

Salud

Experto señala que cambios de sueño, alcohol, calor y deshidratación pueden alterar el ritmo cardíaco en verano

MÁLAGA 19 Ago. (EUROPA PRESS) -

Cambiar los horarios de sueño, viajar, consumir más alcohol de lo habitual o exponerse a altas temperaturas son situaciones frecuentes durante las vacaciones. Estos factores, especialmente cuando se acumulan, pueden favorecer la aparición de palpitaciones y determinadas arritmias en personas predispuestas, según ha indicado el especialista en Cardiología Deportiva del Hospital Quirónsalud Marbella (Málaga), el doctor José María García Veas.

"Normalmente no es el viaje en sí lo que provoca la arritmia, sino la acumulación de factores que lo acompañan: cambios bruscos en el sueño, el estrés del desplazamiento, el desfase horario, el calor, la deshidratación, el consumo de alcohol o estimulantes y la alteración de la medicación habitual pueden modificar el equilibrio del sistema nervioso autónomo y facilitar la aparición de palpitaciones", ha explicado.

En personas predispuestas, estos factores pueden desencadenar arritmias como la fibrilación auricular o algunas taquicardias supraventriculares, siendo la primera la arritmia sostenida más frecuente en la práctica clínica y uno de los trastornos del ritmo cardíaco más relacionados con desencadenantes como el consumo de alcohol, la deshidratación, la falta de sueño o el estrés físico, ha señalado.

Esto es lo que se ha denominado clásicamente 'holiday heart syndrome' o 'síndrome del corazón festivo', especialmente relacionado con episodios de consumo elevado de alcohol, ha manifestado este especialista.

EL CALOR OBLIGA AL CORAZÓN A TRABAJAR MÁS

Con el calor, el organismo dilata los vasos sanguíneos de la piel y aumenta la sudoración para disipar temperatura. Como

consecuencia, se reduce el volumen de sangre circulante y el corazón debe latir más rápido para mantener el gasto cardíaco y la presión arterial.

"Si, además, aparece deshidratación, esta respuesta se intensifica. También pueden producirse alteraciones de electrolitos, especialmente de sodio, potasio o magnesio, que intervienen en la actividad eléctrica del corazón", ha explicado.

Esta combinación puede favorecer una arritmia en personas susceptibles, aunque en la mayoría de las personas sanas ocasionará antes una taquicardia sinusal -aceleración normal del corazón- que una arritmia verdadera.

Asimismo, dormir poco y alterar el ritmo circadiano aumenta la activación del sistema nervioso simpático, eleva la frecuencia cardíaca y puede favorecer palpitaciones. El alcohol es uno de los desencadenantes mejor conocidos de fibrilación auricular, especialmente cuando se consume una cantidad elevada en poco tiempo, y también empeora el sueño y favorece la deshidratación.

"Las comidas muy copiosas, el exceso de sal y el consumo excesivo de bebidas energéticas o estimulantes también pueden contribuir", ha añadido García Veas, que también ha sostenido que las personas mayores y los pacientes con antecedentes de arritmias, insuficiencia cardíaca, cardiopatía isquémica, valvulopatías, hipertensión, diabetes o enfermedad renal deben extremar las precauciones, así como quienes toman diuréticos, determinados antihipertensivos o medicamentos que pueden afectar al ritmo cardíaco o a los electrolitos.

Al respecto, ha señalado que "estos pacientes no deberían modificar o suspender su medicación por iniciativa propia. Si van a exponerse a temperaturas elevadas o realizar un viaje exigente, puede ser recomendable consultar previamente con su médico".

CUÁNDO PRESTAR ATENCIÓN A LAS PALPITACIONES

El cansancio, una ligera aceleración del pulso o una sensación breve y aislada de palpitación pueden aparecer con el calor sin que exista una arritmia relevante. Sin embargo, conviene prestar atención cuando las palpitaciones son rápidas o claramente irregulares, aparecen de forma sostenida o se acompañan de dolor

u opresión en el pecho, dificultad respiratoria, mareo intenso, pérdida de conocimiento o sensación de desmayo.

También son señales de alerta la sudoración fría, la confusión, una debilidad marcada, una frecuencia cardíaca persistentemente muy elevada en reposo o un empeoramiento rápido del estado general.

Para quienes practican 'running', ciclismo, golf u otros deportes al aire libre, el especialista recomienda elegir las horas más frescas del día, preferentemente a primera hora de la mañana, y evitar las horas centrales. También aconseja reducir la intensidad y la duración, ya que "un mismo ritmo o potencia supone una carga cardiovascular mayor cuando hace calor".

La aclimatación debe ser progresiva durante aproximadamente una o dos semanas. En sesiones largas es importante planificar la disponibilidad de líquido y, cuando la sudoración sea abundante, valorar bebidas que aporten sodio. Cefalea, escalofríos, desorientación, pérdida de coordinación, mareo o una caída brusca del rendimiento son señales para detenerse, buscar un lugar fresco y pedir ayuda si no se recupera rápidamente.

Aunque el riesgo absoluto es bajo si no existe una enfermedad cardíaca, una persona joven y físicamente activa también puede sufrir una arritmia favorecida por estas circunstancias. "El calor, la deshidratación, el alcohol, los estimulantes y el ejercicio intenso pueden provocar palpitaciones, extrasístoles o, menos frecuentemente, una arritmia sostenida", ha concluido el especialista.

© 2026 Europa Press. Está expresamente prohibida la redistribución y la redifusión de todo o parte de los servicios de Europa Press sin su previo y expreso consentimiento.