

10.8. ¿Tiene usted fibrilación auricular?

La **fibrilación auricular (FA)** es una arritmia. Ocurre cuando el corazón late con un **ritmo desordenado** y rápido.

Es la arritmia más común. Su frecuencia aumenta con la edad. Algunas personas tienen esta arritmia permanentemente.

La FA puede deberse a enfermedades del corazón, por ejemplo: alteraciones de las válvulas cardíacas, hipertensión arterial, enfermedad coronaria del seno (seno sinusal o marcapasos natural del corazón). También puede estar ocasionada por enfermedades no cardíacas: infecciones, enfermedades del tiroides, respiratorias, etc.

El síntoma más frecuente es la sensación de **palpitaciones**. Pero en ocasiones no produce molestias. En estos casos, la FA se descubre por casualidad.

¿Qué puede hacer?

● Evite los desencadenantes:

- Hay personas sensibles a algunas sustancias estimulantes. Cuando las toman se desencadenan episodios de FA.
- Evite el alcohol.
- Evite la cafeína, es decir, el café, el té y las bebidas con cola.

● Evite comer en exceso.

● Controle las enfermedades:

- Si es **diabético**, controle el azúcar de su sangre.
- Conozca su **presión arterial**. Si tiene hipertensión arterial, siga las indicaciones de su médico. Evite el exceso de sal.
- Controle su **peso**.
- Abandone **el tabaco**.
- En caso de padecer una enfermedad del tiroides, siga el tratamiento indicado por su médico.
- Si tiene insuficiencia cardíaca, cumpla su tratamiento.
- Siga las recomendaciones de su médico y tome la medicación como se le ha indicado. Si toma anticoagulantes (Sintrom®), no falte a sus citas. Este tipo de medicamentos necesita unos controles.
- La medicación es necesaria para evitar que el corazón vaya muy rápido y para prevenir posibles complicaciones, como la trombosis cerebral (accidente cerebrovascular) o ictus.



¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Cuando, a pesar del tratamiento, no se encuentre mejor o los síntomas empeoren.
- Ante cualquier problema relacionado con el tratamiento.
- En caso de FA intermitente, si nota síntomas similares a otros episodios.
- Acuda a un **servicio de urgencias** o **llame al 112** en caso de:
 - Dificultad para respirar.
 - Dolor en el pecho.
 - Desmayo o pérdida de conciencia.
 - Debilidad intensa.

¿Dónde conseguir más información?

- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000184.htm
- www.fundaciondelcorazon.com/informacion-para-pacientes/fibrilacion-auricular.html
- www.cardioex.com/imagenes/doc/Fibrilacion%20Auricular%20versiondef.pdf

