

¿PERQUÈ ENS DONEN PUNXADES EN EL COR?

24 febrer, 2021

Les afeccions al cor tenen diferents símptomes. Saber reconèixer-lo és vital per actuar a temps, en especial si es tracta d'adults majors. Però, alguns malestars cardíacs en realitat són un signe d'altres problemes, amb problemes digestius o musculars o estrès. Per aquest motiu, se't donen punxades en el cor és moment de prestar atenció.

Diferències entre dolor i punxades en el cor

Els esdeveniments cardíacs són tan preocupants que a vegades és difícil definir exactament quin és el malestar. Les principals característiques del dolor del cor són la sensació d'opressió en el pit, durant llarga durada i aparició durant o després de l'activitat física.

En canvi, els esdeveniments cardíacs són tan preocupants que a vegades és difícil de definir-ne la causa. En canvi, les punxades en el cor estan acompanyats de sensacions com falta d'aire, palpitations i punxades en el tòrax. Alguns ho descriuen com una descàrrega elèctrica, agulles, pessigolles o formigueig. La seva duració és molt breu, des de segons fins a alguns minuts.

Altra diferència és que, mentre el dolor de cor a causa de un problema cardíac s'expandeix a tot el cos, el dolor per punxades està localitzat en el pit. Les punxades en el cor són bastant comunes, però causen alarma, ja que de seguida se'ls relaciona amb un infart. Aquesta sensació generalment no es deu a problemes cardíacs encara que les seves causes poden ser un factor de risc per aquests.

Classificació de les punxades

A continuació, veiem els diferents tipus de símptomes cardíacs i els seus possibles significats:

- **Dolor sobtat, intens i persistent:** pot ser un signe d'infart cardíac. Requereix atenció mèdica urgent.

- **Malestar intens i persistent:** és un símptoma d'embòlia pulmonar, és a dir, un coàgul en una artèria dels pulmons. S'ha de rebre atenció mèdica per evitar complicacions.
- **Dolor després de l'esforç:** és conseqüència de la falta d'oxigen en el miocardi. També es denomina angina de pit.
- **Un dolor intens en respirar:** pot ser causat per una inflamació del pericardi, una membrana que envolta el cor, generalment a conseqüència d'una infecció. El dolor és més intens a l'inspirar.
- **Dolor difús,** que s'estén al coll, mandíbula, espatlla, braços o esquena: símptoma d'infart, s'ha de connectar immediatament amb un servei mèdic.

Possibles causes de les punxades en el cos

En la majoria dels casos, les punxades en el cor es deuen a l'estrès i l'ansietat. Els símptomes de l'estrès no són fàcilment identificables, ja que no apareixen durant la situació d'estrès sinó després.

En la majoria dels casos, les punxades en el cor es deuen a l'estrès. Però, si la sensació de les punxades està acompanyada d'una pressió molt forta en el pit o dolor que s'estén al coll, mandíbula i braços, sense dubtar ni un segon has de sol·licitar atenció mèdica, ja que pot tractar-se d'un infart.

Altres causes del dolor punxant en el cor i els símptomes que ho acompanyen són:

- Problemes digestius: cremor d'estómac, problemes en l'esòfag, problemes biliars.
- Trastorns musculars i ossis com la costo condritis, una malaltia dels cartílags que s'inflamen i produeixen dolor.
- Fibromiàlgia.
- Problemes pulmonars com hipertensió pulmonar.

Resposta immediata davant punxades en el cor

S'ha de tenir en compte que aquesta sensació en el cor generalment no és un símptoma cardíac, sinó un avis de part del nostre organisme de l'existència d'altre trastorn. No obstant i a pesar que desapareguin bastant de pressa, són un símptoma que no s'ha de desestimar i és necessària la consulta

mèdica. En el moment de les punxades en el cor el més important mantenir la calma. Segueix aquests consells:

- Seu en un lloc tranquil.
- Pren el teu pols. Recorda que el pols normal és de 60 a 100 batejos per minut.
- Respira lentament per la boca.
- Quan comencis a sentir alleujament, practica respiració abdominal.

¿Per què l'estrès pot causar punxades en el cor?

En l'actualitat hi ha innumerables motius d'estrès: problemes laborals. Relacions interpersonals, la vida en parella, falta de somni, sedentarisme o mala alimentació. L'estrès pot ser agut, com una emoció intensa i sobtada, o crònic quan es repeteix en el temps. Davant una situació d'estrès agut, el cor comença a batre més de pressa per portar més sang al cervell i músculs, a fi que l'organisme pot fer front a l'esdeveniment desencadenant.

Els músculs és tensen i contrauen, causant aquesta sensació. L'estrès altera els patrons respiratoris, provocant que els músculs que rodegen el cor s'alteren i reaccionen en forma de punxades. La respiració alterada també causa una acumulació de gasos que poden produir-los.

En el cas de l'estrès crònic, s'ha de mencionar que els músculs acumulen tensió, per això les punxades en el cos poden aparèixer inclús quan creiem estar relaxats o no percebem símptomes d'estrès.

Algunes recomanacions

- L'atac cardíac no té com símptoma directe les punxades o agulletes en el cor.
- Aquest símptoma és més probablement una conseqüència d'estrès, ansietat u altres problemes orgànics.