

ENTENDER LA FIBRILACIÓN ATRIAL Y EL ICTUS.



La fibrilación atrial (también conocida como AFib o FA) es una condición que presenta un ritmo cardíaco irregular y a menudo rápido. Es muy importante saber acerca de la fibrilación atrial, porque, de no ser tratada, supone uno de los factores de riesgo principales de los ictus.

Un ictus ocurre cuando el suministro de sangre de parte del cerebro cesa debido a un coágulo sanguíneo, o cuando una arteria cerebral se rompe y se produce una hemorragia. Los ictus son una de las causas principales de muertes y discapacidades en todo el mundo, pero la mayoría se pueden prevenir tratando un pequeño número de factores de riesgo clave.

Si padeces FA, tienes 5 veces más probabilidades de sufrir un ictus. Con el tratamiento adecuado, se puede reducir el riesgo de FA relacionado con los ictus.



¿QUÉ ES LA FA?

En personas con FA, las dos cavidades superiores del corazón (aurículas) no laten correctamente. Como consecuencia, la sangre no se bombea debidamente, por lo que no circula y puede formar coágulos que pueden desplazarse y circular por todo el cuerpo. Si estos coágulos se desplazan hasta el cerebro y bloquean un vaso sanguíneo, se puede producir un ictus.

Los ictus causados por una FA tienen más probabilidades de ser mortales o causar discapacidades graves. Sin embargo, los ictus provocados por la FA se pueden prevenir en gran medida.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA FA?

Para muchas personas, la FA no presente ningún síntoma y solo se detecta por medio de un examen físico o con un electrocardiograma (ECG). Otras personas pueden experimentar uno o más de los siguientes síntomas:

- **Cansancio generalizado**
- **Ritmo cardíaco rápido e irregular**
- **Agitación o pulsación en el pecho**
- **Mareo o aturdimiento**
- **Dificultad para respirar y ansiedad**
- **Debilidad**
- **Desmayo o confusión**
- **Cansancio al hacer ejercicio**

¿QUÉ CAUSA LA FA?

Se desconoce la causa exacta de la FA. Puede afectar a personas sanas, pero es más común en edades más avanzadas y hay más probabilidades de que afecte a personas con problemas cardíacos previos o alguna condición médica, entre las que se encuentran:

- **Diabetes**
- **Hipertiroidismo:** hipersecreción de la glándula tiroides
- **Condiciones pulmonares:** enfermedad pulmonar obstructiva crónica (**EPOC**), **asma**, **neumonía**, **tromboembolismo pulmonar y cáncer de pulmón**

La FA es ligeramente más común en hombres que en mujeres.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA LA FA?

Algo tan simple como comprobar tu pulso puede ayudarte a diagnosticar la FA. [infográfico sobre cómo comprobar tu pulso]. Algunos dispositivos que puedes llevar puestos pueden supervisar el ritmo cardíaco y pueden ayudarte a identificar irregularidades. Comprobar el pulso o llevar puesto un dispositivo ofrecerá una buena indicación de si padeces FA, y esto se debería tratar con un médico.

Si la frecuencia de pulso es constantemente menor a 60 o superior a 100, esto se debería consultar con un médico. Este podría optar por realizar algunas pruebas para obtener un diagnóstico preciso.

- Un **análisis sanguíneo** identificará cualquier condición subyacente, como una anemia o hipertiroidismo.
- Un **electrocardiograma (ECG)** supervisará la frecuencia y el ritmo cardíaco.
- Un **ecocardiograma** ofrecerá una imagen ultrasónica e identificará problemas físicos relacionados con el corazón.
- Los **monitores cardíacos implantables** se utilizan para supervisar la frecuencia cardíaca continuamente a largo plazo durante varios meses o años.

¿SE PUEDE TRATAR LA FA?

Si la FA es consecuencia de una condición subyacente, como hipertiroidismo, tratar esta condición a menudo resolverá la FA y no se requerirá ningún otro tratamiento. Si no existe ninguna causa subyacente de la FA, el médico considerará medicina que pueda ayudar a restablecer el ritmo cardíaco, controlar la frecuencia cardíaca y reducir el riesgo de sufrir un ictus.

A las personas con FA que tengan un riesgo medio y alto de sufrir un ictus normalmente se les prescribe un medicamento llamado anticoagulante. Los anticoagulantes evitan que se formen coágulos de sangre. Hay diferentes tipos de anticoagulantes que los médicos pueden considerar.

Warfarin es un anticoagulante comúnmente utilizado que requiere análisis de sangre frecuentes para garantizar que se está tomando la dosis óptima y reducir el riesgo de sangrado. Este puede ayudar a reducir el riesgo de sufrir un ictus, pero warfarin puede interactuar con otros medicamentos y causar problemas graves. Al prescribirse warfarin, es importante comprobar siempre con el médico si es seguro tomarlo junto con medicamentos existentes o nuevos. También se debe de evitar el consumo excesivo de alcohol.

Hay disponible una serie de tratamientos de anticoagulantes que no interactúan con otros medicamentos en tanta medida y requieren análisis de sangre tan frecuentes. Estos medicamentos reducen el riesgo de sufrir un ictus al igual que otros medicamentos y, en ciertos casos, son mejor para reducir el riesgo.

Si la FA no se puede controlar con medicación, el médico podría considerar alguna intervención física, como una cardioversión, una ablación con catéter o el implante de un marcapasos.

MÁS INFORMACIÓN

Hay asesoramiento disponible sobre cómo comprobar el pulso aquí: hearhythmalliance.org/aa/k/know-your-pulse

Para información sobre el riesgo y prevención de ictus, visita: www.worldstrokecampaign.org

¿SE PUEDE HACER ALGO PARA PREVENIR LA FA?

Todos podemos tomar medidas para reducir el riesgo de padecer FA. Algunos cambios de estilo de vida ayudarán a reducir el riesgo y podrán ayudar a combatir otros problemas circulatorios.

- **Gestionar el peso:** tener sobrepeso es un factor de riesgo de padecer FA y contribuye a la diabetes, hipertensión y apnea durante el sueño, todo lo cual aumenta el riesgo de FA.
- **Reducir las grasas en la dieta:** las dietas ricas en grasa están asociadas con la FA y contribuyen a la aterosclerosis.
- **Respetar los niveles recomendados de consumo de alcohol:** un consumo de alcohol excesivo es un factor de riesgo de la FA y también contribuye al riesgo general de sufrir un ictus.
- **Evitar estimulantes:** los medicamentos estimulantes (incluidos los de venta libre), el consumo excesivo de cafeína y las bebidas energéticas pueden causar FA.

1 de cada 4 personas está en riesgo de sufrir un ictus durante su vida, pero casi todos los ictus se pueden prevenir siguiendo unos sencillos pasos. Para más información sobre los riesgos y prevención de ictus, visita www.worldstrokecampaign.org



Recursos informativos para pacientes sobre la fibrilación atrial y red de personas que viven con FA: heart.org/en/health-topics/atrial-fibrillation

Esta información ha sido desarrollada por:



Con la ayuda de:

