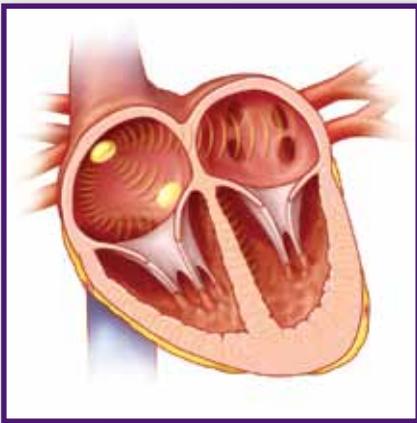


Cardioversión para fibrilación auricular



- **El sistema eléctrico de su corazón**
- **Cardioversión**
- **Cómo vivir con fibrilación auricular**



Cuando tiene fibrilación auricular.

Le diagnosticaron un problema cardíaco llamado **fibrilación auricular** (FA). Enterarse de que tiene una afección cardíaca puede dar miedo. Sin embargo, la buena noticia es que la fibrilación auricular es una enfermedad común y puede controlarse. Rara vez pone en riesgo la vida. Continúe leyendo para averiguar cómo puede controlar su FA y vivir una vida normal y activa.

¿Qué es la FA?

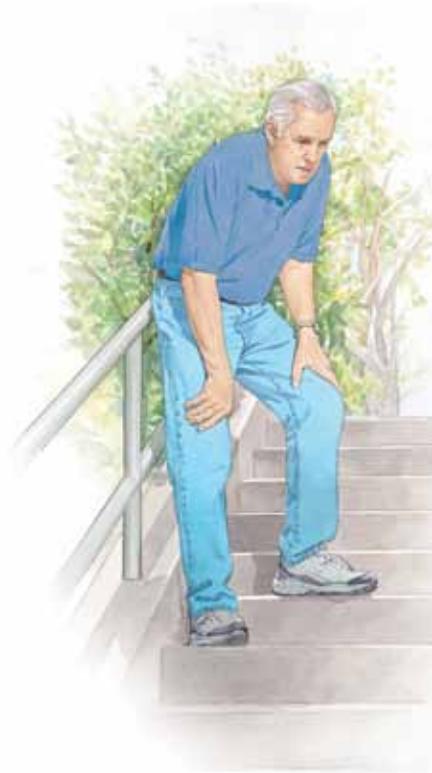
La FA es un problema de la velocidad y el patrón de sus latidos. Puede suceder en episodios. Son períodos en los que el corazón late en forma rápida e irregular. La FA puede o no presentar síntomas, que incluyen, por ejemplo:

- Latidos fuertes o irregulares
- Mareo o desmayo
- Falta de aire
- Dolor en el pecho
- Cansancio

Factores de riesgo relacionados con la fibrilación auricular

Los factores de riesgo son circunstancias que hacen que una persona sea más propensa a tener FA que otra. La fibrilación auricular puede ocurrir sin factores de riesgo. Por ejemplo, la FA sin una enfermedad cardíaca subyacente se llama **FA aislada**. Sin embargo, las personas con FA suelen tener factores de riesgo. Las probabilidades de tener FA aumentan en los siguientes casos:

- En personas mayores de 60 años
- Cirugía cardíaca reciente
- En presencia de enfermedades cardíacas tales como: enfermedad de arterias coronarias, enfermedad valvular cardíaca o insuficiencia cardíaca.
- Enfermedad de la tiroides (tiroides hiperactiva)
- Presión arterial alta
- Ciertos problemas para dormir, como apnea del sueño
- Enfermedad pulmonar
- Obesidad
- Diabetes
- Consumo excesivo de alcohol



Un procedimiento puede ayudar

La **cardioversión eléctrica (EC)** puede contribuir a tratar la fibrilación auricular (FA). Este procedimiento ayuda a su corazón a retomar el ritmo cardíaco normal. Así logrará reducir sus síntomas. Su proveedor de atención médica analizará con usted las opciones de tratamiento. Juntos podrán trabajar para controlar su fibrilación auricular.



Índice

<i>Conozca el funcionamiento de su corazón</i>	4
<i>Medicamentos para tratar los síntomas de la FA</i>	6
<i>Cardioaversión eléctrica</i>	8
<i>Medicamentos para prevenir el ataque cerebral</i>	10
<i>Vivir con fibrilación auricular</i>	11

Conozca el funcionamiento de su ritmo cardíaco

El corazón es un músculo que bombea sangre a todo el cuerpo. Cuando el corazón bombea, las cámaras se relajan y comprimen (se contraen). Al relajarse, se llena de sangre. Al contraerse, se vacía. Estas acciones hacen que la sangre se mueva por el corazón y producen los **latidos**. La cantidad de latidos por minuto (lpm) se llama frecuencia **cardíaca**. El patrón de los latidos se denomina ritmo **cardíaco**. Una **arritmia** es un problema en la frecuencia y/o el ritmo del corazón. La FA es un tipo de arritmia.

Las señales eléctricas le indican al corazón que debe latir

Cada latido se origina a partir de una señal eléctrica. Unas células especiales del corazón llamadas **nódulos**, son las encargadas de enviar y recibir estas señales. A medida que éstas viajan por el corazón, le indican a las distintas cámaras (las **aurículas** y los **ventrículos**) cuándo contraerse. Cuando usted está activo, estas señales se aceleran. Esto hace que el corazón lata más rápido para poder enviar más oxígeno al cuerpo. Cuando usted está en reposo, estas señales disminuyen. Una frecuencia cardíaca normal en reposo es de aproximadamente 50 a 100 lpm

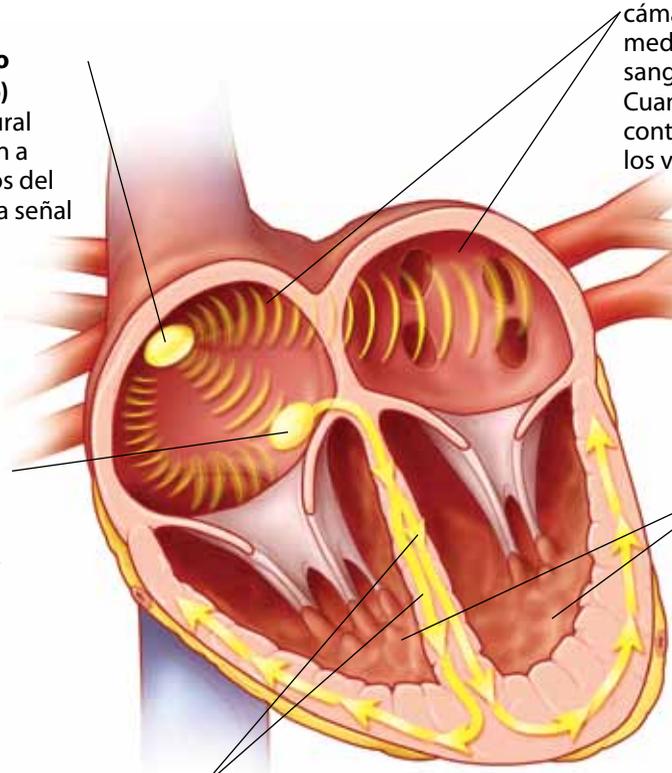
El nódulo SA (nódulo sinoauricular o seno) es el marcapasos natural del corazón. Da origen a cada uno de los latidos del corazón mediante una señal eléctrica que indica a las aurículas que se contraigan.

El nódulo AV recibe la señal del nódulo SA una vez que ésta pasa por las aurículas. Entonces, el nódulo AV guía la señal a los ventrículos

Las ramas del haz de His son vías de células que llevan la señal a través de los ventrículos. La señal viaja a través de los ventrículos y estos se contraen.

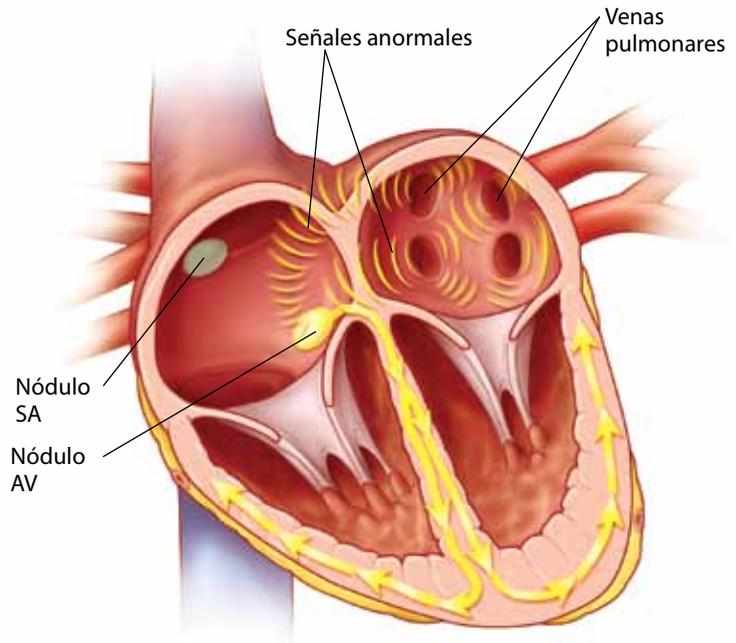
Las aurículas son las cámaras superiores por medio de las cuales la sangre ingresa al corazón. Cuando las aurículas se contraen, la sangre pasa a los ventrículos.

Los ventrículos son las cámaras inferiores del corazón. Cuando éstos se contraen, la sangre sale del corazón y circula hacia el resto del cuerpo.



Durante un episodio de FA

En una FA, las aurículas reciben señales eléctricas anormales. Estas señales suelen enviarlas las células de las **venas pulmonares** (vasos sanguíneos que llevan la sangre de los pulmones al corazón). Las señales anormales viajan desde las aurículas al nódulo AV y a los ventrículos y provocan que tanto las aurículas como los ventrículos se contraigan de manera rápida e irregular. Las aurículas pueden llegar hasta los 350 a 600 lpm, mientras que los ventrículos hasta 150 a 200 lpm. Las diferentes frecuencias de contracción producen un ritmo cardíaco anormal.



Cómo puede la FA ocasionar síntomas y ataque cerebral.

Durante un episodio de FA, las aurículas laten demasiado rápido para poder bombear sangre adecuadamente a los ventrículos. Por lo tanto, menos cantidad de sangre de la normal sale de las aurículas y circula hacia el cuerpo. Esto puede producir síntomas tales como sensación de cansancio, mareo o falta de aire.

En tanto, la sangre que no se bombea a los ventrículos se acumula en las aurículas. La sangre acumulada puede formar un coágulo. Si los coágulos se trasladan del corazón al cerebro, pueden provocar un ataque cerebral.

Aleteo auricular

Algunas personas que tienen FA también tienen **aleteo auricular**, que es otro tipo de arritmia. Cuando hay FA y aleteo auricular, el corazón late de forma rápida e irregular. De hecho, un episodio de aleteo auricular puede producir una sensación como la de la FA. El riesgo de ataque cerebral es igual para ambas condiciones. A diferencia de la FA, muchos casos de aleteo auricular se originan en la aurícula derecha en lugar de en la izquierda. Los tratamientos también pueden ser diferentes. Los medicamentos suelen ser los mismos para tratar el aleteo auricular y la FA. Sin embargo, la ablación con catéter es más exitosa para el aleteo auricular que para la FA.

Tipos de FA

Existen tres tipos de FA:

- **La FA paroxismal** que comprende episodios que duran menos de 7 días. Empiezan y se detienen por sí solos.
- **La FA persistente** que comprende episodios que duran más de 7 días. Suelen requerir tratamiento para detenerse.
- **La FA permanente** es continua y resistente a la mayoría de los tratamientos.

Medicamentos para tratar los síntomas de la FA

Es posible que le indiquen que tome medicamentos para controlar la FA. Éstos ayudan a reducir la cantidad y la duración de los episodios de FA controlando la frecuencia y el ritmo de los latidos del corazón.

Control de la frecuencia cardíaca

La mayoría de los pacientes con FA necesitan controlar la frecuencia cardíaca, ya sea que requieran o no controlar el ritmo. Controlar la frecuencia cardíaca aquietta los ventrículos. Esto permite que se llenen con más sangre cuando se contraen. Como consecuencia, pueden bombear más sangre al resto del cuerpo. Esto puede ayudarle a aliviar los síntomas de la FA. La mayoría de las personas que tienen FA viven cómodamente cuando la frecuencia cardíaca está bajo control. Esto es así aún cuando el ritmo siga siendo anormal. Entre los medicamentos para controlar la frecuencia cardíaca se incluyen:

- Bloqueadores beta, como metoprolol, atenolol, carvedilol y bisoprolol
- Bloqueadores del canal de calcio, como diltiazem y verapamilo
- Digoxina

Cómo se administran los medicamentos para controlar la frecuencia cardíaca

Por lo general, los medicamentos para controlar la frecuencia cardíaca se toman todos los días de manera continua. Su proveedor de atención médica se los recetará si considera que pueden ayudarlos. Puede tomar uno solo o una combinación de medicamentos.

Es posible que su proveedor de atención médica le haga probar diferentes medicamentos antes de encontrar el que mejor se adapta a sus necesidades.



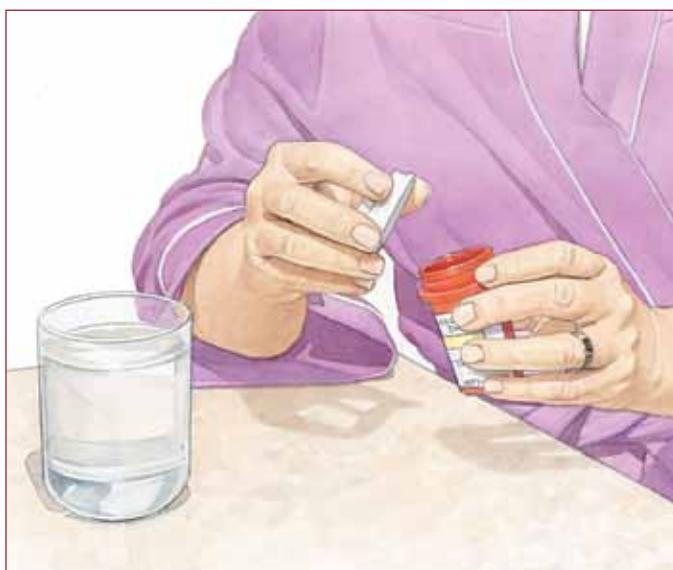
Control del ritmo de su corazón

Su proveedor de atención médica puede sugerirle medicamentos para controlar el ritmo cardíaco (antiarrítmicos). Estas drogas pueden ayudar a restablecer el ritmo cardíaco normal durante un episodio de FA (esto se denomina **cardioversión farmacológica**). También ayudan a mantener un ritmo cardíaco regular. Controlar la frecuencia y el ritmo cardíaco ayuda al corazón a bombear de manera más efectiva. Esto puede ayudar a reducir los síntomas de la FA. Entre los medicamentos para controlar el ritmo cardíaco se incluyen:

- Amiodarona
- Flecainida
- Propafenona
- Sotalol
- Dofetilida

Cómo se administran los medicamentos para controlar el ritmo cardíaco

Los medicamentos para controlar el ritmo cardíaco suelen administrarse por primera vez en un consultorio médico, un hospital o una clínica. Es posible que tenga que tomar medicamentos anticoagulantes antes para prevenir un ataque cerebral. Los medicamentos para controlar el ritmo cardíaco pueden administrarse por vía oral o mediante una inyección. Se controla la respuesta del cuerpo al medicamento para asegurar que sea la indicada para usted.



Efectos secundarios frecuentes de los medicamentos para la FA

Los efectos secundarios dependen de los medicamentos que consuma. Los efectos secundarios de los medicamentos utilizados para controlar la frecuencia y el ritmo del corazón pueden ser:

- Constipación
- Mareo
- Fatiga
- Hinchazón de las piernas
- Náuseas y vómitos
- Disfunción eréctil

Cardioversión eléctrica

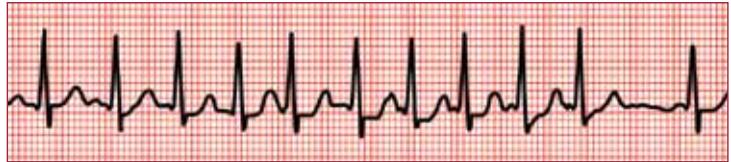
La cardioversión eléctrica puede contribuir a aliviar los síntomas FA que son persistentes o que no se controlan con los medicamentos. Su médico le comentará los riesgos y beneficios de la EC en su caso. También le indicarán como prepararse para la EC, en qué consiste el procedimiento y qué cuidados debe tomar después.

De qué manera ayuda la EC al corazón.

La cardioversión eléctrica utiliza corriente eléctrica para dar una descarga al corazón. Tras la descarga, el corazón suele volver a su ritmo normal. La EC suele ser muy eficaz. Sin embargo, no es una cura permanente. La FA puede volver en cualquier momento.



ECG (ecocardiografía) de un ritmo cardíaco normal. En cada uno de los picos altos se origina un nuevo latido. Observe cómo los latidos se producen a intervalos uniformes. Esto muestra que el ritmo cardíaco es regular.



ECG del ritmo cardíaco durante una FA. Los picos altos son más seguidos que en un ritmo cardíaco normal. Esto demuestra que los latidos son más rápidos de lo habitual. Los espacios irregulares entre las líneas más altas indican que el ritmo cardíaco no es normal. La cardioversión eléctrica envía una descarga al corazón que hace que el ritmo cardíaco irregular vuelva a la normalidad.

Prepárese para la EC

Siga las instrucciones que le hayan dado para prepararse para el estudio.

- Antes del procedimiento, es posible que le administren un tratamiento preventivo para asegurar que no se generen coágulos sanguíneos en el corazón. Por ejemplo, tomar un anticoagulante un mes antes de la EC
- Dígale a su médico qué medicamentos está tomando. Consulte si tiene que dejar de tomar alguno antes del procedimiento. También pregunte si debe tomar algún medicamento la mañana del estudio.
- No beba ni coma nada después de la medianoche anterior a la cirugía.

Riesgos y complicaciones de la EC

Las EC tienen riesgos y posibles complicaciones. Por ejemplo:

- Efectos secundarios de la anestesia
- Quemaduras leves en la piel (poco frecuente)
- Ataque cerebral (poco frecuente)

Durante el procedimiento

La EC se realiza en un hospital. Le administrarán medicamentos para hacerlo dormir. Le colocarán almohadillas especiales (electrodos) en el pecho y a través de unas paletas enviarán una breve descarga eléctrica a su corazón. Si la EC no funciona la primera vez, es posible que sea necesario repetirla durante la misma sesión. Es muy probable que pueda volver a su casa 2 o 3 horas después del procedimiento.

La recuperación en su casa

Coordine con algún amigo o miembro adulto de la familia para que pueda llevarle a casa después del procedimiento. Después de la EC se sentirá cansado por un par de días. Podrá volver a su rutina normal al día siguiente del procedimiento; sin embargo, los primeros días haga actividades tranquilas. Siga tomando los medicamentos que le hayan recetado. Y asegúrese de pedir un turno con su médico para una visita de seguimiento.



La cardioversión eléctrica suele tomar pocos minutos.

Cuándo debe llamar al médico

Después de una EC, asegúrese de llamar a su proveedor de atención médica si observa alguna de las siguientes cosas:

- Síntomas de FA
- Falta de aire
- Mareo
- Síntomas de ataque cerebral

Medicamentos para prevenir el ataque cerebral

Una parte fundamental del plan de tratamiento para la FA es evitar los ataques cerebrales. Su proveedor de atención médica probablemente le recetará medicamentos para esto. El riesgo de ataque cerebral no se relaciona con el tipo de FA que tenga. En cambio, otros factores, como ciertos problemas de salud, pueden influir en la probabilidad de que sufra un ataque cerebral.

Tipos de medicamentos

El tipo de medicamentos que le receten dependerá del riesgo que tenga usted de sufrir un ataque cerebral. Los tipos de medicamento anticoagulantes que se utilizan para ayudar a prevenir el ataque cerebral son dos:

- **La Warfarina**, que se utiliza comúnmente como anticoagulante (diluyente de la sangre). Si toma Warfarina (nombre comercial Coumadin), deberá realizarse análisis de sangre regularmente para asegurarse de que la dosis es correcta. El análisis de sangre que le harán se llama tiempo de protrombina (TP). Demuestra la velocidad a la que la sangre coagula. El resultado del análisis se denomina número INR. Si toma Warfarina, debe saber siempre su dosis actual de la droga, su número INR, la fecha en que se realizó el último análisis de sangre y cuándo debe hacerse el próximo.
- **La aspirina** puede recetarse en lugar de la Warfarina a pacientes cuyo riesgo de sufrir un ataque cerebral es bajo. Si se toma diariamente, puede ayudar a prevenir un ataque cerebral.

Riesgos y complicaciones de la Warfarina.

Tomar anticoagulantes tienen ciertos riesgos y posibles complicaciones. En el caso de la Warfarina:

- Sangrado excesivo
- Moretones frecuentes
- Defectos de nacimiento (si se toma durante el embarazo)
- Interacción con otras drogas

Quando toma Warfarina, debe hacerse análisis de sangre regularmente.



Vivir con fibrilación auricular

Los tratamientos para la FA pueden ayudarle a mejorar su salud. Así que asegúrese de seguir su plan de tratamiento. Asimismo, evite las cosas que suelen desencadenar episodios de FA. Ocúpese de los demás problemas de salud que pueda tener. Y tome decisiones que beneficien la salud de su corazón en su vida cotidiana.

Evite los desencadenantes

Ciertas cosas pueden provocar un episodio de FA en algunas personas. Se las denomina desencadenantes. Entre las más comunes podemos citar el alcohol, la cafeína y el estrés. Consulte a su proveedor de atención médica para saber qué puede hacer usted para controlar los desencadenantes.

Ocúpese de los demás problemas de salud que pueda tener

Algunos de ellos pueden hacer que su FA empeore, por eso es importante que se ocupe de ellos. Entre los problemas que debe controlar se incluyen:

- Enfermedades del corazón como insuficiencia cardíaca
- Presión arterial alta
- Diabetes
- Tiroides hiperactiva
- Enfermedad pulmonar
- Problemas para dormir
- Obesidad

Vivir de manera saludable

Un estilo de vida saludable puede ayudar a mantener su corazón y su cuerpo fuertes. Además, mejorará su presión arterial, el colesterol y el peso, lo cual beneficia a su corazón. Para llevar un estilo de vida saludable, intente lo siguiente:

- **Manténgase activo físicamente.** Puede ser haciendo gimnasia, tareas del hogar o simplemente caminando. Intente realizar 30 minutos de ejercicio al día, casi todos los días de la semana. Consulte con su proveedor de atención médica antes de empezar un plan de ejercicios.
- **Coma en forma saludable.** Empiece por elegir las grasas más sanas. Por ejemplo, trate de comer dos porciones por semana de un pescado graso, como el salmón. Además, consuma muchas frutas, vegetales y granos integrales. Y reduzca la cantidad de sodio (sal) en su dieta.

Cómo tomarse el pulso

Tomarse el pulso (frecuencia cardíaca) puede ayudarle a usted y a su proveedor de atención médica a llevar un control de cómo está funcionando su tratamiento para la FA. Puede hacerlo en la muñeca o en el cuello. Tómese el pulso tantas veces como le indique su proveedor de atención médica. Y asegúrese de hacerlo si sospecha que está teniendo un episodio de FA. Registrar el pulso en un diario puede ser útil. Incluya detalles sobre los episodios de FA que haya tenido, como por ejemplo la fecha, la duración, y la frecuencia cardíaca máxima.



Para tomarse el pulso en la muñeca, coloque dos dedos como se muestra en la imagen. Cuente el número de latidos en un lapso de 10 segundos. Multiplique el número por 6 para obtener su pulso por minuto.

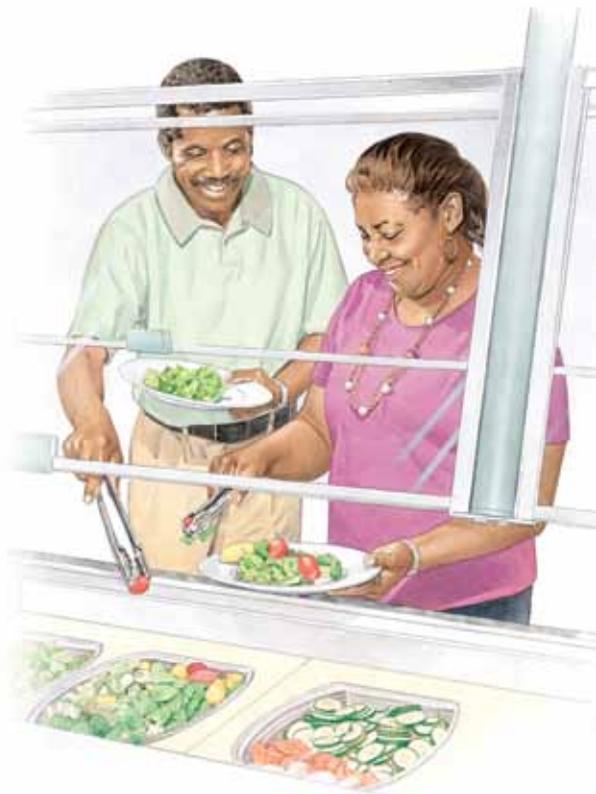
Mantenerse saludable

No deje que la fibrilación auricular lo amedrente. Siga su plan de tratamiento. Manténgase en contacto con su proveedor de atención médica. Y tome decisiones que sean saludables para su corazón. Estos pasos pueden ayudarlo a controlar su enfermedad para que se sienta bien y viva una vida normal y más sana.

Conozca los síntomas de un ataque cerebral

Parte de mantenerse saludable cuando tiene FA es saber cómo reconocer un ataque cerebral. **Llame al 911 de inmediato si tiene cualquiera de los siguientes síntomas :**

- Debilidad, entumecimiento, cosquilleo, o pérdida de la sensibilidad en la cara, brazo o pierna.
- Problemas para ver, visión doble
- Problemas para hablar o entender a los demás
- Pérdida de equilibrio, sensación de que todo da vueltas, o desvanecimientos.
- Dolor de cabeza intenso y repentino



KRAMES
staywell

www.kramesstaywell.com 800.333.3032