

Su plan de acción para controlar la fibrilación auricular (FibA)

Fibrilación auricular | Plan de acción

El corazón tiene cuatro cavidades: dos en la parte superior y dos en la parte inferior. Para que el corazón bombee la sangre (hacia el resto del cuerpo), estas cavidades deben contraerse en el momento adecuado. Las señales eléctricas de la parte superior del corazón (las aurículas) le indican al corazón cuándo debe latir.

Con la fibrilación auricular, también llamada FibA, estas señales se confunden. En consecuencia, el corazón late en tiempos irregulares o fuera de ritmo. Esto interrumpe la circulación sanguínea que debe pasar por el corazón. Es posible que las cavidades inferiores del corazón no se llenen por completo o no bombeen suficiente sangre al cuerpo. Es por eso que muchas personas con FibA se sienten muy cansadas o aturdidas.

Algunas personas están constantemente "en FibA". Otras tienen episodios ocasionales.

La buena noticia es que con el tratamiento adecuado, puede vivir una vida larga y sana con FibA. Pero necesita estar en sintonía con su corazón y su cuerpo. Si no se trata, la FibA puede provocar coágulos sanguíneos, accidentes cerebrovasculares y, en casos más raros, otros problemas relacionados con el corazón, como ataques cardíacos e insuficiencia cardíaca.

Use este plan de acción para conocer más sobre la FibA y la mejor manera de controlarla. Puede usarlo para anotar sus objetivos, preguntas y opciones de tratamiento para hablar con su equipo de atención médica. También encontrará hojas de trabajo para llevar un registro de los medicamentos, los síntomas y la manera en que la FibA podría estar afectando su vida.





Consejos útiles desde el principio

- **Primero, tener FibA no significa que vaya a morir o sufrir un evento cardíaco repentino.** Muchos pacientes dicen que sienten que su corazón se acelera o late de manera irregular y les preocupa tener un ataque al corazón u otro evento no deseado. Pero la FibA no suele estar vinculada a estos eventos. Aun así, siempre es importante vigilar cómo se siente e informar a su equipo de atención médica si sus síntomas empeoran.
- **La mayor preocupación con la FibA es el accidente cerebrovascular. Por lo general, la FibA no es un ritmo cardíaco peligroso si se controla bien y se toman medidas para prevenir un accidente cerebrovascular.** Debido a que el corazón no late con regularidad, la sangre puede atascarse y acumularse en el corazón, lo que facilita la formación de coágulos. Si un coágulo llega al torrente sanguíneo, puede provocar un accidente cerebrovascular. De hecho, las personas con FibA tienen 5 veces más probabilidades de sufrir un accidente cerebrovascular que las personas sin FibA. Tomar un anticoagulante para prevenir la coagulación es importante para muchas personas con FibA; dependerá de qué tan altas sean sus probabilidades de tener un accidente cerebrovascular y con qué se sienta cómodo.
- **La FibA se puede controlar.** Si bien el tratamiento no detendrá la reaparición de la FibA, puede ayudar a aliviar los síntomas y hacer que los episodios de FibA sean menos frecuentes, más breves y más controlados. Algunas personas experimentan una gran mejoría y rara vez, o nunca, sienten episodios de FibA. Pero incluso con un tratamiento exitoso, la FibA puede reaparecer. Y es posible que sea necesario ajustar los tratamientos que dieron resultado durante un tiempo, o es posible que sea necesario probar nuevos tratamientos con el tiempo.
- **Desempeñe un papel activo en su atención** haciendo preguntas y hablando abiertamente con su equipo de atención sobre sus objetivos para controlar la FibA.
- **Hable abiertamente con su equipo de atención sobre cómo se siente, sus objetivos personales para el tratamiento, cualquier inquietud que tenga y cómo se siente en general,** incluidos los efectos secundarios o los costos de los medicamentos y los síntomas. La FibA puede causar síntomas problemáticos o incapacitantes para algunas personas; otras no presentan ningún síntoma.
- **Lleve una lista de los medicamentos que toma,** tanto medicamentos recetados como de venta libre y suplementos, y revísela en cada visita. Si tiene alguna pregunta sobre las razones para tomar estos medicamentos o cómo actúa cada uno, puede consultarlo en su visita médica.

Lista de contenido

- Su equipo de salud principal 4
- Acerca de su FibA..... 5
- Sus objetivos para controlar la FibA..... 8
- Control de su FibA..... 11
- Más medidas para controlar mejor la FibA 23
- Cumplir con su plan de atención y abogar por usted mismo 26
- Preguntas frecuentes..... 29
- **Más información y recursos**
Encuentre herramientas que lo ayuden a llevar un registro de su desempeño para controlar mejor la FibA.....30

El conocimiento es poder:

Cuanto más sepa sobre la FibA y las opciones para controlarla, ahora y en el futuro, mejor se sentirá al saber que hay medidas que puede tomar para ayudar a controlarla.

Fecha: ____/____/____

Nombre: _____

Edad: _____

Su equipo de salud principal

	Nombre del profesional médico o clínica	Número de teléfono
Atención primaria		
Cardiólogo general (médico del corazón)		
Electrofisiólogo cardíaco (cardiólogo que se especializa en la actividad eléctrica del corazón, a veces integra el equipo para realizar procedimientos o asesorar al cardiólogo general)		
Otros especialistas que consulta habitualmente: _____ _____ _____		

Acerca de su FibA

¿Cuándo le dijeron por primera vez que tenía FibA? _____/_____ (mes/año)

¿Cómo es su FibA?

- Intermitente: lo que significa que va y viene, comienza y se detiene por sí sola
- Crónica o persistente: ocurre con frecuencia y de manera prolongada
- No sé

Qué frase lo describe mejor:

- Sé cuando estoy en FibA
- Realmente no siento que mi corazón haga nada fuera de lo común
- Estoy en algún lugar en el medio
- No estoy seguro

Qué síntomas ha tenido: (marque todo lo que corresponda)

- Dificultad para respirar
- Debilidad, fatiga o dificultad para hacer ejercicio
- Dolor u opresión en el pecho
- Cansancio extremo/fatiga, baja energía
- Latidos cardíacos rápidos, con aleteos o saltos, o irregulares (palpitaciones)
- Mareos/sentirse aturdido o débil
- Hinchazón en piernas o pies
- Aumento de peso
- Otros síntomas: _____
- Ninguno

Tratamientos probados

¿Qué medidas ha tomado para controlar FibA? (Marque todo lo que corresponda)

- Estoy aprendiendo sobre las opciones de tratamiento porque mi diagnóstico es reciente
- Adoptar opciones de vida saludables para el corazón (por ejemplo, alimentación saludable, no fumar, perder peso, dormir bien)
- Reducir el consumo de alcohol o no beber
- Tomar un anticoagulante para reducir la probabilidad de sufrir un accidente cerebrovascular
- Tomar medicamentos para evitar que mi frecuencia cardíaca se acelere demasiado (control de frecuencia)
- Tomar medicamentos para restablecer mi ritmo cardíaco a la normalidad (control del ritmo)
- Ablación (¿cuándo le practicaron la ablación?: _____)
- Cardioversión (si es así, cuántas veces: _____)
- Tener un marcapasos colocado para ayudar a que el ritmo cardíaco no sea demasiado lento o cambie entre ritmo rápido y lento
- Controlar los niveles de estrés
- Otra: _____

Antecedentes familiares

¿Algún familiar (hermanos, hermanas, padres, hijos) tiene FibA o ritmo cardíaco irregular?

- Sí (en caso afirmativo, quién: _____)
- No
- No sé

¿Y otros tipos de enfermedades cardíacas o paro cardíaco súbito?

- Sí
- No
- No sé

En caso afirmativo, indique la relación de la persona con usted y la afección cardíaca: _____

Otras afecciones que pueden influir en las opciones de tratamiento

Tiene o ha tenido lo siguiente: (marque todo lo que corresponda)

- Presión arterial alta
- Insuficiencia cardíaca o cardiomiopatía
- Ataque cardíaco
- Obstrucciones en las arterias del corazón (también llamada arteriopatía coronaria)
- Un coágulo sanguíneo
- Un accidente cerebrovascular
- Enfermedad renal crónica
- Apnea del sueño
- Enfermedad de la tiroides
- Otro problema del ritmo cardíaco _____
- Otra: _____

Uso de monitoreo cardíaco

¿Controla su frecuencia cardíaca o ha usado un monitor cardíaco recomendado por su equipo de atención o que usó por propia decisión?

- Sí
- No

En caso afirmativo, usted: (marque todo lo que corresponda)

- Usa un reloj inteligente o pulsera inteligente (indique cuál: _____)
- Uso una aplicación con mi teléfono (indique cuál: _____)
- Usó un monitor apto para uso médico recetado por su equipo de atención (monitor Holter, monitor de episodios cardíacos o registrador de episodios cardíacos tipo parche)

Si es así, cuál y cuándo:

▶ Sus objetivos para controlar la FibA

Asegúrese de hablar abiertamente con su equipo de atención médica sobre sus preocupaciones, objetivos y valores. Saber lo que es importante para usted puede ser útil para guiar sus opciones de tratamiento.

Piense y escriba:

1. ¿Qué es lo que más le preocupa de tener FibA?

2. En lo que respecta a controlar la FibA, ¿qué es lo más importante para usted? (Por ejemplo, hacer ciertas actividades, no tener que preocuparse de que un episodio de FibA se interponga en los planes, prevenir un accidente cerebrovascular)

¿Tiene objetivos específicos para diferentes aspectos de su vida?



En el trabajo:



Jugando:



En casa:



Para su bienestar mental:

Imprima la hoja de trabajo [Registro de los síntomas y como la FibA afecta su vida](#) que se encuentra al final de este plan de acción. Esto les ayudará a usted y a su equipo de atención a ver cómo la FibA está afectando su vida cotidiana y qué tratamientos podrían necesitar cambios.

3. **Es importante que su tratamiento:** (marque todo lo que corresponda y escriba cualquier nota útil)

Ayude a aliviar los síntomas

¿Cuál le parece más molesto?

Con qué frecuencia ocurren: _____ veces por _____ (día/semana/mes/año)

Ayude a prevenir hospitalizaciones

Mejore su capacidad para realizar ciertas actividades

¿Qué actividades son más importantes para usted?

Reduzca la posibilidad de tener otros problemas o complicaciones de salud

¿Cuáles le preocupan en particular?

Aborde el lado emocional de vivir con FibA

¿Cuál es la parte más difícil para usted?

Reduzca los gastos de bolsillo para su atención médica

Otros objetivos o cosas que son importantes para usted:



CONSEJO: Sus objetivos pueden cambiar con el tiempo. Comuníquese a su equipo de atención médica para que puedan satisfacer mejor sus necesidades.

4. ¿Hay preguntas sobre la FibA que le gustaría que le respondieran?

Por ejemplo:

- ¿Cómo la FibA afectará mi vida? ¿Limitará lo que puedo o no puedo hacer?
- ¿La FibA dañará mi corazón o afectará su funcionamiento a largo plazo?
- ¿Tendré que tomar medicamentos para siempre?
- ¿Cuál es la diferencia entre los tipos de anticoagulantes y cuál es mejor para mí?
- ¿Hay anticoagulantes que no se recomiendan para algunas personas?
- Si no siento mi corazón en FibA, ¿es un problema?
- ¿Necesitaré un marcapasos? ¿Y un marcapasos evitará que esté en FibA?

Anote cualquier otra pregunta sin respuesta aquí:

▶ Control de su FibA

Puede controlar la fibrilación auricular con una combinación de cambios en el estilo de vida, medicamentos o procedimientos.

Su tratamiento dependerá de varias cosas. Por ejemplo:

- **Síntomas:** con qué frecuencia los tiene y qué tan graves son
- **Con qué frecuencia tiene FibA:** solo un par de veces al año, un par de veces al mes o más seguido
- **Su riesgo de accidente cerebrovascular** según su puntuación CHADS₂VASc
- **La edad u otras afecciones médicas,** incluidas las enfermedades cardíacas.
- **Si hay signos** de que la FibA está afectando la función cardíaca
- **Sus objetivos personales** para el tratamiento y cómo la FibA afecta su vida

Muchas personas no tienen síntomas. Para quienes sí, los síntomas pueden dificultarles realizar sus actividades habituales. El objetivo del tratamiento es ayudarle a sentirse mejor y no vivir con miedo de la próxima vez que pueda sufrir una FibA.

El tratamiento de la FibA se centra en **los cambios en el estilo de vida, la prevención del accidente cerebrovascular** y el **control de la frecuencia o control del ritmo**. Entonces, el objetivo principal es:

- Controlar la frecuencia cardíaca** para que no se acelere demasiado cuando ocurra la FibA (esto se logra con medicamentos como betabloqueadores o bloqueadores de los canales de calcio)
- o
- Hacer que el corazón vuelva a tener un ritmo normal y mantenerlo** (esto se hace a menudo con antiarrítmicos, ablación o cardioversión)



Los objetivos del tratamiento se centran en:

- Ayudarle a sentirse lo mejor posible aliviando los síntomas y la frecuencia con la que ocurre la FibA
- Prevenir los coágulos de sangre
- Restaurar su frecuencia cardíaca o ritmo cardíaco normal

Asegúrese de pensar y compartir cualquier otro objetivo o resultado que sea importante para usted.



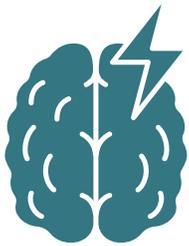
En general es muy difícil predecir o saber qué tratamiento o tratamientos darán mejor resultado en última instancia. Puede llevar tiempo. No se sorprenda si los tratamientos que han dado resultado deben cambiarse más adelante.

Algunos pacientes han dicho que uno de los desafíos de vivir con FibA fue no saber desde el principio que podría “dejar de servirle el medicamento” y necesitar probar algo diferente.

Medidas clave para controlar la FibA

Prevención de accidentes cerebrovasculares

Su equipo de atención utilizará una calculadora para evaluar su riesgo de accidente cerebrovascular. Este y algunos otros factores le ayudarán a decidir qué medicamento anticoagulante es mejor para usted.



Estilo de vida saludable

Los estudios han demostrado que bajar de peso (si es necesario), reducir el consumo de alcohol, no fumar, tratar la apnea del sueño, si la tiene, y mantener la presión arterial bien controlada puede tener un efecto favorable en la FibA.



Medicamentos

Los medicamentos se usan para controlar la frecuencia cardíaca o mantener el ritmo normal del corazón.

Pueden contribuir mucho a que se sienta mejor, pero es posible que deban cambiarse con el tiempo.



Procedimientos

Los procedimientos pueden ayudar a restablecer el ritmo cardíaco, mantener un ritmo normal o reducir el riesgo de futuros episodios de FibA. Si tiene un alto riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular y los anticoagulantes no son una opción, se podría colocar un pequeño dispositivo en la cavidad superior del corazón para evitar que los coágulos de sangre provoquen accidentes cerebrovasculares.



Visitas de seguimiento y controles cardíacos

También se puede recomendar un monitoreo cardíaco adicional para ver con qué frecuencia tiene FibA y si ciertos tratamientos están funcionando.



Prevención de accidentes cerebrovasculares

La FibA puede provocar coágulos de sangre dentro del corazón. Esto sucede porque la sangre no sale del corazón tan bien como de costumbre. La sangre puede acumularse y luego coagularse en el corazón. Si un coágulo o una parte del coágulo ingresa al torrente sanguíneo, puede desplazarse hasta el cerebro y causar un accidente cerebrovascular.

Algunas personas tienen más probabilidades de sufrir un accidente cerebrovascular que otras. Por esta razón, su equipo de atención médica evaluará su riesgo de accidente cerebrovascular utilizando una calculadora especial para incluir su edad y otras afecciones. El accidente cerebrovascular es más probable en mujeres y personas que tienen:

- Mayor edad
- Diabetes
- Presión arterial alta
- Arteriopatía coronaria (o si ha tenido un ataque cardíaco)
- Arteriopatía periférica (estrechamiento de las arterias, principalmente en las piernas)
- Insuficiencia cardíaca
- Personas que han tenido un accidente cerebrovascular o coágulos de sangre

El riesgo de accidente cerebrovascular generalmente se trata con un anticoagulante (diluyente de la sangre) y, en casos más raros, con un dispositivo. Los anticoagulantes reducen la probabilidad de que la sangre se coagule y pueden prevenir un accidente cerebrovascular. Algunos anticoagulantes de uso frecuente son:

- Warfarina (Jantoven)
- Dabigatrán (Pradaxa)
- Apixabán (Eliquis)
- Rivaroxabán (Xarelto)
- Edoxabán (Savaysa, Lixiana)

Elegir el anticoagulante que sea mejor para usted depende de algunos factores, entre ellos:

- Si ha tenido coágulos de sangre antes
- Cuál es más económico y está cubierto por su seguro de salud
- Otras afecciones médicas, como enfermedad renal
- Si le resulta más fácil tomar un medicamento una o dos veces al día

Los anticoagulantes también pueden causar sangrado fácilmente, así que tómese un tiempo para hablar sobre cualquier inquietud y comente sobre sus pasatiempos y los tipos de actividades que le gusta hacer. Para la mayoría de las personas, el riesgo de sangrado es mucho menor que la posibilidad de sufrir un accidente cerebrovascular. Además, los accidentes cerebrovasculares relacionados con la FibA tienden a tener consecuencias más graves a largo plazo.

Saber qué tan probable es que tenga un accidente cerebrovascular es una parte rutinaria del manejo de la FibA. También ayudará a guiar las conversaciones sobre qué medicamento anticoagulante es adecuado para usted.



Incluso episodios más breves de FibA sin síntomas pueden aumentar la probabilidad de sufrir un accidente cerebrovascular. Se deben tomar anticoagulantes incluso si se siente bien y no puede darse cuenta cuando está en FibA. Infórmese sobre los [Signos de un accidente cerebrovascular](#) (vea la página 30).

Algunas personas no toman anticoagulantes porque corren un alto riesgo de sufrir hemorragias o caídas o porque tienen una válvula cardíaca artificial. También existe un procedimiento llamado **cierre del apéndice auricular izquierdo**. Un dispositivo cierra la pequeña bolsa en la cavidad superior izquierda del corazón donde la sangre suele acumularse. Es posible que se considere la posibilidad de realizarlo en algunas personas.

La aspirina a veces se recomienda para personas con FibA, pero no como anticoagulante para reducir el riesgo de accidente cerebrovascular relacionado con FibA.

Opciones de estilo de vida saludable

Los cambios en el estilo de vida tienen una gran cantidad de beneficios para la salud. Ciertos hábitos de estilo de vida pueden reducir la frecuencia con la que se produce la FibA y hacer que una ablación, un procedimiento para prevenir la FibA, tenga más probabilidades de éxito. Algunos ejemplos son:

- Elegir alimentos cardiosaludables
- Mover más el cuerpo y mantenerse físicamente activo
- Mantener un peso saludable
- No consumir tabaco
- Limitar el alcohol
- Reducir el estrés
- Dormir bien y tratar la apnea del sueño, si la tiene
- Prevenir infecciones

En las próximas páginas, describiremos los cambios en el estilo de vida que pueden ayudar.

Use las casillas de verificación y el espacio provisto para anotar recomendaciones para usted.



Siga una dieta nutritiva y saludable para el corazón.

Se sabe que varios planes de alimentación son buenos para el corazón. Por lo general, es conveniente que:

- Lleve una alimentación rica en verduras, frutas, pescado y fuentes saludables de proteínas.
- Limite los alimentos procesados o envasados. Estos tienden a ser pocos nutritivos y tener mucha sal o azúcares añadidos.
- Otras recomendaciones/consejos (por ejemplo, asesoramiento nutricional):



Mueva su cuerpo.

Es necesario hacer ejercicio la mayoría de los días para favorecer la salud cardíaca. No solo le ayudará a sentirse mejor y a aumentar su nivel de energía y estado de ánimo, sino que la actividad física también puede ayudar a:

- Reducir el azúcar en la sangre, la presión arterial y el colesterol
- Fortalecer el corazón
- Prevenir otros problemas de salud, como diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer, depresión, apnea del sueño o caídas

Procure llegar a _____ minutos de ejercicio la mayoría de los días.

Algunos tipos de actividades que son buenas para mí son:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Caminar | <input type="checkbox"/> Andar en bicicleta |
| <input type="checkbox"/> Trotar | <input type="checkbox"/> Nadar |
| <input type="checkbox"/> Hacer senderismo | <input type="checkbox"/> Yoga |
| <input type="checkbox"/> Bailar | <input type="checkbox"/> Clases de tipo cardio |
| <input type="checkbox"/> Hacer jardinería | |



Mantenga un peso saludable o baje de peso, si es necesario.

Los estudios muestran que el exceso de peso puede contribuir a la FibA. Hacer ejercicio y encontrar maneras fáciles de reducir las calorías puede ser beneficioso (por ejemplo, reducir el consumo de dulces, limitar el consumo de alcohol y las bebidas azucaradas, que están llenas de calorías vacías).

Enumere tres cosas que puede hacer para reducir las calorías:

1. _____
2. _____
3. _____

Otras recomendaciones/consejos:



Reduzca o elimine el alcohol. El alcohol puede empeorar la FibA. Menos o nada de alcohol es lo mejor.

- ¿Cuántos días a la semana bebe alcohol? _____
- Procure reducir esto a _____ por semana.
- Otras recomendaciones/consejos:



Reduzca el estrés. El estrés y la ansiedad pueden hacer que el corazón trabaje más. También pueden hacer que sea más difícil sobrellevar la situación y mantener una actitud positiva. Un estrés emocional alto puede desencadenar episodios de FibA en algunas personas.

- Vigile su salud emocional e informe a su equipo de atención si se siente inusualmente triste, deprimido o preocupado por algo.
- Encuentre formas saludables de manejar el estrés y concéntrese en su cuerpo y mente. Por ejemplo:
 - Ejercicios de respiración profunda
 - Yoga
 - Ejercicio
 - Escribir en un diario
 - Musicoterapia
 - Diálogo interno positivo: ¡tú puedes hacerlo!
 - Otras ideas: _____

- Busque asesoramiento con un profesional de la salud mental si cree que sería útil.

Nombre y teléfono de contacto: _____

- Otras recomendaciones/consejos:



Deje de usar tabaco. Fumar puede empeorar la FibA. Informe a su equipo de atención médica si fuma y necesita ayuda para dejar de fumar. No es fácil, pero hay recursos que pueden ayudar.

- Establezca una fecha para dejar de fumar: ___/___/_____
- Obtenga ayuda para dejar de fumar: 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569).
- Pregúntele a su equipo de atención sobre medicamentos y terapias de reemplazo de nicotina que puedan ayudar.
- Evite el humo de otras personas lo mejor que pueda.
- Otras recomendaciones/consejos:



Duerma bien. La privación del sueño (dormir muy poco) puede desencadenar episodios de FibA en algunas personas. También dificulta bajar de peso, si es necesario. Preste atención a sus hábitos de sueño.

Estas medidas pueden ayudar:

- Intente tener unas 7-8 horas de sueño por noche.
- Establezca un horario habitual para acostarse y levantarse todos los días.
- Haga algo para calmarse y relajarse. Por ejemplo, tomar un baño tibio, escuchar música relajante o leer un libro. Asegúrese de guardar los dispositivos al menos una hora antes de acostarse.
- El ejercicio, aunque no justo antes de acostarse, puede promover un buen sueño.
- Pida hacerse una prueba de detección de apnea del sueño. Informe a su equipo de atención si se despierta con frecuencia durante la noche o si está demasiado cansado. La apnea del sueño, un trastorno del sueño, a menudo se asocia con la FibA. Informe a su equipo de atención si ronca hasta el punto de despertarse, si nunca se siente descansado o si un compañero de sueño nota que tiene pausas en la respiración.
- Otras recomendaciones/consejos:



Prevenga las infecciones. Los resfriados y las infecciones respiratorias pueden provocar un episodio de FibA en algunas personas.

- Aplíquese una vacuna antigripal anual.
- Manténgase actualizado con las vacunas para la COVID-19 según las últimas recomendaciones.
- Hable sobre otras vacunas recomendadas (por ejemplo, contra la neumonía o el herpes zóster) y cuándo debe recibirlas:

Medicamentos

Cuando se trata de medicamentos, realmente depende del enfoque que usted y su equipo de atención decidan tomar para controlar su FibA: controlar su frecuencia cardíaca o ritmo cardíaco.

Si los medicamentos no logran restablecer y mantener un ritmo normal, existen procedimientos que se pueden probar.

En la página siguiente, encontrará una lista de medicamentos que se usan para tratar la FibA y controlar el riesgo de accidente cerebrovascular, ejemplos frecuentes de cada uno, cómo actúan y cuestiones para considerar o preguntar.



Use la tabla para marcar qué medicamentos comenzará a tomar o ya toma. La lista de medicamentos que sigue le ayudará a llevar un registro de los medicamentos que toma.

Medicamentos para controlar la frecuencia cardíaca	Ejemplos frecuentes	Cuestiones para considerar
<input type="checkbox"/> Betabloqueadores Disminuyen la frecuencia cardíaca y la presión arterial	Metoprolol, carvedilol	Puede sentirse mareado o aturdido si el ritmo cardíaco disminuye demasiado o si la presión arterial baja.
<input type="checkbox"/> Bloqueadores de los canales de calcio Disminuyen la frecuencia cardíaca y la presión arterial	Verapamilo, diltiazem	
<input type="checkbox"/> Digoxina Disminuye la frecuencia cardíaca y fortalece las contracciones del músculo cardíaco para que bombee más sangre	Digoxina	
Medicamentos para controlar el ritmo cardíaco	Ejemplos frecuentes	Cuestiones para considerar
Medicamentos antiarrítmicos Cambian un ritmo cardíaco anormal a uno normal y constante; restauran el ritmo sinusal normal Por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Bloqueadores de los canales de calcio <input type="checkbox"/> Bloqueadores de los canales de potasio 	Flecainida, propafenona (Rhythmol SR) Amiodarona (Pacerone, Nexterone) Dofetilida (Tikosyn)	Baja probabilidad de desarrollar un ritmo cardíaco peligroso, por lo que se necesita un monitoreo habitual de análisis de laboratorio y la actividad eléctrica del corazón. Es posible que sea necesario iniciar algunos de estos medicamentos en el hospital para monitorear su corazón y cómo responde. La amiodarona puede causar problemas pulmonares, tiroideos o hepáticos, por lo que es posible que deba realizarse otros exámenes.
Medicamentos para prevenir el accidente cerebrovascular	Ejemplos frecuentes	Cuestiones para considerar
<input type="checkbox"/> Anticoagulantes Disuelven o evitan la formación de coágulos de sangre	Warfarina (Coumadin) Apixabán (Eliquis) Dabigatrán (Pradaxa) Edoxabán (Savaysa, Lixiana) Rivaroxabán (Xarelto)	Con la warfarina, se necesitan análisis de sangre frecuentes para ver si está dando resultado y asegurarse de que la dosis sea correcta. Además, este medicamento puede interactuar con otros medicamentos o alimentos, por lo que es posible que se necesiten modificaciones en la dieta. También debe evitar las porciones grandes de verduras de hojas verdes oscuras y otros alimentos con alto contenido de vitamina K. Con los medicamentos más nuevos, no se necesitan restricciones alimentarias ni análisis de sangre de control. Con todos los anticoagulantes, puede sangrar más fácilmente, por lo que pueden aparecer moretones y sangrado. No tome una dosis extra si olvida una.

Lista de medicamentos para la FibA

Mantenga una copia actualizada de esta lista en su cartera o billetera.

Tipo de fármaco	Nombre del medicamento	Razón para tomarlo	Dosis (cantidad), esto puede cambiar con el tiempo	Con qué frecuencia (por ejemplo, 1 o 2 al día)	Hora del día para tomarlo y cómo (con o sin comida)	Qué hacer si se me olvida una dosis	Efectos secundarios a tener en cuenta e informar
Anticoagulante (como warfarina, apixabán, rivaroxabán)							
Para el control de la frecuencia cardíaca Betabloqueador (metoprolol, carvedilol) Bloqueador de los canales de calcio (verapamilo, diltiazem) Digoxina							
Para el control del ritmo cardíaco (por ejemplo, amiodarona, sotalol, flecainida, dofetilida)							

Tipo de fármaco	Nombre del medicamento	Razón para tomarlo	Dosis (cantidad), esto puede cambiar con el tiempo	Con qué frecuencia (por ejemplo, 1 o 2 al día)	Hora del día para tomarlo y cómo (con o sin comida)	Qué hacer si se me olvida una dosis	Efectos secundarios a tener en cuenta e informar
Otros medicamentos para el corazón que toma (por ejemplo, inhibidores de la ECA, ARA)							
Otros medicamentos recetados, medicamentos de venta libre o suplementos							



Recordatorios de medicamentos

- La medicación siempre debe ir acompañada de un estilo de vida saludable.
- Asegúrese de entender por qué se recomienda cada medicamento. Siempre tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Puede comenzar a tomar un medicamento en una dosis (cantidad) baja. Su médico aumentará gradualmente la dosis en función de cómo se encuentre.
- Asegúrese de revisar todos los medicamentos que toma, incluso para otras afecciones. Pregunte si hay medicamentos, incluidos suplementos y medicamentos de venta libre, que deba evitar.
- Informe a su equipo de atención si tiene algún problema con sus medicamentos, por ejemplo, recordar tomarlos, inquietudes sobre los efectos secundarios o cómo le hacen sentir, dificultad para pagarlos o no entender por qué se necesitan ciertos medicamentos.
- Nunca duplique los anticoagulantes si olvida una dosis. Hable con su equipo de atención y tenga un plan.

Procedimientos

Cardioversión

A veces, se puede recomendar un procedimiento llamado "cardioversión" para restablecer o aplicar un shock al ritmo cardíaco para que vuelva a la normalidad. La cardioversión a menudo funciona, pero no mantiene el ritmo normal, por lo que se necesitan estrategias adicionales: medicamentos o ablación con catéter.

La cardioversión a menudo no ayudará si su FibA se detiene y comienza por sí sola. El procedimiento se realiza en el hospital bajo anestesia general (totalmente dormido).

Antecedentes de cardioversión

¿Cuántas cardioversiones has tenido? _____

Fecha: (mes/año)

Hospital donde se realizó:

___/___

___/___

___/___

Ablación

Procedimiento que consiste en introducir un tubo delgado y blando (llamado catéter) en una vena de la pierna y llevarlo hasta el corazón, donde se utiliza para destruir la actividad eléctrica del tejido cardíaco que envía señales eléctricas anormales. Este procedimiento generalmente se considera si los medicamentos y el estilo de vida no han funcionado, así como otros factores.

Mi equipo de atención y yo hablamos sobre la ablación cardíaca por estos motivos:

Según lo que se conversó, decidimos que debería:

- Tener una ablación
- Volver a conversar sobre la ablación como una opción en aproximadamente _____ meses o antes.
- Hasta ahora, no necesito una ablación
- No quiero una ablación

¿Tiene inquietudes específicas acerca de la ablación? Si es así, escríbalas aquí:

Laberinto quirúrgico

Se hacen pequeñas líneas de cicatriz en el corazón para crear un "laberinto" que impide que los latidos anormales controlen el corazón o los redirige. Esto se hace a través de una cirugía a corazón abierto. A menudo, solo se lo considera si los medicamentos y la ablación no han dado resultado o si se someterá a una cirugía cardíaca por otro motivo.

Cierre del apéndice auricular izquierdo

En este procedimiento, se coloca un dispositivo en el corazón para ayudar a prevenir accidentes cerebrovasculares al cerrar una pequeña bolsa en el corazón donde se pueden acumular coágulos de sangre. Algunas personas con un riesgo muy alto de accidente cerebrovascular podrían considerarlo, especialmente si no pueden tomar un anticoagulante a largo plazo debido al alto riesgo de sangrado.

Marcapasos

Los marcapasos generalmente no se usan para tratar la FibA directamente. Pero se usan para personas que:

- Tienen tanto FibA como ritmos cardíacos lentos
- Necesitan tomar medicamentos fuertes que, de otro modo, ralentizarían demasiado sus corazones

Su equipo de atención podría hablar con usted acerca de la posibilidad de un marcapasos si tiene otro problema del ritmo cardíaco, si tiene un ritmo cardíaco muy lento o si está tomando medicamentos que causan un ritmo cardíaco demasiado lento.

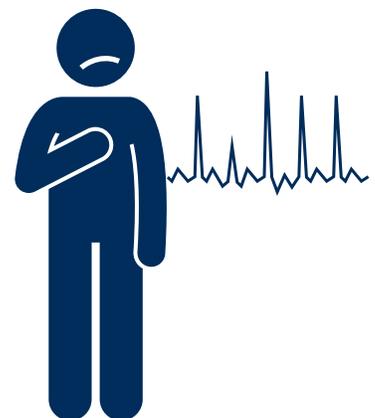
➤ Más medidas para controlar mejor la FibA

Conozca sus desencadenantes

Es posible que note que algunas actividades pueden desencadenar un episodio de FibA.

Algunos ejemplos frecuentes son:

- Alcohol
- Dormir muy poco
- Estrés emocional intenso
- Ciertos medicamentos para la tos, el resfriado y las alergias
- Omisión de medicamentos para controlar la frecuencia o el ritmo cardíaco
- Enfermedad reciente, como un resfriado, gripe, virus estomacal



¿Nota alguno de estos u otros desencadenantes? (Use el espacio a continuación para escribir notas).

Tratar otras afecciones

Algunas afecciones pueden empeorar la FibA y es importante tratarlas también.

Por ejemplo:

- Apnea del sueño
- Enfermedad de la tiroides
- Obesidad
- Arterias obstruidas en el corazón, las piernas u otras partes del cuerpo
- Mantenga la presión arterial y el colesterol dentro de valores saludables

Pruebas y visitas de seguimiento

Mantenerse al día con las visitas médicas periódicas es una parte importante del control de la FibA a largo plazo, incluso si no tiene síntomas. Estas visitas y distintas pruebas para observar cómo late el corazón pueden ayudar a verificar qué eficacia está teniendo el tratamiento y si se necesitan cambios.

Planifique con anticipación y programe visitas médicas y estudios de diagnóstico por imágenes.

Debe ver a su especialista del corazón cada _____ meses/años.

Próxima visita, si se conoce: _____ a las _____ a. m./p. m.

Se deben realizar uno o más de los siguientes estudios por imágenes cada _____ meses/años. (Encierre en un círculo los que correspondan).

- Electrocardiograma (ECG): registra las señales eléctricas del corazón durante un período de 10 segundos.
- Ecocardiograma: usa ondas de sonido (ultrasonido) para observar la estructura del corazón y ver cómo está bombeando.
- Prueba de esfuerzo con ejercicio: controla la frecuencia cardíaca y la respuesta de la presión arterial durante la actividad cuando el corazón late más rápido; ayuda a ver si la FibA empeora con el ejercicio.
- Monitoreo del corazón en el hogar: es posible que se le pida que use un dispositivo, por ejemplo, un monitor Holter o un parche, para recopilar más datos e información sobre la actividad eléctrica del corazón.

Fecha de lo(s) siguiente(s) estudio(s) de diagnóstico por imágenes, si se conoce:
_____ a las _____ a. m./p. m.

Análisis de sangre para monitorear el uso seguro de ciertos medicamentos para el ritmo cardíaco.

Análisis de sangre para verificar los recuentos sanguíneos y la función renal para ciertos medicamentos anticoagulantes y ajustar la dosis según sea necesario.

Entre visitas médicas:

- Lleve un registro de cómo se siente (mejor, peor, igual o diferente de alguna manera).
- Pregunte qué síntomas o cambios debe observar y cuándo y a quién llamar.

Por ejemplo, si nota:

- Dolor de pecho
- Dificultad para respirar que empeora
- Palpitaciones cardíacas más fuertes o más notorias o cambios repentinos
- Hinchazón evidente en las piernas, los pies o los tobillos

La mejor manera de comunicarse con su equipo de atención es:



Use la hoja de trabajo [Registro de los síntomas y como la FibA afecta su vida](#) entre visitas.



Cumplir con su plan de atención y abogar por usted mismo

Es útil para su equipo de atención médica saber qué podría interponerse en su plan de tratamiento. Por ejemplo:

- Es posible que le resulte difícil tomar sus medicamentos según las indicaciones, ya sea porque toma demasiados o porque el costo es demasiado alto.
- Es posible que no pueda ir y venir de las visitas médicas fácilmente.
- Es posible que le preocupen los riesgos de sangrado con los anticoagulantes y otros efectos secundarios de los medicamentos para el ritmo o la frecuencia cardíaca.
- Es posible que necesite más ayuda para sopesar los pros y los contras de un tratamiento sobre el otro.

Utilice esta tabla para anotar cualquier obstáculo para su plan de tratamiento. Hable con su equipo de atención para que puedan ayudarle a encontrar soluciones y brindarle apoyo.

	Qué lo hace difícil	Qué parece ser de ayuda
Comer alimentos saludables para el corazón	<i>(Ejemplo: al no tener opciones saludables para elegir, es más fácil o más barato comprar comida para llevar)</i>	<i>(Ejemplo: cuando mi familia participa en mis decisiones saludables, planificar con anticipación)</i>
Estar físicamente activo o bajar de peso	<i>(Ejemplo: miedo de ponerme mucha presión, falta de tiempo)</i>	<i>(Ejemplo: idear un plan con mi equipo de atención, unirme a una clase)</i>

<p>Tomar medicamentos</p>	<p><i>(Ejemplo: efectos secundarios, no saber por qué se necesitan ciertos medicamentos, no puede leer la etiqueta)</i></p>	<p><i>(Ejemplo: usar un pastillero, programar una alarma)</i></p>
<p>Pagar o tener acceso a los medicamentos</p>	<p><i>(Ejemplo: no puedo pagarlos)</i></p>	
<p>Llegar a las visitas médicas o hacerse estudios de diagnóstico por imágenes de seguimiento</p>	<p><i>(Ejemplo: necesita programar visitas después del trabajo, no tiene forma de llegar a las visitas)</i></p>	
<p>Dejar de fumar</p>	<p><i>(Ejemplo: lo he intentado antes y no lo logré)</i></p>	

Abogar por usted mismo

Hable si necesita más ayuda o consejo con lo siguiente:

- Hacer actividad física de manera habitual
- Bajar de peso o mantener un peso saludable
- Controlar otras afecciones de salud, incluida la presión arterial alta
- Afrontar a la situación, manejar el estrés y encontrar maneras de mejorar su salud mental
- Comprender cómo actúa su tratamiento
- Dejar de fumar
- Otro:



Desde ahora hasta su próxima visita

Escriba 3 cosas que puede hacer para ayudar a controlar su FibA y también cuidar su salud en general.

Trate de elegir objetivos concretos que pueda medir. Por ejemplo, caminaré por tantos minutos todos los días de la semana.

1. _____
2. _____
3. _____

Preguntas frecuentes

Puede ser útil escribir una lista de preguntas para hacerle a su equipo de atención durante su próxima visita. Algunas preguntas pueden incluir:



Preguntas generales

- ¿Qué está causando mi fibrilación auricular?
- ¿Qué tipo de fibrilación auricular tengo (por ejemplo, intermitente, persistente, permanente)?
- ¿Qué tipo de actividades puedo realizar y cuáles debo evitar?
- ¿Se ha debilitado mi corazón por la fibrilación auricular?
- ¿Hay algún alimento o medicamento que deba evitar debido a la fibrilación auricular?
- ¿Hay cosas que podrían desencadenar episodios de FibA?
- Si siento que estoy en FibA ¿qué debo hacer?
- No puedo sentir cuando estoy en FibA, ¿eso significa que no debo preocuparme?
- ¿Hay síntomas por los que deba preocuparme especialmente?
- ¿Qué hago en caso de emergencia?

Acerca de los coágulos de sangre y los accidentes cerebrovasculares

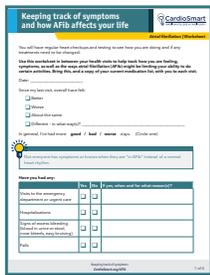
- ¿Cuál es mi riesgo de tener un accidente cerebrovascular? ¿Qué probabilidades tengo de desarrollar coágulos de sangre debido a mi FibA?
- ¿Qué puedo hacer para reducir mi probabilidad de tener un accidente cerebrovascular?
- ¿Cuál es el mejor anticoagulante que puedo tomar? ¿Cuál es la diferencia entre la warfarina y los medicamentos más nuevos para prevenir un accidente cerebrovascular? ¿Podemos analizar los pros y los contras de cada opción, incluidos los posibles efectos secundarios?
- ¿Qué tanto debo preocuparme por el sangrado?
- Si mi corazón vuelve al ritmo normal o me siento bien, ¿puedo dejar de tomar anticoagulantes?
- ¿Qué es el dispositivo de cierre del apéndice auricular izquierdo? ¿Es algo que me daría resultado?

Controlar la frecuencia o el ritmo cardíaco

- ¿Cómo decide si debemos centrarnos en el control de la frecuencia o el control del ritmo en el manejo de mi FibA?
- ¿Cuál es el mejor enfoque para mí?
- ¿Cómo sabremos si los medicamentos para controlar mi frecuencia cardíaca o ritmo cardíaco están dando resultado?
- ¿Seguiré sintiendo los síntomas?
- ¿En qué momento debo considerar un procedimiento para restablecer un latido cardíaco normal?
- El tratamiento de choque (cardioversión) normalizó mi ritmo cardíaco, pero la fibrilación auricular volvió. ¿Hay algo que pueda hacer?
- Los latidos de mi corazón ya no son rápidos, pero todavía me siento muy cansado y me falta el aire, lo que me dificulta realizar las actividades diarias. ¿Hay otras cosas en las que debemos pensar?

Más información y recursos

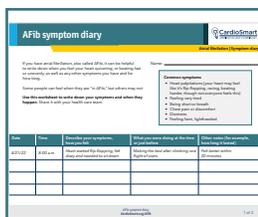
A veces, controlar la FibA puede parecer abrumador. El American College of Cardiology ha desarrollado información y herramientas con aportes de pacientes y expertos para ayudarlo. Visite [CardioSmart.org/AFib](https://www.cardiosmart.org/AFib) para descargar e imprimir estas herramientas.



Registro de los síntomas y como la FibA afecta su vida



10 medidas que puede tomar para controlar la fibrilación auricular



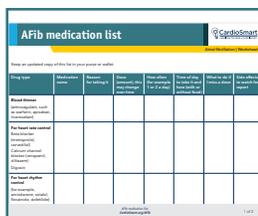
Diario de síntomas de FibA

Lleve una lista de cuándo siente que su corazón late de manera diferente o cualquier otro síntoma, como sentirse mareado o demasiado cansado o sin aliento.



Calculadora de riesgo de accidente cerebrovascular y sangrado

Si tiene FibA, esta herramienta está diseñada para hacer un cálculo aproximado de su riesgo de accidente cerebrovascular y sangrado importante. Responda las preguntas y será dirigido a los materiales correctos.



Lista de medicamentos para la FibA



Accidente cerebrovascular [CardioSmart.org/Stroke](https://www.cardiosmart.org/Stroke)

Para más:

Mended Hearts

<https://mendedhearts.org>

Heart Rhythm Society

<https://www.hrsonline.org>

StopAfib.org

<https://www.stopafib.org>