

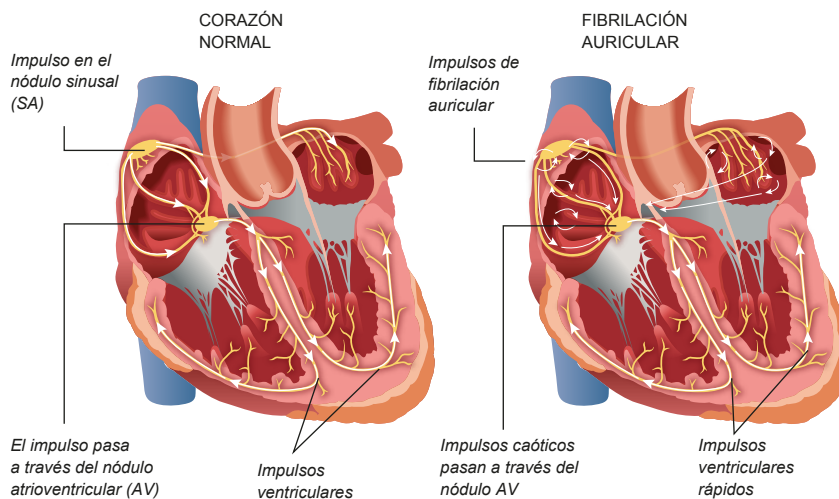
# Recomendaciones al alta para pacientes con fibrilación articular



## DEFINICIÓN

Las recomendaciones al alta para pacientes con fibrilación auricular y arritmias pueden variar dependiendo de la gravedad y la causa subyacente de la arritmia. Sin embargo, aquí describimos algunas recomendaciones generales que pueden ser útiles:

La fibrilación auricular y otras arritmias son trastornos del ritmo del latido cardíaco que ocurren cuando el corazón late de manera irregular o demasiado rápido. En concreto, en la fibrilación auricular los latidos del corazón son irregulares y a menudo demasiado rápidos. Esto ocurre cuando las señales eléctricas que controlan los latidos del corazón no funcionan correctamente. En la fibrilación auricular las aurículas del corazón laten, además, de manera descoordinada, lo que puede causar que la sangre se acumule en el corazón y forme coágulos que pueden aumentar el riesgo de accidente cerebrovascular o ICTUs.



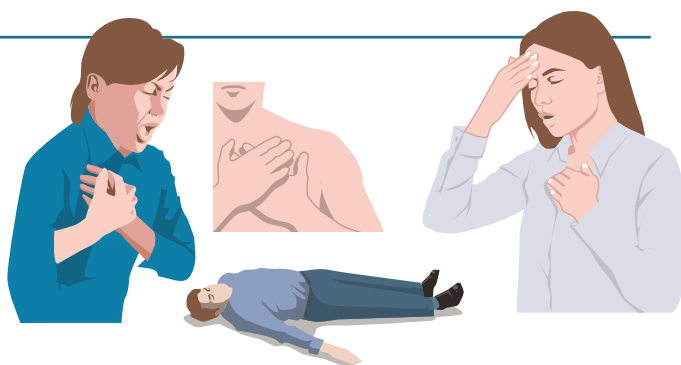
## CAUSAS

La fibrilación auricular y otras arritmias pueden ser causadas por diversas enfermedades o afecciones, como la **hipertensión arterial, la enfermedad de las arterias del corazón (coronarias), la enfermedad pulmonar, el hipertiroidismo, la diabetes, la obesidad, consumo excesivo de alcohol y drogas, así como otros problemas del corazón**. La edad avanzada y la historia familiar también pueden aumentar el riesgo de desarrollar fibrilación auricular.



## SÍNTOMAS

Los síntomas de la fibrilación auricular y otras arritmias pueden incluir **palpitaciones** (sensación del latido cardíaco en el pecho más o menos rápido), **mareo, falta de aire, dolor en el pecho, fatiga** y, en los casos más graves, **pérdida de conocimiento**. Algunos pacientes pueden no tener síntomas en absoluto. Es importante aprender a reconocer los signos y síntomas de las complicaciones de la fibrilación auricular y otras arritmias, como por ejemplo el accidente cerebrovascular o ICTUs.

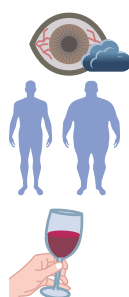


## TRATAMIENTO

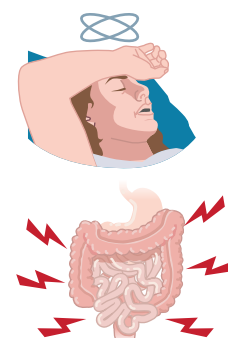
El tratamiento para la fibrilación auricular y otras arritmias puede incluir medicamentos para controlar el ritmo cardíaco y para reducir el riesgo de coágulos sanguíneos (por ejemplo, anticoagulantes).



También es importante tratar las **causas subyacentes de la enfermedad y los factores desencadenantes**, como el estrés, el consumo de alcohol y el sobrepeso.



Además, tenga en cuenta los **efectos secundarios que puedan provocar algunos medicamentos**, como mareo, fatiga y problemas gastrointestinales. Asegúrese de informar a su médico si experimenta algún efecto secundario.





## ¿QUÉ PUEDE HACER PARA MEJORAR SU SITUACIÓN?

Además de seguir el tratamiento prescrito por su médico, tomar los medicamentos prescritos a la hora señalada y nunca abandonarlos sin antes consultar, es importante llevar un estilo de vida saludable, como evitar el consumo de alcohol y tabaco, mantener una dieta saludable y hacer ejercicio regularmente. Busque apoyo emocional. Vivir con una enfermedad crónica como la fibrilación auricular puede ser difícil emocionalmente. Busque apoyo emocional de amigos, familiares y profesionales de la salud.



## CONTROLE LOS FACTORES DE RIESGO QUE PUEDAN DAÑAR TODAVÍA MÁS A SU CORAZÓN

Es importante controlar los factores de riesgo que pueden empeorar la salud del corazón, como la hipertensión arterial, el colesterol alto, la diabetes y la obesidad. Cada uno de ellos debe de ser controlado adecuadamente para prevenir complicaciones.



## REALICE UNA DIETA SANA

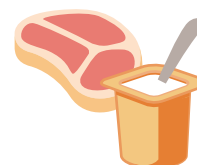
Mantener una dieta sana y equilibrada puede ayudar a controlar los niveles de colesterol y reducir el riesgo de enfermedades del corazón. Se recomienda seguir una dieta rica en frutas, verduras y grasas saludables. Para ello, se puede:



Elegir alimentos integrales ricos en fibra, como frutas, cereales integrales, frutos secos, semillas y verduras.



Reducir el consumo de sal.



Evitar comer demasiada carne o lácteos desnatados, que contienen mayor cantidad de grasas animales saturadas.



Evitar los alimentos fritos, cubiertos de mantequilla o azúcar.



Limitar el consumo de cafeína y alcohol.



Cuidar la ingesta de minerales esenciales, como el magnesio y el potasio.



## REALICE EJERCICIO FÍSICO DE FORMA REGULAR

El ejercicio físico regular puede ayudar a mantener un corazón saludable y reducir el riesgo de enfermedades del corazón. Se recomienda hacer ejercicio moderado de forma regular, como caminar, andar en bicicleta o nadar.



## TOME TODA SU MEDICACIÓN A LA HORA SEÑALADA Y NUNCA LA ABANDONE SIN ANTES CONSULTAR

Es importante tener un seguimiento regular con su médico para evaluar su enfermedad y ajustar el tratamiento según sea necesario.



## RELACIONES SEXUALES

Las relaciones sexuales son seguras en la mayoría de los pacientes con fibrilación auricular y arritmias, pero es importante hablar con su médico acerca de cualquier preocupación que tenga.

MÁS INFORMACIÓN EN LA WEB:  
• [fundaciondelcorazon.com](http://fundaciondelcorazon.com)