

# Consejos para controlar las palpitaciones cardíacas



## Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

- Mantenga la calma.
- Tómese el pulso (el latido en la muñeca) o pídale a alguien que le acompañe que lo haga por usted. Anote cuántas veces siente el pulso en un minuto.
- Anote con qué frecuencia siente las palpitaciones y cómo se siente cuando ocurren. Comparta esta información con su equipo de atención médica.
- Marque el ritmo de sus palpitaciones. Esto le ayudará a explicar el problema a su equipo de atención médica.
- Evite el consumo de cafeína y alcohol.
- Evite la nicotina (incluido fumar, masticar tabaco y vapear).
- Hidrátese bebiendo de 6 a 8 vasos de agua al día.
- Intente dormir 8 horas por noche.
- Intente realizar algunas acciones para ayudar a reducir su ritmo cardíaco. Estas se llaman maniobras vagales.
  - Échese agua fría en la cara o en la nuca. También puede aplicarse una compresa de hielo en la cara durante 20 a 30 segundos.
  - Aguante la respiración durante 15 segundos o haga fuerza como si estuviera defecando.
  - Intente hacer ejercicios de meditación para reducir el estrés.



## Con la ayuda de su equipo de atención médica

**Consulte con su equipo de atención médica sobre los betabloqueantes para reducir su ritmo cardíaco y bajar su presión arterial si tiene palpitaciones que no desaparecen.**



## Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si tiene algún dolor en el pecho
- Si su frecuencia cardíaca se acelera mucho (más de 120 latidos por minuto) mientras está descansando
- Si siente que su frecuencia cardíaca es irregular o si siente que su corazón se saltea latidos
- Si sus palpitaciones se presentan con mayor frecuencia
- Si sus palpitaciones empeoran
- Si tiene palpitaciones y dificultad para respirar
- Si siente que se va a desmayar



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: [cancer.org/efectossecundarios](https://cancer.org/efectossecundarios) o llámenos al: **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.