

Qué hacer ante un infarto si estás solo en casa: las medidas que pueden salvar la vida, según expertos

07/03/2026



Cada año, miles de personas sufren un infarto sin previo aviso y la mayoría de estos episodios ocurren en la intimidad del hogar, lejos de un entorno hospitalario. La escena es silenciosa y repentina: el corazón deja de latir con normalidad mientras la vida depende de segundos y de la capacidad de reacción de quien está solo. Según la Fundación Española del Corazón, más del 85% de los infartos acontecen en domicilios, lo que convierte la rapidez y el conocimiento de los primeros pasos en factores decisivos para la supervivencia.

El infarto agudo de miocardio es una de las principales causas de mortalidad global y, fuera del hospital, representa un reto mayor para los pacientes y los equipos de emergencia. La

ausencia de atención médica inmediata y la soledad en el hogar incrementan los riesgos y dificultan la recuperación. Por eso, **actuar con rapidez y conocer las primeras medidas puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte.**

Qué hacer ante un infarto en casa: primeros pasos críticos

Si una persona experimenta síntomas compatibles con un infarto estando sola en casa, los especialistas de la **Fundación Española del Corazón** recomiendan **llamar de inmediato al servicio de emergencias**, dejar la puerta de entrada abierta para facilitar el acceso del personal sanitario, tomar una aspirina si no existen alergias o contraindicaciones, y recostarse en un lugar seguro.

Reconocer **síntomas como dolor opresivo en el centro del pecho, dificultad para respirar, sudoración fría, náuseas, mareo o debilidad intensa** resulta esencial hasta la llegada de ayuda especializada. En mujeres y personas mayores, los [signos](#) pueden ser atípicos, como fatiga inexplicable, molestias digestivas o dolor en la mandíbula o la espalda.



El infarto agudo de miocardio lidera las causas de mortalidad global y presenta mayor riesgo fuera del entorno hospitalario (Canva)

La **Sociedad Española de Cardiología** subraya que lo prioritario es evitar cualquier intento de desplazamiento personal, ya que el esfuerzo físico puede agravar el cuadro clínico. Mientras se espera la llegada de los servicios de emergencia, es recomendable **respirar profundamente para mejorar la oxigenación**, mantenerse cerca de la entrada de la vivienda y adoptar una posición tumbada, lejos de riesgos de caídas.



[Te puede interesar: Qué son las palpitaciones y cuándo son una señal de alarma, según expertos](#)

Si es posible, se debe informar telefónicamente a los servicios de emergencia sobre la ubicación exacta y la existencia de factores de riesgo o antecedentes médicos relevantes.

Factores que incrementan el riesgo y vulnerabilidad en el hogar

Según la **Sociedad Española de Cardiología**, entre el **58% y el 73% de las muertes súbitas cardíacas ocurren en el domicilio**. La ausencia de compañía dificulta la detección precoz de los síntomas y la realización de maniobras de reanimación cardiopulmonar, lo que aumenta el riesgo de fallecimiento.

La **Asociación Española de Medicina Interna** estima que cerca del **30% de los pacientes con infarto** agudo de miocardio mueren

antes de llegar al hospital, principalmente por arritmias graves y falta de atención inmediata.



La ausencia de compañía en el domicilio dificulta la detección de síntomas y la realización de maniobras de reanimación cardiopulmonar (Imagen Ilustrativa Infobae)

Factores como la **demora en reconocer los síntomas, aplazar la llamada a emergencias y antecedentes de hipertensión, diabetes o tabaquismo** agravan el pronóstico. Las personas mayores de **65 años** y quienes viven solas son especialmente vulnerables. Además, los **fines de semana y festivos** pueden asociarse a mayor mortalidad por la demora y menor disponibilidad de recursos.

La **educación en primeros auxilios** y la difusión de campañas de concienciación son fundamentales para mejorar la respuesta ante emergencias cardíacas en el hogar.

La **velocidad de reacción** es esencial: los primeros **60 a 90 minutos** tras el inicio de los síntomas son clave para la supervivencia. Según la Sociedad Española de Cardiología, **por cada minuto sin reanimación, disminuye un 10% la probabilidad de sobrevivir** a un paro cardíaco. La **supervivencia media en el hogar apenas supera el 6%**, en parte por el retraso en la intervención y la falta de desfibriladores automáticos.

Los especialistas recomiendan **respirar profundamente para**

mejorar la oxigenación y mantener accesibles los teléfonos de emergencia y la información médica relevante.

Prevención y recomendaciones para reducir la mortalidad

Los organismos de referencia, como la **Fundación Española del Corazón** y la **Sociedad Española de Cardiología**, insisten en la importancia de la **prevención y el control de los factores de riesgo**: mantener niveles adecuados de presión arterial, controlar la glucemia en personas con diabetes, abandonar el tabaco y realizar actividad física regular adaptada a la edad y condiciones médicas. El seguimiento médico periódico y la adherencia a los tratamientos prescritos son claves para reducir la incidencia de emergencias cardíacas.



El conocimiento del uso correcto de desfibriladores automáticos facilita intervenciones rápidas y efectivas en emergencias cardíacas (Crédito Unsplash/@xbmpro)

La formación en **reanimación cardiopulmonar (RCP)** y el conocimiento sobre el uso de desfibriladores automáticos pueden marcar la diferencia en los primeros minutos de una

parada cardíaca. Diversas campañas de salud pública promueven la capacitación de la población general en primeros auxilios para mejorar la respuesta comunitaria ante estos eventos.

En caso de sospecha de infarto, la **recomendación de los expertos es buscar ayuda médica inmediata y no esperar a que los síntomas evolucionen**. Incluso ante señales leves o atípicas, actuar con rapidez puede significar la diferencia entre la vida y la muerte. La educación, la prevención y la preparación ante emergencias son las herramientas más eficaces para reducir la mortalidad por infarto en el hogar.

Fuente: Infobae