

10 medidas que puede tomar para controlar la fibrilación auricular

Fibrilación auricular | Folleto de información

Todas las personas con fibrilación auricular (FibA) son diferentes, pero estas medidas pueden ayudar a controlarla bien:



1. **Tome sus medicamentos según las indicaciones y programe un recordatorio si es necesario.** Recuerde que es posible que deba cambiar sus medicamentos con el tiempo, incluso después de que hayan funcionado por un tiempo. Hable con su equipo de atención médica si tiene inquietudes sobre los efectos secundarios o el pago de sus medicamentos, o si tiene preferencia sobre cuándo y con qué frecuencia tomarlos.



2. **Escuche a su cuerpo e infórmele a su equipo de atención médica si comienza a sentirse peor.** Por ejemplo, si su corazón late de manera más irregular, tiene problemas para respirar, se siente inusualmente cansado o mareado, o nota hinchazón en las piernas o los pies. Lleve un registro de la frecuencia con la que ocurren sus síntomas, lo que siente en ese momento y cómo afectan lo que puede hacer. Utilice la hoja de trabajo "[Registro de los síntomas y como la FibA afecta su vida](#)" como ayuda.



3. **Asegúrese de estar tomando un anticoagulante si le han recetado uno, incluso si se siente bien.** Con la FibA, la sangre no fluye a través del corazón como debería. La sangre puede acumularse y agruparse, posiblemente formando coágulos. Estos coágulos de sangre, o partes de ellos, pueden desprenderse, viajar al cerebro y causar un accidente cerebrovascular.



4. **Adopte hábitos saludables para el corazón.** Por ejemplo, hacer ejercicio regularmente, comer bien, no fumar y reducir el estrés.



5. **Limite o elimine el alcohol por completo.** Para muchas personas, el alcohol puede desencadenar episodios de fibrilación auricular o empeorarlos.



6. **Baje de peso si es necesario.** Los estudios muestran que perder kilos de más está relacionado con menos episodios de FibA, incluso revirtiendo la FibA para algunos. También ayuda a bajar la presión arterial, lo que puede reducir la posibilidad de sufrir un accidente cerebrovascular.



7. **Pida que le hagan una prueba de detección de apnea del sueño.** Existe evidencia de que la apnea del sueño, un trastorno común en el que la respiración se detiene brevemente durante el sueño, puede causar o empeorar la fibrilación auricular.



8. **Manténgase conectado con las actividades, las personas y otras cosas importantes.** Trate de no vivir su vida con una preocupación constante por su próximo episodio de FibA. Si es así, hable con su equipo de atención. Hay estrategias que pueden ayudar.



9. **Trate sus otros padecimientos.** Por ejemplo, enfermedad de la tiroides, insuficiencia cardíaca, presión arterial alta, colesterol o diabetes. Asegúrese de hablar sobre cualquier sentimiento de tristeza o ansiedad continua o si tiene problemas para dormir o concentrarse.



10. **Encuentre su comunidad,** esas personas positivas que elevan su espíritu y lo apoyarán y ayudarán cuando sea necesario. Concéntrese en las personas y actividades que le traen alegría.