



GUÍA GRATUITA

10 señales de alerta del corazón

Aprende a reconocerlas a tiempo.

Incluye test de riesgo cardiovascular en 2 minutos.

SERVICIOS DE CARDIOLOGÍA INTEGRAL

Cuidamos tu corazón, cuidamos tu vida

Bucaramanga, Santander · cardiologia.agenciaoutrules.com



INTRODUCCIÓN

Tu corazón te habla. Aprende a escucharlo.

La enfermedad cardiovascular es la primera causa de muerte en Colombia: 17% de las defunciones en 2024. El 24% de los adultos vive con hipertensión y solo el 65% está controlada. La mayoría de infartos son prevenibles si detectas las señales a tiempo. Esta guía te muestra 10 síntomas que NO debes ignorar y te ayuda a calcular tu riesgo con un test corto. Si presentas 2 o más, agenda una valoración cardiovascular.

■ Emergencia: llama al 123

Si presentas dolor de pecho intenso que dura más de 15 min, dificultad para respirar severa, o pérdida de conciencia, no esperes: acude a urgencias inmediatamente.



1

Dolor u opresión en el pecho

Molestia, presión, ardor o pesadez en el centro del pecho que puede irradiarse al brazo izquierdo, mandíbula o espalda. Especialmente si aparece con esfuerzo y cede con reposo.

2

Falta de aire inusual

Sensación de ahogo al hacer actividades que antes no la producían: subir escaleras, caminar poco, o incluso al acostarse.



3

Palpitaciones o latidos irregulares

El corazón se acelera sin razón, salta un latido, o sientes 'aleteo' en el pecho. Repetido, merece evaluación.

4

Mareo o desmayo

Sensación de que te vas a caer, visión borrosa al levantarte o pérdida breve de conciencia. Puede ser bajo gasto cardíaco.



5

Fatiga extrema y persistente

Cansancio desproporcionado a lo que hiciste, que dura días. Frecuente en mujeres con problemas cardíacos.

6

Hinchazón en pies y tobillos

Retención de líquido, especialmente al final del día, puede indicar que el corazón bombea con dificultad.



7

Sudoración fría sin causa

Sudor frío repentino acompañado de náuseas o malestar, sin actividad física, puede ser señal de alarma cardíaca.

8

Dolor de cabeza matutino intenso

Especialmente si tienes hipertensión no controlada. Puede indicar picos de presión arterial durante el sueño.



9

Náuseas o indigestión sin causa clara

Malestar estomacal, náuseas o sensación de indigestión, sobre todo en mujeres, pueden ser síntomas atípicos de un infarto.

10

Presión arterial alta persistente

Cifras por encima de 140/90 mmHg de forma repetida. La hipertensión es el 'enemigo silencioso' del corazón.



TEST DE RIESGO CARDIOVASCULAR

¿Cuál es tu riesgo?

Marca cada 'Sí'. Suma tu puntaje al final.

- ☐ 1. ¿Tienes más de 45 años (hombre) o 55 (mujer)?
- ☐ 2. ¿Alguien de tu familia tuvo infarto o ACV antes de los 60?
- ☐ 3. ¿Sufres de hipertensión arterial?
- ☐ 4. ¿Tienes colesterol o triglicéridos altos?
- ☐ 5. ¿Eres o fuiste fumador?
- ☐ 6. ¿Tienes diabetes o pre-diabetes?
- ☐ 7. ¿Tu índice de masa corporal es mayor a 30?
- ☐ 8. ¿Haces menos de 150 min de ejercicio semanal?
- ☐ 9. ¿Sientes estrés crónico o duermes mal?
- ☐ 10. ¿Consumes alcohol frecuentemente o más de lo recomendado?

Interpretación

- **0-2 Sí:** Riesgo BAJO. Mantén hábitos saludables y control anual.
- **3-5 Sí:** Riesgo MODERADO. Agenda valoración cardiovascular integral.
- **6-10 Sí:** Riesgo ALTO. Consulta al cardiólogo dentro de 15 días.



¿DETECTASTE 2 O MÁS SEÑALES?

Agenda tu valoración cardiovascular integral

Consulta especializada + electrocardiograma + evaluación de riesgo

\$220.000 · 30-40 min · Sin esperas

AGENDAR POR WHATSAPP → +57 316 404 2183

cardiologia.agenciaoutrules.com