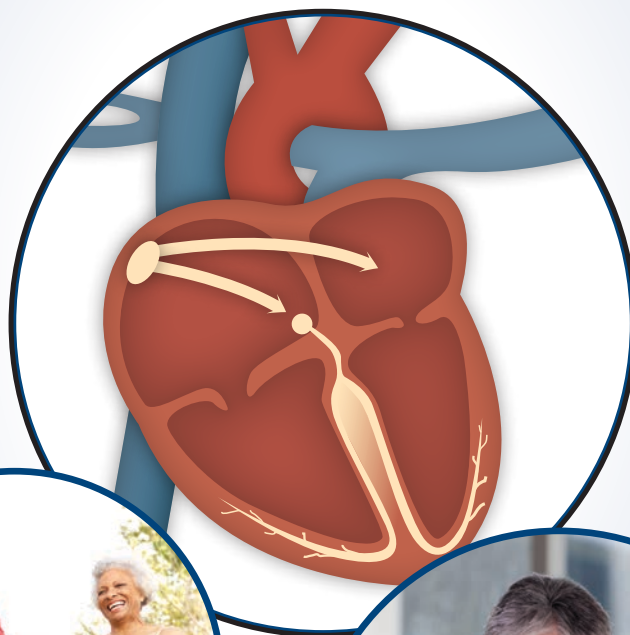


Fibrilación auricular

El ritmo sigue **Cómo vivir con fibrilación auricular**



Conozca
su corazón.

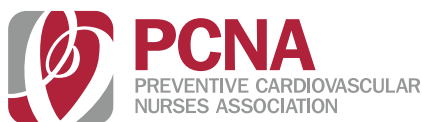
Viva su vida.



Conozca
sus opciones.

Tabla de contenido

¿Qué es la fibrilación auricular?	3
¿Por qué la fibrilación auricular es un problema?	7
Pruebas para ver si hay fibrilación auricular.....	10
Tipos de fibrilación auricular	13
¿Qué puedo hacer si tengo fibrilación auricular?	15
Viva una vida plena con fibrilación auricular	19
Haga un plan	23



Copyright © 2018
Preventive Cardiovascular Nurses Association
PCNA3955AF



pcna.net/afib

Esta guía está patrocinada por un subsidio de Bristol-Myers Squibb/Pfizer.

Si bien la Asociación de Enfermeros de Prevención Cardiovascular ("PCNA", por sus siglas en inglés) se esfuerza por brindar información confiable y actualizada, este y otros materiales educativos de la PCNA tienen fines informativos exclusivamente y no tienen la intención de reemplazar la atención médica profesional. Solo su proveedor de atención médica puede diagnosticar y tratar un problema de salud.

¿Qué es la fibrilación auricular?

Esta guía es para usted si tiene fibrilación auricular (AFib, por sus siglas en inglés) o está en riesgo de tenerla. Esta guía no pretende reemplazar la información importante que puede darle su médico o enfermero.

La buena noticia es que la Fib A puede controlarse. Millones de personas viven una vida plena con Fib A.

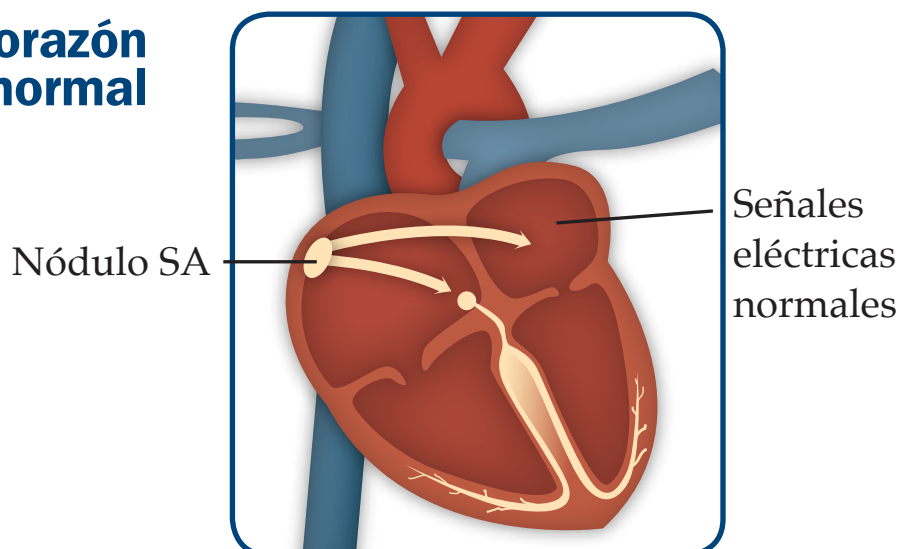


La sigla AFib significa fibrilación auricular

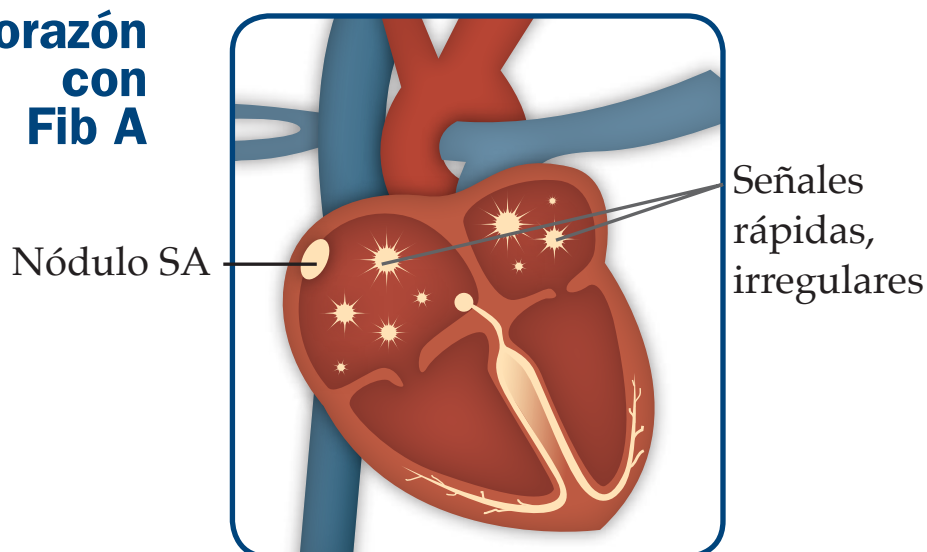
AFib es cuando su corazón aletea, o late de manera irregular.

Un latido normal comienza en la cámara superior derecha del corazón. Una señal eléctrica inicia el latido del corazón en el nódulo SA. El latido recorre el resto del corazón a partir de ahí. Cuando hay Fib A, las señales provienen de diferentes lugares del corazón. Es parecido a un cortocircuito. Hace que su corazón lata de manera irregular. Su corazón también puede latir más rápido.

Corazón normal



Corazón con Fib A



¿Cuáles son sus factores de riesgo?

- Más de 65 años
- Angina (molestias en el pecho)
- Insuficiencia cardíaca
- Tener un bypass o stents en el corazón, haber tenido un ataque al corazón
- Problemas en las válvulas del corazón
- Presión arterial alta
- Enfermedad de los riñones
- Diabetes
- Problemas de tiroides
- Problema con el peso (obesidad)
- Enfermedad pulmonar crónica
- Enfermedad o infección grave
- Beber más de una copa de alcohol al día

Si tiene alguno de los factores de riesgo de esta lista, sus probabilidades de tener Fib A son más altas. La Fib A podría producir un ataque cerebral o insuficiencia cardíaca.



“¿Estoy en riesgo de tener Fib A?”

El riesgo de tener Fib A aumenta a medida que envejecemos:

- 1 de cada 20 personas de más de 65 años tiene Fib A.
- 1 de cada 10 personas de más de 80 años tiene Fib A.

Independientemente de cuáles sean sus factores de riesgo, la Fib A puede controlarse. Esta guía le explicará la Fib A y lo que usted puede hacer.

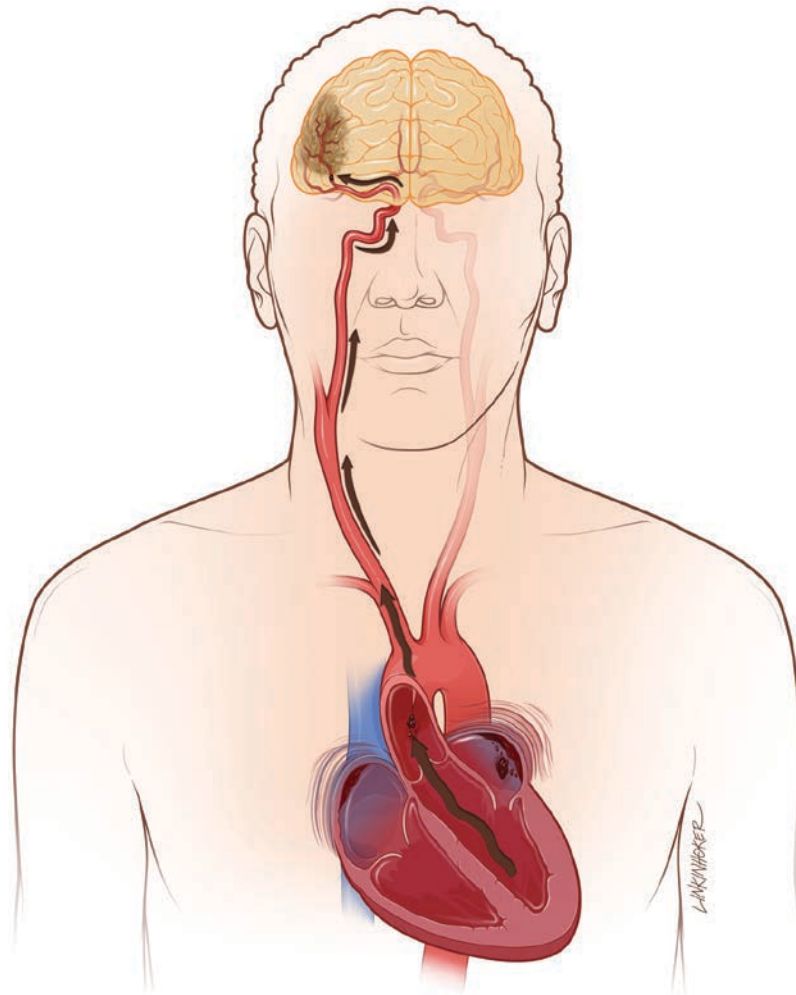


¿Por qué la fibrilación auricular es un problema?

La Fib A puede causar un ataque cerebral

El latido irregular del corazón puede hacer que se formen coágulos sanguíneos en el corazón. Esos coágulos pueden desprenderse y moverse con la sangre hacia el cerebro. Cuando eso sucede, se interrumpe el suministro de sangre en el cerebro y eso causando un ataque cerebral.

Esta imagen muestra cómo un coágulo sanguíneo puede ir desde el corazón hasta el cerebro y causar un ataque cerebral.



Michael Linkinaker, Link Studio, LLC, for National Heart, Lung, and Blood Institute, National Institutes of Health.

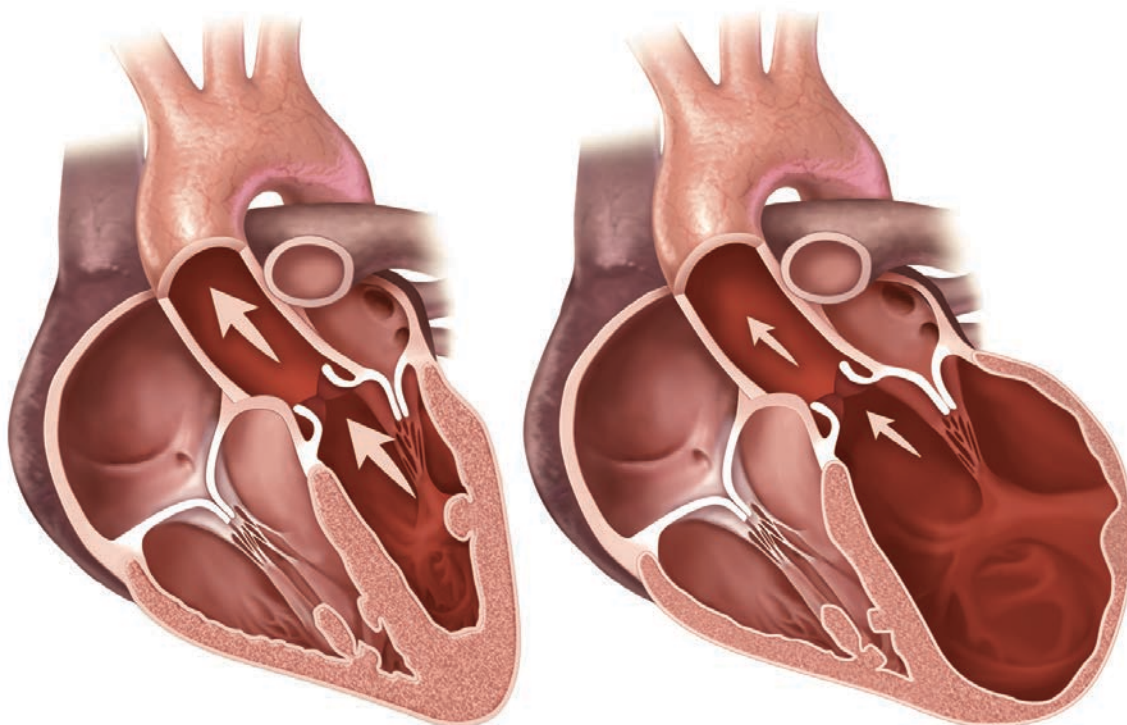
La fibrilación auricular puede causar una insuficiencia cardíaca

En ocasiones, la Fib A debilita el corazón. Esto se llama insuficiencia cardíaca. Si ya tiene una insuficiencia cardíaca, la Fib A puede empeorarla. Sin embargo, tratar la Fib A puede mejorar su insuficiencia cardíaca.

Esta imagen muestra un corazón normal y uno con insuficiencia cardíaca. Observe cómo el corazón con insuficiencia cardíaca tiene un tamaño más grande. No bombea tan bien como lo hace el corazón normal.

Normal

Insuficiencia cardíaca



¿Cómo sé si tengo fibrilación auricular?

Su médico o enfermero* le dirá si tiene fibrilación auricular. Le hará preguntas sobre sus antecedentes de salud y le hará un examen médico. Hay pruebas para ver si usted tiene Fib A.

Historia clínica

Su médico o enfermero le preguntará sobre lo siguiente:

- todo síntoma que tenga, por ejemplo, falta de aire nueva o que haya empeorado, o si se siente muy cansado, incluso después de haber dormido o descansado
- sus antecedentes de enfermedad pulmonar o del corazón, presión arterial alta o problemas tiroideos
- sus hábitos de salud, como fumar, beber alcohol o café, y si hace ejercicio

“¿Conoce sus antecedentes de salud?”



Examen físico

Le harán un examen médico completo y otras pruebas para la fibrilación auricular.

Preguntas

Por favor marque **Sí** o **No**.

1 Si tiene Fib A, corre el riesgo de tener un ataque cerebral.

Sí ☐ **No** ☐

2 La Fib A puede causar insuficiencia cardíaca.

Sí ☐ **No** ☐

Respuestas: 1.Sí, 2.Sí

* En esta guía, se emplea la palabra enfermero. Pero puede ser que en su caso lo atienda un enfermero de práctica avanzada o un especialista en enfermería clínica.

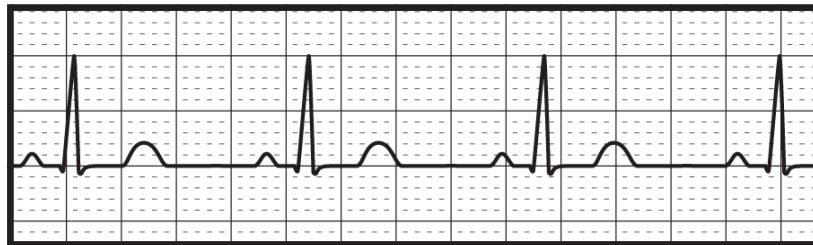
Pruebas para ver si hay fibrilación auricular

Pruebas de monitoreo y ecocardiogramas

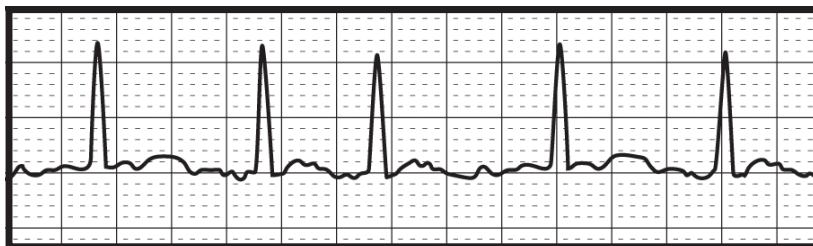
Electrocardiograma (ECG o EKG)

Un electrocardiograma registra la actividad eléctrica de su corazón. Mostrará si el latido de su corazón es regular o no.

Latido de un corazón normal (es regular)



Latido de un corazón con fibrilación auricular (no es regular)





Monitor Holter o monitor de eventos

Es un monitor que debe usar sobre su cuerpo por un período de tiempo. Registra sus latidos y genera un electrocardiograma de su corazón. Su médico o enfermero le pedirán que anote los síntomas que tenga mientras usa este monitor.

Ecocardiograma

El técnico encargado de hacerle el ecocardiograma presionará suavemente un cabezal sobre su pecho. Este cabezal toma imágenes de las cámaras y válvulas de su corazón mientras su corazón está latiendo.

Este examen también mide la fuerza con que bombea su corazón.

Análisis de sangre

Los análisis de sangre, tales como un hemograma completo y un análisis de la hormona tiroidea, también pueden ayudar a ver por qué tiene fibrilación auricular.

Pruebas de esfuerzo

Las pruebas de esfuerzo muestran si el flujo sanguíneo hacia su corazón es normal durante el ejercicio. Para la mayoría de las pruebas de esfuerzo se usa una cinta rodante.



- **Prueba básica en cinta rodante**

Debe caminar en una cinta rodante para esforzar su corazón. La cinta rodante se vuelve más rápido y con mayor inclinación cada 3 minutos. Un médico o enfermero observará su electrocardiograma y su presión arterial. Le preguntará si tiene algún síntoma.

- **Prueba de esfuerzo con ecocardiograma**

Le harán un ecocardiograma mientras está en reposo. Luego, caminará en una cinta rodante para esforzar su corazón. Cuando termine de caminar, le harán otro ecocardiograma para ver qué tan bien bombea la sangre su corazón.

- **Prueba de esfuerzo nuclear**

Caminará en una cinta rodante para esforzar su corazón. Luego, le darán un medicamento a través de una vena de su brazo que permite ver el recorrido de su sangre dentro de su corazón.

¿Qué pasa si no puedo caminar en una cinta rodante?

Si no puede caminar en una cinta rodante, su médico le dará un medicamento que funciona como el ejercicio para esforzar su corazón. Su médico decidirá qué prueba es la adecuada para usted.

Preguntas

Por favor marque Sí o No.

- | | | |
|----------|---|---|
| 1 | ¿Llevar un monitor ayudará a ver si tiene Fib A? | Sí ☐ No ☐ |
| 2 | ¿Muestra un ecocardiograma la fuerza con que bombea su corazón? | Sí ☐ No ☐ |

Respuestas: 1.Sí, 2.Sí.

Tipos de fibrilación auricular

¿Existen diferentes tipos de Fib A?

Sí, hay varios tipos de fibrilación auricular.

Los principales son:

- paroxística
- persistente
- permanente

Paroxística

- Este tipo de Fib A comienza y se detiene repentinamente. Puede que tenga síntomas solo por unos segundos o minutos. O que los síntomas duren muchas horas o días cada vez.
- Su médico decidirá qué tratamiento es el mejor para usted.

Persistente

- Este tipo de Fib A regresa y no se va por sí sola.
- Si tiene Fib A persistente, necesita tratamiento para que su corazón regrese a su latido normal.

Permanente

- La Fib A permanente continúa incluso con el tratamiento.
- El corazón **no** regresa a un latido normal.
- El objetivo del tratamiento es controlar la frecuencia cardíaca para evitar que tenga un ataque cerebral.

¿Sabe qué tipo de fibrilación auricular tiene?

Hable con su médico o enfermero acerca de los diferentes tipos de Fib A.

¿Cómo se siente la fibrilación auricular?

Algunas personas no sienten nada o no tienen problemas con la Fib A. Pero en los casos en que sí hay problemas, pueden incluir lo siguiente:

1. sentirse mareado o aturdido
2. latido irregular, el corazón aletea o late muy rápido (palpitaciones)
3. sentirse débil o cansado
4. molestias o tirantez en el pecho
5. sentir que le falta el aire
6. aumento repentino de peso (ejemplos: entre 2 y 3 libras (aprox., entre 1 y 1.5 kilos) de un día para el otro o entre 3 y 5 libras (aprox. entre 1.5 y 2.3 kilos) en una semana)



Preguntas

Por favor marque Si o No.

- | | | |
|----------|---|---|
| 1 | ¿Es la Fib A un latido irregular del corazón? | Sí ☐ No ☐ |
| 2 | La Fib A nunca causar dolor en el pecho. | Sí ☐ No ☐ |
| 3 | ¿Puede uno sentir que le falta el aire si tiene Fib A? | Sí ☐ No ☐ |
| 4 | ¿Es posible que algunas personas no presenten ningún síntoma si tienen Fib A? | Sí ☐ No ☐ |

Respuestas: 1.Sí, 2.No, 3.Sí, 4.Sí

¿Qué puedo hacer si tengo fibrilación auricular?

1. **Hágase los chequeos regulares.** Su proveedor de atención médica le dirá con qué frecuencia debe visitar al médico y hablará con usted sobre los medicamentos y otros tratamientos.
2. **Tome sus medicamentos tal como le hayan indicado** para ayudarle a regular el ritmo cardíaco y evitar un ataque cerebral.
3. **Mídase el pulso diariamente.**
4. **Cuídese.** Siga los consejos que figuran en la página 19.

Si tiene Fib A, es importante que hable con su médico o enfermero sobre lo que usted puede hacer. Anote todas las preguntas que tenga y llévelas a cada cita.



Tratamientos

Cardioversión eléctrica

Este tratamiento puede hacer que su corazón recupere sus latidos normales. Su médico le dará medicamentos para que duerma por unos minutos. Luego, le aplicará una pequeña descarga eléctrica a su corazón. Esa descarga eléctrica detendrá la Fib A y hará que comiencen los latidos regulares.

Ablación con catéter

El médico hará una prueba para encontrar las células de su corazón que le causan Fib A. Luego, le enviará una señal a través de un cable delgado directamente a esas células para detener la Fib A.

Marcapasos

Un marcapasos es un pequeño dispositivo que se inserta debajo de la piel de su pecho. Tiene un cable que entra en su corazón. El marcapasos puede decirle si su corazón está latiendo demasiado lento o demasiado rápido. Ayuda a que el latido se mantenga regular. El marcapasos quedará colocado en su lugar y se revisará con regularidad para asegurarse de que esté funcionando correctamente.



Medicamentos

Tomará algunos medicamentos nuevos.

Los medicamentos pueden ayudar, dado que:

- evitan que su corazón lata demasiado rápido
- hacen que el ritmo de su corazón sea normal
- previenen los coágulos sanguíneos y ataques cerebrales



Mida su pulso todos los días

Revise su pulso o el latido de su corazón todos los días. Además, asegúrese de revisarlo si tiene alguno de estos síntomas:

- más falta de aire que lo habitual
- se siente aturdido o débil
- su corazón late de manera acelerada o rápida

Cómo medir su pulso:

1. Coloque las yemas de 2 o 3 dedos en la parte interna de su muñeca, justo debajo del pulgar.
2. Presione hasta sentir su pulso. Tenga paciencia. ¡Toma algo de práctica!
3. Hable con su proveedor de atención médica sobre los dispositivos que pueden ayudarle a tomarse el pulso en su casa.



Busque lo siguiente:

- ¿Tiene un pulso regular?
- ¿Cuántos latidos tiene en un minuto?

Llame a su médico o enfermero:

- si su pulso era regular y ahora no lo es
- si su pulso supera los 100 latidos por minuto

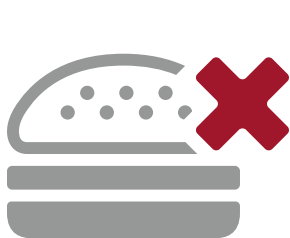
Lleve un control diario de su pulso

Lunes	_____ por minuto
Martes	_____ por minuto
Miércoles	_____ por minuto
Jueves	_____ por minuto
Viernes	_____ por minuto
Sábado	_____ por minuto
Domingo	_____ por minuto

Viva una vida plena con fibrilación auricular

Siga estos consejos:

- Si fuma, **deje de hacerlo**.
- **No** beba alcohol.
- **Ejercítese**. Caminar entre 20 y 30 minutos al día es un excelente ejercicio.
- Coma **muchas** frutas, fibra y vegetales.
- Coma **muy poca** grasa saturada y sal.
- **Infórmese** sobre los medicamentos que toma.
- Haga lo posible por **reducir el estrés** en su vida.



Reduzca su estrés

El estrés puede empeorar cualquier problema de salud, incluida la Fib A. Descubra qué cosas le causan estrés y qué puede hacer para relajarse.

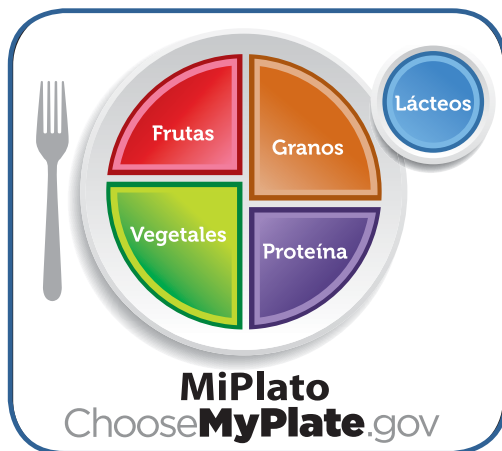
Pruebe estos consejos:

1. Piense en positivo. Céntrese en lo que PUEDE HACER, no en lo que no puede.
2. Hable sobre sus sentimientos y necesidades.
3. Medite, lea, escuche música, escriba un diario.
4. Haga ejercicio físico todos los días.
5. Pruebe los masajes, el yoga o el tai-chi.
6. Pase tiempo con su familia y sus amigos.
7. Ofrezcase como voluntario para ayudar a otras personas.
8. Está bien pedirles ayuda a los demás.



Cree un plato saludable

Obtenga consejos y planes de comidas de muestra en este sitio web.



Obtenga información sobre sus medicamentos

- Es muy importante que sepa los nombres exactos de los medicamentos y suplementos que toma. Lleve siempre con usted una lista actualizada de todos ellos. Use la tarjeta para la billetera que se muestra abajo.
- Dígales a **todos** sus proveedores de atención médica que tiene Fib A. Dígales exactamente qué medicamentos toma. Esto es muy importante si toma medicamentos para bajar su riesgo de tener coágulos sanguíneos y ataques cerebrales.
- Considere usar un brazalete de alerta médica u otra identificación que incluya el nombre específico de los medicamentos que toma.
- Si tiene preguntas sobre sus medicamentos, hable con su médico, enfermero o farmacéutico.



Mis medicamentos

Nombre	¿Para qué sirve?

Consejos para tomar sus medicamentos

- Hable con su médico o enfermero sobre cómo simplificar los horarios en que toma sus medicamentos.
- Use un pastillero semanal.
- Use una alarma que le ayude a recordar tomar su medicamento a la misma hora todos los días.
- Si no se siente bien después de tomar un medicamento, llame a su médico o enfermero.
- Nunca deje de tomar su medicamento a menos que su médico o enfermero así lo indique.
- Anote en su calendario cuando necesita resurtir sus medicamentos. Resúrtalos al menos una o dos semanas antes de que se terminen.
- Hable con su médico, enfermero o farmacéutico si le resulta difícil pagar el costo de sus medicamentos.



Haga un plan



“¡Puedo vivir una vida plena con fibrilación auricular!”

Ahora es el momento de hacer un plan para poder vivir una vida plena teniendo Fib A.

Las principales 10 acciones que puede hacer

1. Obtenga información sobre la Fib A y cómo prevenir un ataque cerebral.
2. Conozca sus factores de riesgo y cómo reducir su riesgo; por ejemplo, tomando sus medicamentos y manejando sus afecciones crónicas.
3. Pregúnteles a su médico o enfermero qué pruebas o análisis podría necesitar.
4. Sepa qué tipo de Fib A tiene y qué tratamientos son los mejores para usted.
5. Tome sus medicamentos. Sepa los nombres de sus medicamentos y por qué son importantes.
6. Mida su pulso todos los días y anote los valores.
7. Deje de fumar.
8. Coma alimentos saludables, como vegetales, frutas, granos integrales y grasas saludables. Reduzca el consumo de grasas saturadas y sal.
9. Haga más actividad física. Pregunte si un programa de rehabilitación cardíaca es adecuado para usted.
10. Consulte a su médico o enfermero con regularidad y obtenga respuestas para sus preguntas. Consulte la página 24 para ver ejemplos.

Preguntas para su médico o enfermero

- ¿Por qué tengo Fib A?
- ¿La tendré toda la vida?
- ¿Qué podemos hacer para tratar mi Fib A?
- ¿Cómo funcionan estos medicamentos nuevos? ¿Cómo funcionan con mis otros medicamentos?
- ¿Necesito cambiar mi dieta?
- ¿Puedo beber alcohol o bebidas con cafeína?
- ¿Puedo hacer ejercicio?
- ¿Hay algo que debería evitar? ¿Puedo tener relaciones sexuales?
- ¿Cuándo debería llamarlo?
- ¿Cuándo debería llamar al 911?

Tenga la intención de hacerle todas estas preguntas a su médico o enfermero. Marque cada una cuando haya entendido la respuesta.

“Estamos aprendiendo a controlar nuestra fibrilación auricular”.

