

# Fibrilación auricular:

## Algunas recomendaciones básicas

**Especial para Galenus,**

Adaptado de NIH  
(National Institutes of Health)

**E**s importante que a los pacientes con diagnóstico de fibrilación auricular, o que hayan estado hospitalizados por algún problema cardiovascular relacionado con fibrilación auricular, se les informe e instruya sobre algunas recomendaciones que deben seguir ordenada y disciplinadamente.

### Medicación y controles médicos

Independientemente de cuál sea el tratamiento o la medicación propia para cada caso, debemos instruir a los pacientes sobre la importancia de tomar los medicamentos indicados en forma ordenada. También podemos enseñar al paciente a tomarse el pulso, ya que en los casos de fibrilación auricular, tomarse uno mismo el pulso suele ser más preciso que hacerlo con una máquina.

### Estilo de vida

Los pacientes deben de ser cuidadosos en una serie de factores relacionados con su estilo de vida y con las rutinas del quehacer diario. Debemos indicarles:

- Que deben limitar la ingesta de alcohol y, en algunos casos, evitarla;
- Que es muy importante que no fumen y, en el caso de que tengan dificultad para dejar el cigarrillo, debemos sugerirles algún programa para dejar de fumar lo antes posible; y
- Que es importante evitar el sobrepeso.

También debemos informar al paciente sobre la importancia de una dieta cardiosaludable y darle algunas recomendaciones como:

- Evitar los alimentos salados y grasos;
- Evitar alimentos de restaurantes de comida rápida;
- Puede ser necesario referirlo a un nutricionista, para educar y planear una alimentación saludable;
- En pacientes con warfarina se debe ser cuidadoso con los cambios de dieta o con las vitaminas;
- Reducir la cantidad de cafeína ingerida (café, té, bebidas colas y muchas otras bebidas tienen cafeína); y

- Si el paciente consume alguna droga ilícita (como cocaína, anfetamina u otras) debemos instruirlo del alto riesgo que esto significa ya que estas pueden provocar taquicardia e, inclusive, daño permanente al corazón.

Debemos recomendar al paciente que trate de evitar situaciones estresantes. Es importante que sepa que, en caso de sentirse estresado o triste sin causa aparente, debe comentarlo para recibir ayuda profesional o hablarlo con algún consejero personal que pueda ayudarlo a recuperar la mayor tranquilidad lo antes posible.

### Debemos indicarle al paciente cuándo llamar al médico o buscar ayuda de emergencia

El paciente debe saber que requiere ayuda urgente en el caso de que sienta:

- Dolor, presión, rigidez o pesadez en el pecho, el brazo, el cuello o la mandíbula;
- Dificultad para respirar;
- Dolores por gases o indigestión;
- Sudor o pérdida de color (palidez);
- Mareos;
- Latido cardiaco rápido, latido cardiaco irregular o que produce sensación incómoda;
- Entumecimiento o debilidad en la cara, el brazo o la pierna;
- Visión borrosa o disminuida;
- Problemas para hablar o entender el lenguaje;
- Vértigo, pérdida del equilibrio o caída;
- Dolor intenso de cabeza; y
- Sangrado.

### Referencias

1. Camm AJ, Lip GYH, De Caterina R, et al. 2012 focused update of the ESC Guidelines for the management of arterial fibrillation; An update of the 202 ESC Guidelines for the management of atrial fibrillation; Developed with the special contribution of the European Heart Rhythm Association. *European Heart Journal* 2012;33:2719-2747.
2. Lafuente-Lafuente C, Mahé I, Extramiana F. Management of atrial fibrillation. *BMJ*. 2009;b5216.
3. Dobrev D, Nattel S. New antiarrhythmic drugs for treatment of atrial fibrillation. *Lancet*. 2010;375:1212-1223.