

# PREVENCIÓ I ACTUACIÓ DAVANT UNA TAQUICÀRDIA

30 gener, 2018



Com és lògic, quan comencen els símptomes d'una taquicàrdia és molt important anar el més aviat possible al cardiòleg. La taquicàrdia és un augment de la freqüència cardíaca causada per una contracció massa ràpida dels ventricles. Quan aquesta freqüència cardíaca augmenta a cent batejos, es considera que s'està produint una taquicàrdia.

Quan apareix aquest increment en el bateig, la taquicàrdia provoca que el cor no sigui capaç de bombejar la sang de forma eficient a la resta del cos, el que significa que molts òrgans o teixits es queden sense oxigen suficient. La conseqüència d'aquest quadre són marejos, dificultat a l'hora de respirar, pols ràpid, dolor en el pit, i en els casos més greus, defalliment.

La taquicàrdia apareix per afeccions com la hipertensió o per un risc sanguini deficient, però altra de les raons més comuns és per un esforç emocional gran o la ingesta desmesurada d'alcohol o cafeïna. Per això, una de les primeres coses que hem de fer davant la seva aparició és reduir el consum d'aquests estimulants.

Segons la Societat Espanyola de Cardiologia (SEC), s'han de tenir en compte una sèrie de mesures de prevenció en el cas de que el pacient pateixi aquest tipus d'afecció al cor, ja que "el cor és un dels principals òrgans del nostre cos, és el que bombeja la sang que alimenta d'oxigen a la resta d'òrgans i teixits".

**Prevenció d'una taquicàrdia**

Les mesures per prevenir una taquicàrdia dependran de la causa que provoca aquesta afecció cardíaca, per aquest motiu, és necessari detectar si la causa es detecta internament o està provocada per factors externs que ha pogut alterar al pacient.

Si la causa és una situació d'estrès que hagi general ansietat i, per tant, taquicàrdia, és necessari obviar-la i controlar la respiració de manera que el ritme cardíac pugui anar disminuint poc a poc i per si mateix.

Si la causa és per un problema als teixits o per anomalies congènites (que és de naixement), serà obligatori anar al cardiòleg per que porti un seguiment de la seva evolució i pugui prevenir un possible agreujament de la taquicàrdia.

És molt recomanable modificar l'estil de vida, reduint el consum de tabac u altres substàncies que preses en quantitats excessives puguin resultar perjudicials pel nostre organisme, com pot ser la cafeïna o l'alcohol.

Respecte al consum de estupefaents, és necessari descartar-los per complet, ja que alguns com la cocaïna, són els causants directes d'aquest tipus de problemes cardiovasculars.

### Com actuar davant una taquicàrdia

Quan es pateix una taquicàrdia es poden seguir una sèrie de passos per evitar que es converteixi en un episodi perillós per a la nostra salut.

- Quan sentis que el teu ritme cardíac augmenta incontroladament, o sense un motiu aparent, has **d'anar ràpidament al metge per rebre atenció mèdica.**
- El **dolor al pit** és un dels principals signes que adverteixen de que la taquicàrdia té un risc extremadament perillós. Serà vital rebre atenció mèdica ràpidament informant al metge del dolor al pit.
- Es poden utilitzar alguns remeis naturals per evitar que la freqüència cardíaca pugui sense motiu aparent, com

poden ser els tes de melissa o valeriana que ajuden a relaxar i calmar la taquicàrdia si acaba d'iniciar-se. Sempre i quant no hi hagi dolor al pit, marejos, ...