

## ¿Qué es la fibrilación auricular?

La fibrilación auricular (FA) es la arritmia cardíaca más frecuente. Se trata de un trastorno del ritmo del corazón en el que éste late de forma anormal. Como consecuencia se favorece la formación de trombos que pueden provocar accidentes cerebrovasculares, y por lo que muchas veces se le indicará tomar anticoagulantes.



## Recomendaciones generales



- 1 Controlar la presión arterial**  
La presión arterial mal controlada es la principal causa de FA. Por este motivo, es importante mantener un control estricto de la tensión.

- 2 Moderar el consumo de alcohol**  
El alcohol es un desencadenante de episodios de FA. Siempre es recomendable moderar el consumo de bebidas alcohólicas, pero si además se tiene otra enfermedad cardíaca, hay que consultar al médico sobre su consumo.



- 3 Reducir los estimulantes**  
El café, el té, las bebidas de cola... son sustancias estimulantes capaces de desencadenar episodios de FA, por lo que se debe evitar o reducir su consumo.

- 4 Evitar el tabaco**  
El tabaco siempre es perjudicial para salud y en las personas con FA es especialmente peligroso porque contiene estimulantes (como la nicotina) que pueden provocar crisis. Dejar de fumar es lo ideal para reducir la posibilidad de padecer enfermedades cardiovasculares. Acuda a su médico si necesita ayuda.



## 5 Ejercicio físico moderado

El ejercicio físico intenso y prolongado, puede reducir la eficacia del tratamiento de la FA, así como aumentar el riesgo de reaparición. Esto no significa que haya que adoptar una vida sedentaria. Caminar cada día y moverse es importante, pero practicando deportes que no impliquen un gran esfuerzo cardiovascular.



## 6 Viajar con precauciones



No existe ninguna contraindicación para viajar, pero tiene que llevar toda su medicación consigo y tener en cuenta las citas médicas. Cuando el viaje coincida con un control médico, hay que comunicárselo al Hematólogo con antelación, para modificar la planificación si es preciso.

## 7 Anticoagulantes.

Recuerde que son fármacos que aumentan el riesgo de sangrado al impedir la coagulación de la sangre. Por este motivo, debe informar a sus médicos de su condición de paciente anticoagulado, especialmente si va a someterse a algún procedimiento quirúrgico, biopsia, extracción dentaria, etc. Debe tomarlos preferiblemente a la misma hora. En caso de olvidarse de una toma, no debe variar por su cuenta la dosis establecida. No se automedique, muchos fármacos interfieren con el tratamiento anticoagulante.



### ¿Cuándo contactar con su médico?



- Si sangra por encías, nariz, con la orina, con las deposiciones o estas son negruzcas o aparecen hematomas espontáneamente.
- Si presenta sensación de mareo o pérdida de consciencia, dificultad respiratoria o dolor torácico prolongado.
- Si presenta episodios de palpitaciones de duración mayor a la habitual.