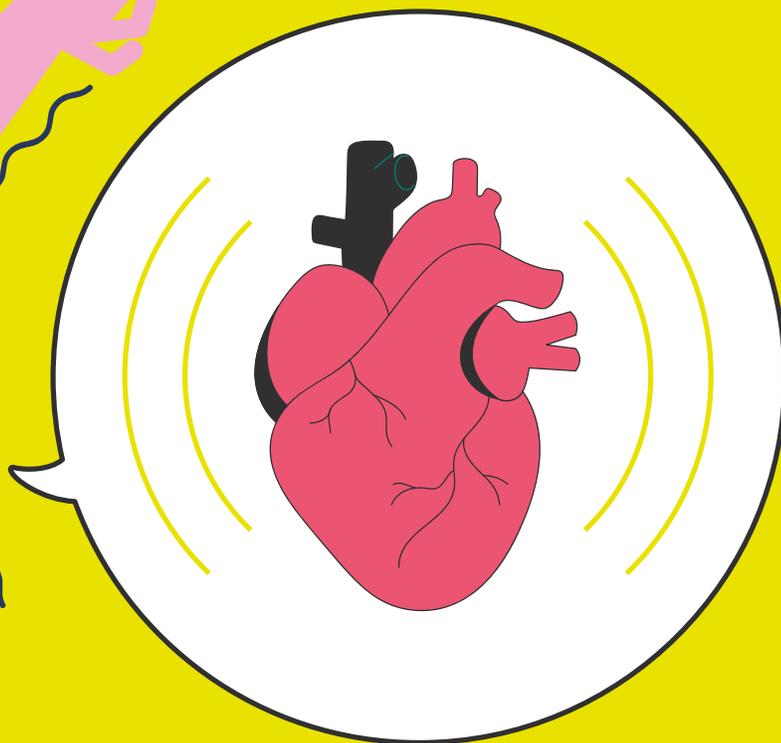


Distinguiendo **Ansiedad** y **Arritmias:**

Equilibrio delicado
en diagnóstico

Alejandra Figueroa Ríos y Eduardo Del Río



Este artículo trata sobre cómo distinguir una arritmia de un ataque de ansiedad debido al aumento alarmante de alumnos universitarios experimentando ataques de ansiedad. Muchos de ellos confunden los síntomas con problemas cardíacos, por lo que es crucial educar sobre las diferencias para promover la salud mental y reducir la ansiedad relacionada con la salud cardiovascular en el campus. En el mundo de la salud, las manifestaciones físicas y emocionales a menudo se entrelazan, presentando un desafío único para los médicos y pacientes por igual. Uno de los escenarios más complejos es la confusión entre los síntomas de un ataque de ansiedad y una arritmia cardíaca. La ansiedad y las arritmias cardíacas son dos condiciones de salud que a menudo se entremezclan en un complejo baile de síntomas y respuestas fisiológicas.

Aunque estas dos condiciones tienen causas muy diferentes y son procesos distintos, la relación entre ellos es profunda y puede afectar significativamente la calidad de vida de quienes las experimentan. Sus síntomas pueden superponerse, lo que lleva a errores diagnósticos y tratamientos inapropiados. Comprender las similitudes y diferencias entre estos dos fenómenos es esencial para garantizar un manejo adecuado y una atención de calidad para los pacientes. En este escrito, exploraremos cómo la ansiedad y las arritmias cardíacas están relacionadas, cómo pueden influirse mutuamente y las implicaciones que esto tiene para la salud en general.

Los ataques de ansiedad: Más allá de los emocional

Los ataques de ansiedad, también conocidos como ataques de pánico, son episodios intensos de miedo o malestar súbito, acompañados de síntomas físicos y cognitivos abrumadores.

La ansiedad es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones de estrés o peligro percibido. Cuando una persona se siente ansiosa, el sistema nervioso autónomo se activa, lo que puede llevar a un aumento en la frecuencia cardíaca y la presión arterial. En algunas personas, esta respuesta puede desencadenar arritmias cardíacas, que son alteraciones en el ritmo normal del corazón. Las arritmias pueden manifestarse como latidos cardíacos rápidos, irregulares o incluso como una sensación de latidos saltados.

Aunque generalmente se consideran trastornos emocionales, los síntomas físicos pueden ser tan pronunciados que fácilmente pueden confundirse con problemas médicos, como las arritmias cardíacas. Los síntomas de un ataque de ansiedad pueden variar ampliamente y pueden incluir palpitaciones cardíacas, sudoración excesiva, temblores, dificultad para respirar, sensación de asfixia, dolor en el pecho y mareos. Estos síntomas físicos pueden ser similares a los que se observan en las arritmias cardíacas, lo que crea una oportunidad para la confusión diagnóstica. Además, los pacientes que experimentan un ataque de ansiedad a menudo sienten un temor abrumador a perder el control o morir, lo que puede aumentar la intensidad de los síntomas.

Las arritmias cardíacas: Alteraciones en el ritmo cardíaco

Las arritmias cardíacas, por otro lado, son problemas relacionados con el ritmo de los latidos del corazón. Pueden ser causadas por anomalías en la formación o conducción de las señales eléctricas del corazón, lo que puede llevar a latidos irregulares, rápidos o lentos. Algunas arritmias son inofensivas, mientras que otras pueden ser graves y requerir intervención médica.

Los síntomas de las arritmias cardíacas pueden incluir palpitaciones, sensación de latidos saltados, fatiga, mareos, desmayos y dolor en el pecho. Estos síntomas pueden superponerse con los de los ataques de ansiedad, lo que agrega un nivel adicional de complejidad al diagnóstico diferencial.

Por otro lado, las personas que ya tienen una predisposición a arritmias cardíacas pueden experimentar ansiedad como una respuesta a la conciencia de los latidos irregulares o a la preocupación constante por la salud del corazón. Esta interacción puede crear un ciclo en el que la ansiedad y las arritmias se refuerzan mutuamente.

El delicado equilibrio en el diagnóstico

Diferenciar entre un ataque de ansiedad y una arritmia cardíaca es esencial para garantizar que los pacientes reciban el tratamiento adecuado. Sin embargo, esta distinción puede ser desafiante, ya que los sín-

tomas pueden superponerse y los factores emocionales también pueden influir en la presentación clínica.

Los profesionales de la salud deben realizar una evaluación exhaustiva, que incluya la historia médica, los antecedentes emocionales y los síntomas específicos que el paciente está experimentando. Las pruebas diagnósticas, como el electrocardiograma (ECG) y la monitorización ambulatoria, pueden ser vitales para identificar la presencia de arritmias cardíacas.

El papel de la comunicación y la educación

La comunicación efectiva entre médicos y pacientes es fundamental para abordar esta confusión. Los pacientes deben ser alentados a describir sus síntomas con detalle y a compartir cualquier factor estresante o emocional que pueda estar contribuyendo a su malestar. Del mismo modo, los médicos deben tomar el tiempo necesario para explicar los resultados de las pruebas y los diagnósticos de manera comprensible, para que los pacientes comprendan la naturaleza de su condición.

La educación también juega un papel crucial. Los pacientes deben recibir información sobre los síntomas característicos de los ataques de ansiedad y las arritmias cardíacas, así como sobre las diferencias fundamentales entre estas dos condiciones. Esto puede empoderar a los pacientes para que participen activamente en su cuidado y colaboren de manera efectiva con sus médicos en la búsqueda de soluciones adecuadas.

Factores de influencia

Existen diversos factores que pueden influir en la relación entre la ansiedad y las arritmias cardíacas. Uno de ellos es el estrés crónico. Las personas que experimentan altos niveles de estrés a lo largo del tiempo pueden tener una mayor probabilidad de desarrollar arritmias, ya que el estrés crónico puede desencadenar cambios en la función cardíaca y en el sistema eléctrico del corazón.

Además, las arritmias cardíacas en sí mismas pueden causar ansiedad. La sensación de un corazón latiendo de manera anormal puede generar temor y preocupación, lo que a su vez puede aumentar los niveles de ansiedad. Este círculo vicioso puede ser particularmente desafiante para las personas que luchan con ansiedad generalizada o trastornos de pánico.

Implicaciones para la Salud

La relación entre la ansiedad y las arritmias cardíacas tiene importantes implicaciones para la salud en general. En primer lugar, es esencial realizar una evaluación completa y precisa para determinar la causa subyacente de los síntomas. Tanto la ansiedad como las arritmias cardíacas pueden tener efectos negativos en el bienestar físico y emocional de una persona, por lo que es crucial abordar ambas condiciones de manera adecuada.

En casos en los que la ansiedad está contribuyendo a las arritmias, la gestión de

la ansiedad puede tener un impacto positivo en la frecuencia y la gravedad de las arritmias. Terapias como la terapia cognitivo-conductual, la meditación y el yoga pueden ayudar a reducir los niveles de ansiedad y, por lo tanto, a mejorar la salud cardiovascular.

Por otro lado, si las arritmias cardíacas están causando ansiedad, es fundamental brindar educación al paciente sobre su condición cardíaca y ofrecer estrategias para manejar la ansiedad asociada. La información y la comprensión pueden empoderar a los pacientes y reducir el temor que a menudo acompaña a los problemas cardíacos.

Enfoque multidisciplinario para la atención integral

Dado que la relación entre la ansiedad y las arritmias cardíacas es intrincada, el enfoque de atención debe ser multidisciplinario. Los profesionales de la salud, incluidos cardiólogos, psicólogos y terapeutas, deben trabajar en conjunto para brindar una atención integral a los pacientes. El tratamiento puede incluir cambios en el estilo de vida, como la adopción de una dieta saludable y la incorporación de ejercicio regular, lo que puede beneficiar tanto la salud cardíaca como la salud mental. Además, la terapia farmacológica puede ser una opción en casos en los que las arritmias son graves o persistentes, y la terapia cognitivo-conductual puede ser invaluable para manejar la ansiedad.

Mentes en equilibrio: Expertos en ansiedad y bienestar mental

Aunque la ansiedad no es un problema del corazón, puede dar síntomas que parezcan de arritmia. Es super importante tratarla bien para recuperar nuestra salud mental. Los expertos que nos pueden ayudar son:

- **Psiquiatras:** Son doctores que saben mucho sobre trastornos mentales, como la ansiedad. Hacen evaluaciones completas y pueden recetar medicinas si hace falta.
- **Psicólogos Clínicos:** Estos están entrenados para dar terapia y apoyo emocional a personas con ansiedad y otros problemas mentales. Usan métodos que sabemos que funcionan para ayudarnos a entender y controlar nuestra ansiedad.
- **Terapeutas Cognitivo-Conductuales:** Se enfocan en cambiar nuestra manera de pensar y actuar que nos causa ansiedad. Con técnicas comprobadas, nos enseñan habilidades para manejarla mejor.

Con la ayuda de estos expertos, podemos mejorar mucho nuestra vida si estamos luchando contra la ansiedad. Nos dan herramientas y apoyo para recuperar nuestro equilibrio mental y emocional. ¡No estás solo en esto!

Trabajo en equipo para el corazón: Especialistas en Arritmias

El tratamiento de arritmias cardíacas requiere de varios especialistas médicos altamente capacitados, incluyendo:

- **Cardiólogo:** Experto en diagnóstico y tratamiento de enfermedades cardíacas, incluyendo arritmias. Realiza pruebas diagnósticas, prescribe medicamentos y recomienda procedimientos invasivos según sea necesario. Se encarga también de la selección y monitoreo de medicamentos antiarrítmicos para garantizar su eficacia y seguridad.
- **Electrofisiólogo cardíaco:** Especialista en el estudio y tratamiento de arritmias cardíacas, utilizando técnicas avanzadas como ablación por catéter y colocación de marcapasos. Da seguimiento y gestiona el tratamiento, especialmente en pacientes con dispositivos cardíacos implantables.
- **Cirujano cardíaco:** Interviene en casos graves o específicos para corregir anomalías estructurales que contribuyen a las arritmias, como implantación de dispositivos de estimulación cardíaca o reparación de válvulas cardíacas.

Estos especialistas trabajan en equipo para proporcionar un enfoque integral en el diagnóstico y tratamiento de las arritmias cardíacas, garantizando el mejor cuidado posible para los pacientes.

Diagnóstico de Arritmias: Avances Tecnológicos al Servicio de la Salud Cardíaca

En la era actual de la tecnología portátil, disponemos de una variedad de dispositivos innovadores para monitorizar la frecuencia cardíaca y evaluar la salud cardiovascular. Estas son algunas opciones destacadas:

1. **Pulsómetros de muñeca:** Conocidos como relojes inteligentes, estos dispositivos populares ofrecen seguimiento continuo del pulso a lo largo del día, proporcionando mediciones en tiempo real y análisis detallados a través de aplicaciones móviles.
2. **Monitores de ejercicio:** Diseñados para atletas y aficionados al fitness, estos dispositivos compactos ofrecen mediciones precisas de la frecuencia cardíaca, así como datos sobre la intensidad del ejercicio y las calorías quemadas, para optimizar el rendimiento deportivo y la salud cardiovascular.
3. **Parches de monitoreo cardíaco:** Dispositivos adhesivos colocados en el pecho que registran la frecuencia cardíaca durante períodos prolongados, incluso durante el sueño, proporcionando datos detallados útiles en entornos clínicos y de investigación.
4. **Aplicaciones móviles:** Utilizan la cámara del teléfono y algoritmos avanzados para medir la frecuencia cardíaca a través del dedo del usuario, aunque su precisión puede variar y no son tan confiables como otros dispositivos.

Estos avances tecnológicos han democratizado el monitoreo de la frecuencia cardíaca, permitiendo un seguimiento conveniente y preciso de la salud cardiovascular. Sin embargo, es importante recordar que estos dispositivos son complementarios y no deben reemplazar la evaluación médica profesional en caso de preocupaciones de salud cardíaca.

En cuanto al diagnóstico de arritmias, se utilizan diversas herramientas, incluyendo:

- Electrocardiograma (ECG)¹
- Holter de 24 horas²
- Monitor de eventos³
- Ecocardiografía⁴
- Pruebas de esfuerzo⁵
- Electrofisiología cardíaca invasiva⁶

Estas tecnologías permiten un diagnóstico más preciso y una mejor comprensión de las arritmias cardíacas, garantizando un tratamiento más efectivo para los pacientes.

Conclusión: Navegando en aguas turbulentas

La relación entre la ansiedad y las arritmias cardíacas es un testimonio de la intrincada conexión entre la mente y el cuerpo. Estas dos condiciones interactúan en formas complejas, y comprender esta relación es esencial para brindar una atención de calidad y mejorar la calidad de vida de quienes las padecen. A través de

un enfoque multidisciplinario que abarque tanto la salud cardíaca como la salud mental, es posible navegar por esta intrincada red y lograr un equilibrio que promueva el bienestar integral.

En última instancia, la distinción entre un ataque de ansiedad y una arritmia cardíaca requiere una combinación de experiencia médica, comunicación efectiva y pruebas diagnósticas precisas. Aunque las similitudes pueden ser confusas, es crucial que los profesionales de la salud aborden cada caso con un enfoque abierto y compasivo. A través de una atención cuidadosa y una comprensión profunda de las interacciones entre la mente y el cuerpo, es posible proporcionar una atención de calidad y mejorar la calidad de vida de aquellos que enfrentan estos desafíos de salud complejos.

Notas:

1. **Electrocardiograma (ECG):** Registra la actividad eléctrica del corazón mediante electrodos en la piel, mostrando su forma de onda.
2. **Holter de 24 horas:** Dispositivo que registra continuamente la actividad eléctrica cardíaca durante 24 horas, detectando arritmias intermitentes.
3. **Monitor de eventos:** Similar al Holter, graba la actividad cardíaca durante semanas, activándose manualmente cuando se presentan síntomas.
4. **Ecocardiografía:** Técnica de imagen con ultrasonido que identifica anomalías estructurales en el corazón, posibles causas de arritmias.
5. **Pruebas de esfuerzo:** Evalúa la respuesta cardíaca al ejercicio, revelando posibles arritmias desencadenadas por él.
6. **Electrofisiología cardíaca invasiva:** Insertar catéteres en el corazón para estudiar su actividad eléctrica en detalle, especialmente útil en casos complejos de arritmias.

Lecturas Recomendadas:

- 50Minutos. *Acaba con la Ansiedad: Las Claves para Aprender a Controlarla*, Lemaitre Publishing, 2018. ProQuest Ebook Central, <https://ebookcentral.proquest.com/lib/unam/detail.action?docID=5288589>.
- Benedict, Edward. *Terapia Cognitivo Conductual: Domine sus emociones, supere la ansiedad o pensamientos negativos y domine su cerebro*, Edward Benedict, 2020. ProQuest Ebook Central, <https://ebookcentral.proquest.com/lib/unam/detail.action?docID=6238547>.
- Chávez, M. (2009). Aprender a Controlar la ansiedad en tiempos de crisis. *Contenido*, 558, 74–79.
- Coy, P. C., Cárdenas, S. J., Cabrera, D. M., Zirot, G. Z., & Claros, M. S. (2005). Tratamiento Psicofisiológico Y Conductual Del Trastorno De Ansiedad. *Salud Mental*, 28(1), 28–37.
- Herskovic, V., & Matamala, M. (2020). Somatización, ansiedad y depresión en niños y adolescentes. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 31(2), 183–187. <https://doi-org.pbidi.unam.mx:2443/10.1016/j.rm-clc.2020.01.006>
- Murillo Cruz, J. L., Vidal Velázquez, E. A., Domínguez Vieyra, N. A., López Gómez, A., & Landa Ramírez, E. (2022). Ansiedad y depresión en pacientes hospitalizados en un departamento de emergencias. *Revista Psicología y Salud*, 32(2), 195–202. <https://doi-org.pbidi.unam.mx:2443/10.25009/pys.v32i2.2741>
- Piqueras Rodríguez, J. A., Martínez González, A. E., Ramos Linares, V., Rivero Burón, R., García López, L. J., & Oblitas Guadalupe, L. A. (2008). Ansiedad, depresión y salud. *Suma Psicológica*, 15(1), 43-73.
- Pulido-Montes, M. A., & Bueno-Robles, L.S. (2021). Calidad de vida relacionada con la salud, la ansiedad y depresión en personas con cardiodesfibrilador. *Universidad y Salud*, 23(2), 109–119. <https://doi-org.pbidi.unam.mx:2443/10.22267/rus.212302.222>

Alejandra Figueroa Ríos. Doctora en Ciencias Biomédicas, Universidad Nacional Autónoma de México. Profesor Asociado de Tiempo Completo, Departamento de Farmacología, Facultad de Medicina, UNAM. Email: afigueroarios@gmail.com

Eduardo Del Río Bravo. Especialista en Cardiología, Universidad Nacional Autónoma de México. Médico Adscrito a la Unidad de Electrofisiología Cardíaca, UNAM. Email: lalitodelrio@hotmail.com