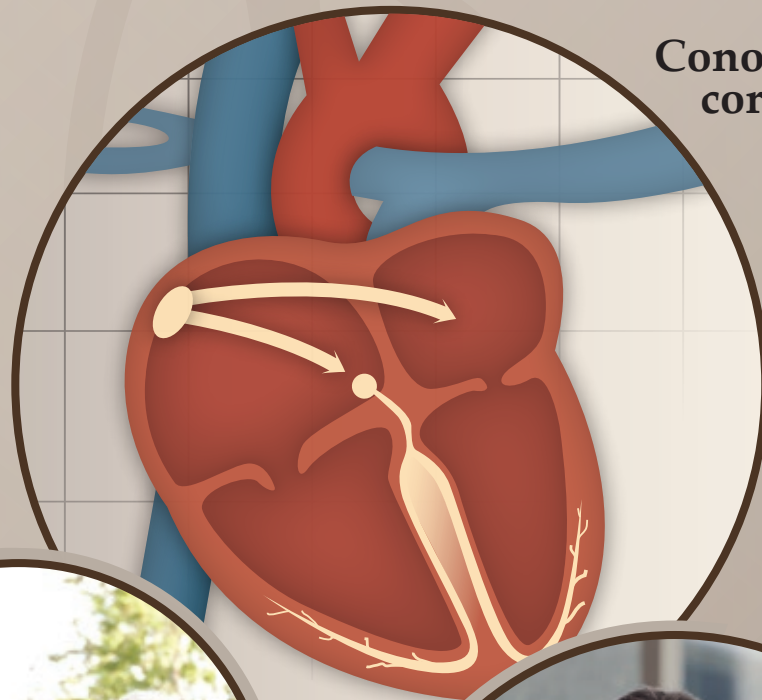


Fibrilación Auricular

El ritmo continúa Viviendo con Fib A



Conozca su
corazón

Viva su
vida



Conozca
sus opciones



¿Qué es la Fib A?

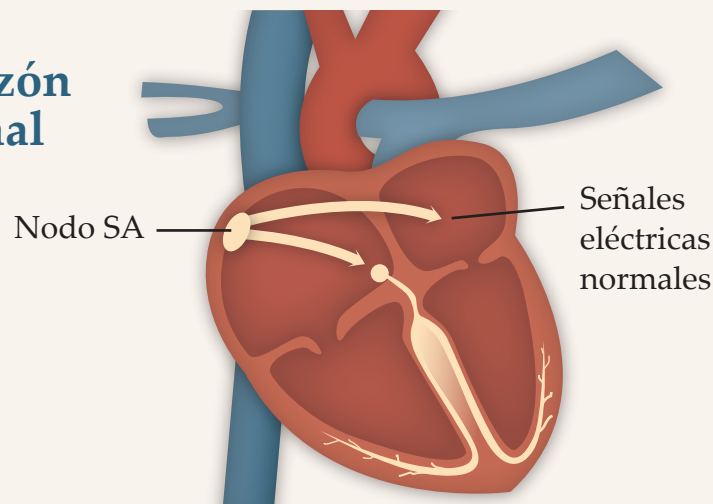
Si usted tiene Fib A, o está en riesgo de tenerla, este folleto es para usted. Este folleto no pretende reemplazar información importante que le entregue su médico o enfermero.

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

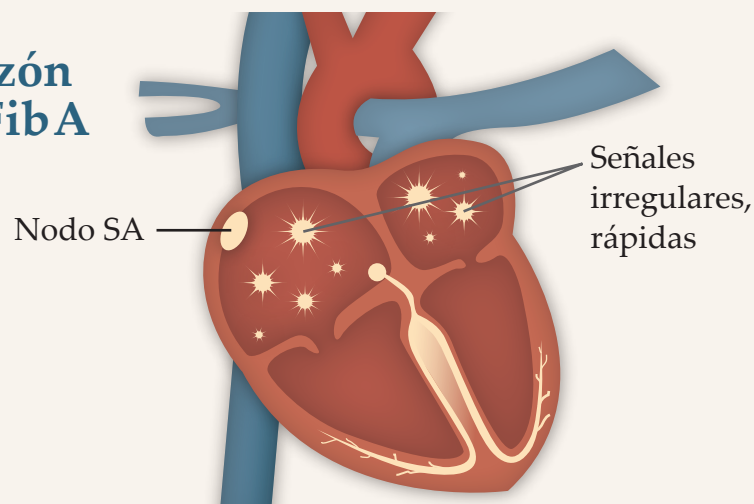
Fib A es la abreviatura para Fibrilación Auricular

La Fib A se produce cuando el corazón presenta palpitaciones o latidos irregulares. Un latido normal del corazón se inicia en la cavidad superior derecha del corazón. Una señal eléctrica inicia el latido en el nodo SA. Desde ahí, el latido viaja a través del corazón. En la Fib A las señales eléctricas se originan en diferentes partes del corazón. Es como un cortocircuito. Esto hace que su corazón lata de manera irregular. Su corazón puede también latir más rápido.

Corazón normal



Corazón con Fib A



Lista de factores de riesgo

Marque sus factores de riesgo

- Angina de pecho (dolor en el pecho)
- Un ataque al corazón, bypass al corazón o stents
- Problemas en las válvulas cardíacas
- Hipertensión arterial
- Insuficiencia cardíaca
- Enfermedad de los riñones
- Diabetes
- Problemas con la tiroides
- Problema de peso (obesidad)



Si marcó alguna de las casillas de la lista anterior, aumenta su probabilidad de tener Fib A. La Fib A puede producir un accidente cerebrovascular o insuficiencia cardíaca.

El riesgo de Fib A aumenta con la edad:

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

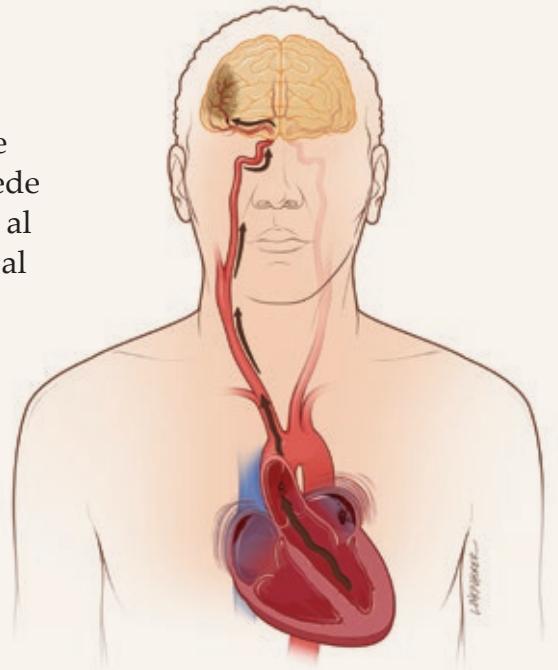
No importa qué factores de riesgo tenga, la Fib A puede ser controlada. Este folleto le informará sobre la Fib A y lo que usted puede hacer.

¿Por qué la FibA es un problema?

La FibA puede producir un accidente cerebrovascular

El latido irregular del corazón puede hacer que se forme un coágulo en el corazón. Este coágulo puede desprenderse hacia el torrente sanguíneo y llegar al cerebro. Esto interrumpe el suministro de sangre al cerebro causando un accidente cerebrovascular.

Esta imagen muestra como un coágulo de sangre puede viajar desde el corazón hasta el cerebro, causando un accidente cerebrovascular.



Michael Linkinokov, Link Studio, LLC, para el Instituto nacional de corazón, pulmón y sangre, Institutos nacionales de la salud.

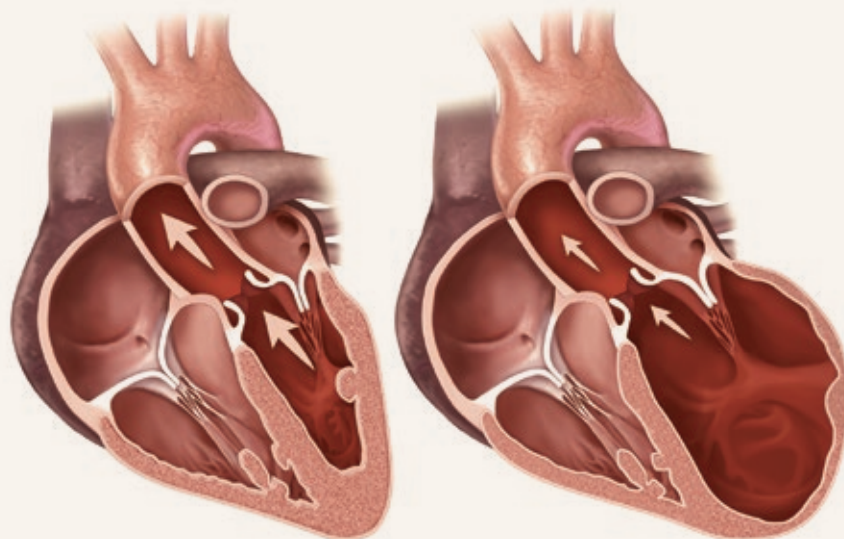
La FibA puede causar insuficiencia cardíaca

A veces la Fib A debilita el corazón. Esto se llama insuficiencia cardíaca. Si usted ya tiene insuficiencia cardíaca, la Fib A puede empeorarla. Sin embargo, tratar su Fib A puede lograr que su insuficiencia cardíaca mejore.

Esta imagen muestra un corazón normal y uno con insuficiencia cardíaca. Vea como el corazón con insuficiencia cardíaca es muy grande. No puede bombear como un corazón normal.

Normal

Insuficiencia cardíaca



¿Por qué la Fib A es un problema?

¿Cómo sé si tengo Fib A?

Su médico o enfermero* pueden saber si usted tiene Fib A. Él o ella revisarán su **historial médico** y le harán un **examen físico**. También hay exámenes o pruebas para la Fib A.

Historial médico

Su médico o enfermero le preguntarán acerca de:

- cualquier síntoma que tenga
- antecedentes de enfermedad cardíaca o pulmonar, presión arterial alta o problemas de tiroides
- sus hábitos de salud, como el ejercicio, o el consumo de tabaco, café o alcohol.

Examen físico

Se le hará un chequeo completo y otro tipo de exámenes para la Fib A.



“¿Conoce su historial médico?”

Preguntas

Por favor marque **Sí** o **No**.

- | | |
|---|---|
| 1 Si usted tiene Fib A, corre el riesgo de tener un accidente cerebrovascular. | Sí <input type="radio"/> No <input type="radio"/> |
| 2 La Fib A puede causar insuficiencia cardíaca. | Sí <input type="radio"/> No <input type="radio"/> |

Respuestas: 1.Sí, 2.Sí

* En este folleto se usa el término enfermero. Sin embargo, puede ser asistido también por un enfermero práctico o por un especialista en enfermería clínica

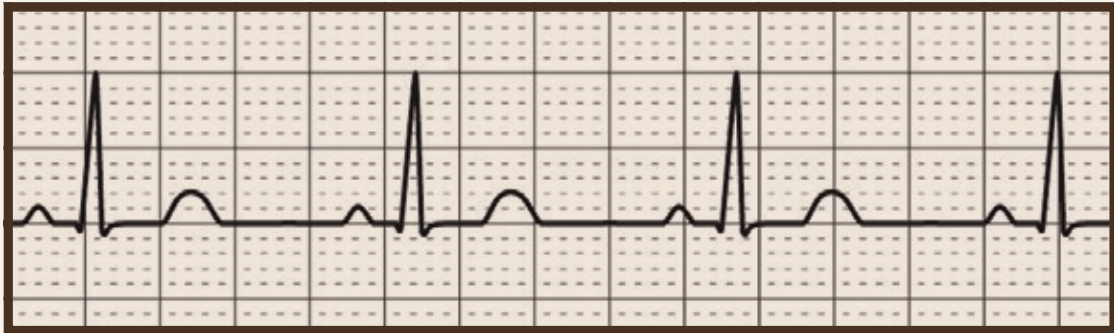
Exámenes para Fib A

Pruebas de Monitor y Eco

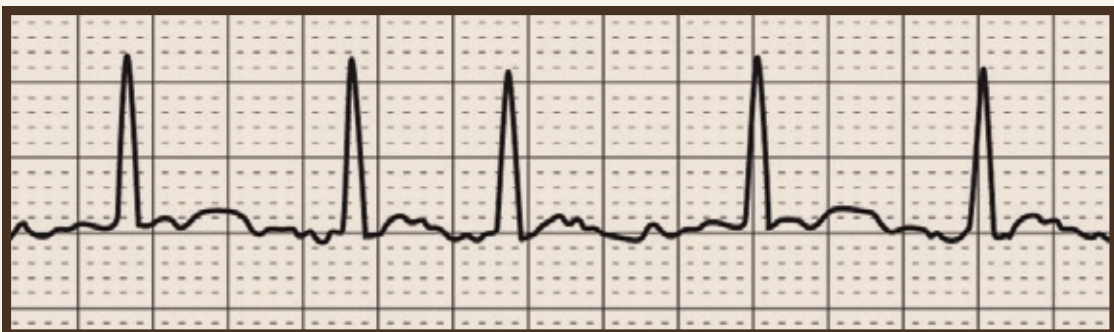
ECG (Electrocardiogram EKG o ECG)

El EKG graba la pauta eléctrica de su corazón. Mostrará si el latido de su corazón es regular.

Latido cardíaco normal (es regular)



Latido cardíaco con Fib A (es irregular)



Fotos reutilizadas con permiso de EKG CONCEPTS

Holter o monitor de actividad

Este es un grabador de ECG (electrocardiograma) que se coloca en su cuerpo durante un cierto período de tiempo. Registra los latidos de su corazón. Su médico o enfermera le pedirán que anote cualquier síntoma que tenga mientras lo usa.

Eco (Ecocardiograma)

El Tecnólogo de Eco presiona suavemente un sensor sobre su pecho. El sensor capta imágenes del corazón y sus válvulas. El eco también mide la fuerza de bombeo de su corazón.

Análisis de sangre

Los análisis de sangre, como los de la tiroides y el recuento sanguíneo completo, también pueden ayudar a entender por qué usted tiene Fib A.



Pruebas de estrés

Las pruebas de esfuerzo muestran si el flujo de sangre de su corazón es normal durante el ejercicio. La mayoría de las pruebas de estrés utilizan una cinta de correr.

- **Prueba de esfuerzo**

Usted camina en una cinta de correr para hacer trabajar a su corazón. Cada tres minutos la caminata se acelera y se empina un poco más. Un enfermero o un médico observarán su ECG y su presión arterial. Le preguntarán acerca de cualquier síntoma que tenga.

- **Prueba de esfuerzo con eco**

Se inicia con un Eco en reposo. Luego usted camina en una cinta de correr para hacer trabajar a su corazón. Cuando termina de caminar, se le hace otro Eco para ver qué tan bien bombea sangre su corazón.

- **Prueba de esfuerzo nuclear**

Usted camina en una cinta de correr para hacer trabajar a su corazón. Luego en una vena del brazo se le inyecta un medicamento que muestra el flujo sanguíneo de su corazón.

¿Qué pasa si no puedo caminar en la cinta?

Si no puede caminar en la cinta de correr, su médico puede administrarle un medicamento, que funciona como el ejercicio, para hacer trabajar a su corazón. Su médico decidirá cuál es la prueba correcta para usted.

Preguntas

Por favor marque Sí o No.

- | | | |
|---|---|---|
| 1 | ¿Usar un monitor ayudará a detectar si usted tiene Fib A? | Sí <input type="radio"/> No <input type="radio"/> |
| 2 | ¿La prueba de esfuerzo con eco muestra lo fuerte que bombea su corazón? | Sí <input type="radio"/> No <input type="radio"/> |

Respuestas: 1.Sí, 2.Sí.

Tipos de Fib A

¿Existen diferentes tipos de Fib A?

Sí, hay varios tipos de Fib A.

Las principales son:

- paroxística
- persistente
- permanente

Paroxística

- Este tipo de Fib A se inicia y se detiene de repente. Usted puede tener síntomas sólo por segundos o minutos. A veces los síntomas pueden durar horas o días.
- Su médico decidirá cuál es el mejor tratamiento para usted.

Persistente

- Este tipo de Fib A se presenta con recurrencia y no se detiene por sí sola.
- Con Fib A persistente, usted necesita tratamiento para que el corazón recupere su ritmo normal.

Permanente

- La Fib A permanente se mantiene incluso con tratamiento.
- El corazón no volverá a tener un ritmo normal.
- El objetivo del tratamiento es controlar la frecuencia cardíaca para protegerlo de sufrir un accidente cerebrovascular.

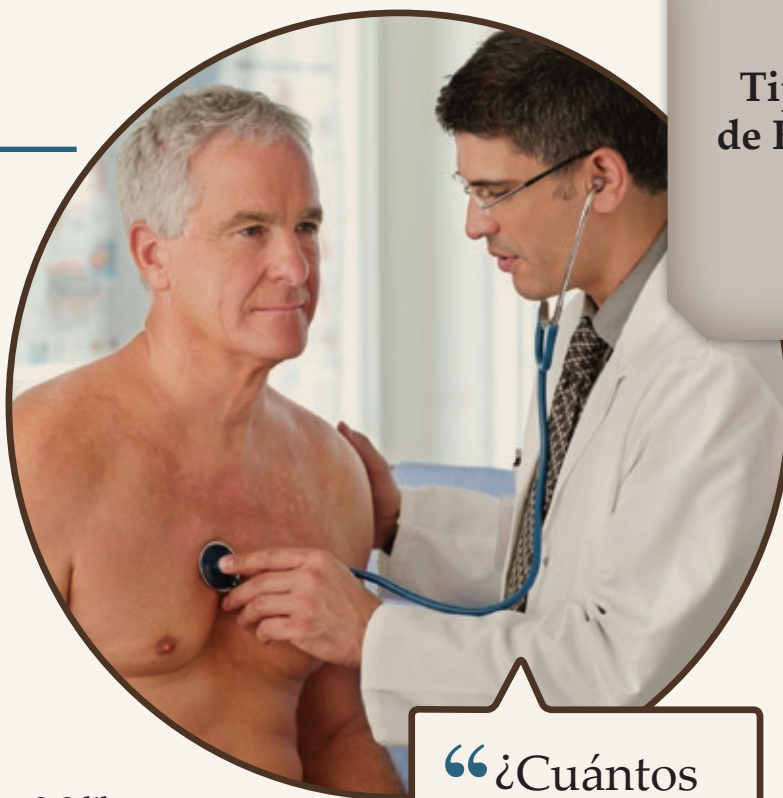
¿Sabe usted que tipo de Fib A tiene?

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

¿Qué se siente con la Fib A?

Algunas personas no sienten nada o no tienen ningún problema con la Fib A. Pero los problemas pueden incluir:

1. sensación de mareo o vértigo
2. latido irregular, palpitaciones o latidos rápidos
3. sentirse débil o cansado
4. molestias en el pecho o sensación de opresión
5. falta de aire
6. aumento de peso repentino (por ejemplo: 2-3 libras durante la noche o 3-5 libras en una semana).



“¿Cuántos
tipos de
Fib A hay?”

Preguntas

Por favor marque Si o No.

- | | | |
|----------|--|---|
| 1 | ¿La Fib A es un ritmo cardíaco irregular? | Sí <input type="radio"/> No <input type="radio"/> |
| 2 | ¿La Fib A puede causar molestias en el pecho? | Sí <input type="radio"/> No <input type="radio"/> |
| 3 | ¿Se puede sentir dificultad para respirar cuando se tiene Fib A? | Sí <input type="radio"/> No <input type="radio"/> |
| 4 | ¿Algunas personas con Fib A pueden no tener ningún síntoma? | Sí <input type="radio"/> No <input type="radio"/> |
| 5 | ¿La Fib A paroxística está presente todo el tiempo? | Sí <input type="radio"/> No <input type="radio"/> |

Respuestas: 1.Sí, 2.Sí, 3.Sí, 4.Sí, 5.No

¿Qué puedo hacer si tengo FibA?

1. **Acuda a su chequeo regularmente.** Infórmese acerca de los medicamentos y otros tratamientos (Ver abajo)
2. **Tómese el pulso diariamente**
3. **Sea bueno con su cuerpo.** Siga los consejos “Vivir una vida plena con Fib A” de la página siguiente.

Tratamientos

Cardioversión eléctrica

Este tratamiento puede devolverle a su corazón el ritmo normal. Su médico le administrará un medicamento para hacerlo dormir por unos minutos. Luego, el médico aplica a su corazón una pequeña descarga eléctrica. Esta descarga detiene la Fib A e inicia latidos regulares del corazón.

Catéter de ablación

El médico hace una prueba para identificar las células del corazón que causan su Fib A. Luego, a través de una sonda, el médico envía una señal directamente a esas células para detener la Fib A.

Marcapasos

Un marcapasos es un pequeño dispositivo que puede detectar cuando su corazón está latiendo muy lento o muy rápido. Ayuda a mantener el ritmo regular del corazón. El doctor lo coloca usualmente bajo la piel del pecho.

Medicamentos

Tendrá que tomar algunos medicamentos nuevos.

Los Medicamentos ayudan a:

- evitar que su corazón lata demasiado rápido
- devolver el ritmo normal a su corazón
- prevenir coágulos y un accidente cerebrovascular



¿Qué puedo hacer si tengo Fib A?

Compruebe su pulso diariamente

Tome su pulso, o latido de su corazón, todos los días. Además asegúrese de hacerlo cuando tenga alguno de estos síntomas:

- falta de aliento mayor a lo habitual
- si se siente mareado o débil
- si siente palpitaciones o el corazón acelerado

Cómo chequear su pulso:

1. Coloque las yemas de 2 ó 3 dedos en el interior de la muñeca, justo debajo del pulgar.
2. Presione hacia abajo hasta que sienta el pulso. Sea paciente – ¡Se necesita práctica!

Busque lo siguiente:

- ¿Su pulso es normal?
- ¿Cuántos latidos tiene 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

Llame a su enfermero o a su médico:

- si su pulso ha sido regular y ahora no lo es
- si su pulso es mayor a 100 latidos por minuto

Viva una vida plena con FibA

Siga estos consejos:

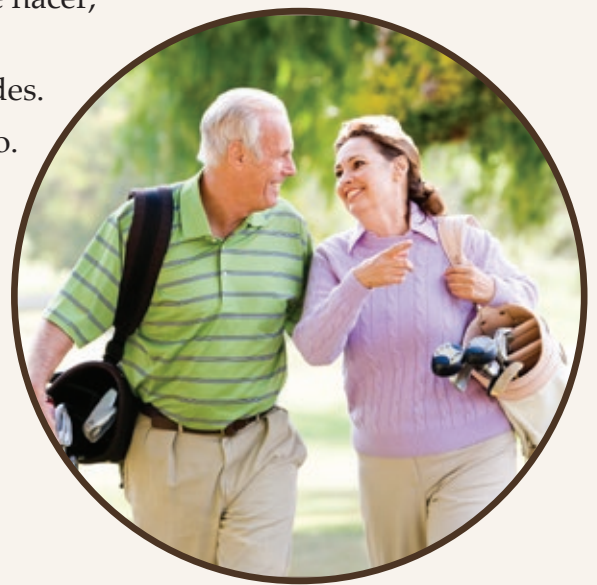
- Si fuma, deje de fumar.
- **No** beba alcohol.
- Haga ejercicio. Caminar 20-30 minutos al día es muy buen ejercicio.
- Coma **mucha** fruta, fibra y vegetales.
- Consuma **poca** sal y grasas saturadas.
- Aprenda acerca de sus medicamentos.
- Libérese de algo de estrés.

Libérese de algo de estrés

El estrés puede empeorar cualquier problema de salud, incluida la Fib A. Averigüe qué lo estresa y qué puede hacer para relajarse.

Pruebe estos consejos:

1. Piense positivo. Concéntrese en lo que puede hacer, en lugar de lo que no puede.
2. Hable acerca de sus sentimientos y necesidades.
3. Medite, lea, escuche música, escriba un diario.
4. Haga ejercicio diariamente.
5. Pruebe masajes, yoga o tai-chi.
6. Pase tiempo con la familia y amigos.
7. Hágase voluntario para ayudar a otros.



Creando un plato saludable



Vea consejos y ejemplos de planes de comida en este sitio web.

Aprenda acerca de sus medicamentos

- Mantenga una lista actualizada de todos sus medicamentos y suplementos. Mantenga siempre la lista con usted.
- Informe a **todos** sus proveedores de atención médica que usted tiene Fib A. Asegúrese de decirles que está tomando medicamentos. Esto es especialmente importante si sus medicamentos son para prevenir coágulos de sangre.
- Si tiene alguna pregunta sobre sus medicamentos, hable con su enfermero, médico o farmacéutico.

Mis medicamentos

Nombre	¿Para qué sirve?

Consejos para tomar medicamentos

- Pregunte a su enfermero o médico cómo hacer que su horario para tomar medicamentos sea sencillo y práctico.
- Use un pastillero semanal.
- Use un reloj o alarma para tomar su medicamento a la misma hora cada día.
- Si usted no se siente bien después de tomar un medicamento, llame a su enfermero o médico.
- Nunca deje de tomar sus medicamentos a menos que su enfermero o médico se lo indiquen.
- Escriba en el calendario cuando necesita volver a pedir más medicamentos. Tramite sus recetas al menos dos semanas antes de que se le agoten.

Haga un plan



“¡Soy capaz de vivir una vida plena!”

Ahora es el momento para hacer un plan, para que usted pueda vivir una vida plena con Fib A.


Las 10 acciones que puede tomar

1. Aprenda qué es la Fib A y cómo prevenir un accidente cerebrovascular.
2. Conozca sus factores de riesgo.
3. Pregunte a su médico o enfermero que pruebas podría necesitar.
4. Sepa qué tipo de Fib A tiene usted.
5. Aprenda acerca de sus medicamentos.
6. Tómese el pulso diariamente.
7. Coma alimentos saludables como vegetales, fruta, granos integrales y grasas saludables.
8. Deje de fumar.
9. Manténgase activo.
10. Haga preguntas. Utilice la lista de la página siguiente cuando visite a su enfermero o médico.

Lista de factores de riesgo

- ✓ Preguntas para su médico o enfermera
- ¿Porqué tengo Fib A?
- ¿Voy a tenerla toda la vida?
- ¿Cómo se puede tratar mi Fib A?
- ¿Cómo interactúan estos medicamentos nuevos con los que ya tomo?
- ¿Tengo que cambiar mi dieta?
- ¿Puedo tomar alcohol o bebidas con cafeína?
- ¿Puedo hacer ejercicio?
- ¿Hay algo que deba evitar? ¿Qué pasa con las relaciones sexuales?
- ¿Cuándo debo llamarlo?
- ¿Cuándo debo llamar al 9-1-1?

Póngase como meta consultar a su enfermero o médico todas estas preguntas. Marque cada una cuando ya comprenda la respuesta.



“Estamos aprendiendo a controlar nuestra Fib A.”

Fibrilación Auricular

El ritmo continúa Viviendo con Fib A

Como obtener más copias de este folleto

- Pacientes: Pueden descargar una copia gratuita en www.pcna.net/patients
- Profesionales de la salud: Pueden pedir folletos impresos gratuitos en paquetes de 100 unidades en www.pcna.net/hcp

Product ID 45644
Copyright © 2012 Preventive Cardiovascular Nurses Association



PCNA
PREVENTIVE CARDIOVASCULAR
NURSES ASSOCIATION

613 Williamson St STE 200, Madison, WI 53703
PHONE 608.250.2440 | **EMAIL** info@pcna.net | **WEB** pcna.net

Este folleto contó con financiamiento destinado a propósitos educativos de Boehringer Ingelheim & Pfizer, Inc. Exención de responsabilidad. Este y otros materiales educativos de PCNA son sólo para fines informativos y no pretenden sustituir el consejo médico o diagnosticar o tratar problemas de salud. Las decisiones relacionadas con la salud deben tomarse en colaboración con un proveedor de atención médica. Es responsabilidad del lector buscar la información más actual y precisa. PCNA se exime de toda responsabilidad con respecto a tales materiales educativos. PCNA no será responsable de ningún daño especial, indirecto o consecuente de ningún tipo que surja de o en conexión con el uso de cualquier material educativo de PCNA.