

Qué expresa el cuerpo a través de los latidos del corazón, según los expertos

La aparición de palpitaciones puede no representar un síntoma del que preocuparse; aunque también puede ser señal de alarma de que algo no anda bien. Cuándo es normal sentir las y cuándo se debe consultar al médico

Sentir los latidos del propio corazón, a priori, no es algo que alarme a la mayoría de las personas. Después de todo, se trata de la señal más clara de que estamos vivos y eso no debiera ser malo para nadie.

Sin embargo, la aparición repentina de palpitaciones, esto es, latidos cardíacos rápidos, agitados o fuertes, en algunas ocasiones puede considerarse un síntoma de alarma que debe ser tenido en cuenta.

Cuándo es normal sentir los latidos del corazón

Escuchar el corazón cuando se está en el gimnasio no sólo es común, sino también esperado, máxime si la persona lo percibe durante su pico de mayor esfuerzo.

Según explicó la médica cardióloga Anjali Dutta, MD, del Morristown Medical Center de Nueva Jersey, “la frecuencia cardíaca normalmente aumenta cuando una persona hace ejercicio intenso”. Esto se debe, agregó la experta, a que “los músculos necesitan más oxígeno, lo que significa que el corazón latirá más rápido para bombear la sangre a través de las venas y transportarla”.

En ese sentido, es normal y probable que alguien que está haciendo ejercicio note cierta cantidad de latidos en el pecho.



Los latidos del corazón influyen en la forma que el cerebro percibe el paso del tiempo | Foto de jesse orrico en Unsplash

Sin embargo, la especialista aclaró que “si aparecen otros síntomas, como dolor en el pecho, dificultad para respirar, aturdimiento, mareos o pérdida del conocimiento, así como si la persona todavía siente los latidos de su corazón después de haber terminado de hacer ejercicio, es recomendable consultar al médico”.

Qué sucede si los latidos del corazón se escuchan estando acostado o descansando

Pese a que podría considerarse extraño, según la cardióloga “no es necesariamente algo de qué preocuparse” el hecho de sentir que el corazón se acelera al acostarse. “Es normal sentir/escuchar los latidos del corazón en reposo, si duran desde unos segundos hasta minutos -aclaró Dutta-. No hay mayores preocupaciones para la salud si esto sucede”.

A lo que Sam Setareh, MD, director de cardiología de Beverly Hills Cardiovascular, agregó la posición para dormir. “Dormir con una postura inclinada o encorvada de lado puede elevar la presión interna y provocar palpitaciones”, explicó, y aclaró que esto puede suceder incluso si la persona se encuentra en su posición más cómoda.

En este sentido, Dutta señaló que el momento de acudir al médico lo determina “si esto sucede varias veces al día, varios días seguidos o durante más de unos minutos”.

Con información de Infoabe