



A.C.P.A.

ASOCIACIÓN CORDOBESA DE
PACIENTES ANTICOAGULADOS
Declarada de Utilidad Pública

FIBRILACIÓN AURICULAR

Decisiones Informadas & Compartidas

PROYECTO EL VALOR DE ELEGIR

- Sé Consciente y Sé Informado/a -

Comprender tu fibrilación auricular es
parte del tratamiento.

Documento elaborado
gracias a la colaboración de



NOVARTIS

Proyecto El Valor de Elegir Sé Consciente y Sé Informado/a

Edita Asociación Cordobesa de Pacientes
Anticoagulados A.C.P.A.

C/Teresa de Calcuta N°14 (Local Fepamic)

Telfs.: Fijo 957 00 20 47 | Móvil 687 44 07 36

Web: www.anticoaguladoscordoba.com

Email: acpaanticoaguladoscordoba@gmail.com

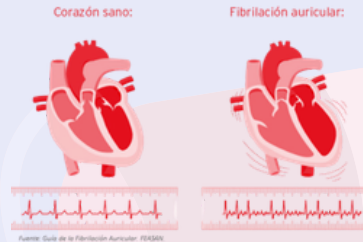
Instagram: [acpacordoba](https://www.instagram.com/acpacordoba)

Entidad declarada
de utilidad pública



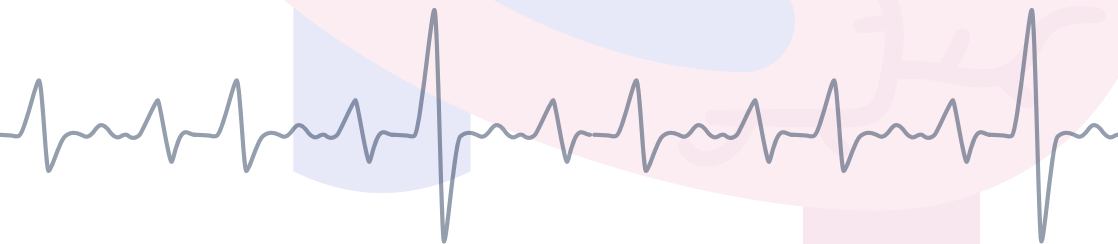
1.¿Qué es la fibrilación auricular?

La **fibrilación auricular** es una **alteración del ritmo del corazón**. En lugar de latir de forma regular, el corazón puede hacerlo de manera irregular y, en algunos casos, más rápida de lo habitual.



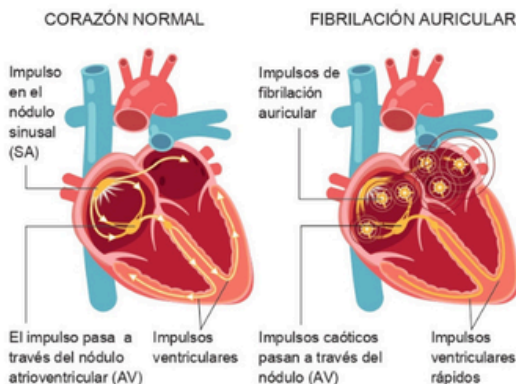
Se trata de una **arritmia frecuente y bien conocida en cardiología**. Muchas personas conviven con ella durante años con un control médico adecuado. Cada paciente puede experimentarla de forma diferente. Algunas personas notan claramente cambios en el ritmo, mientras que otras pueden no percibir ningún síntoma. Recibir este diagnóstico puede generar dudas o inquietud.

De este modo, **comprender qué ocurre y resolver preguntas en consulta forma parte natural del proceso de cuidado**. Con información clara y seguimiento médico, muchos pacientes mantienen su vida habitual y un buen control de su situación.



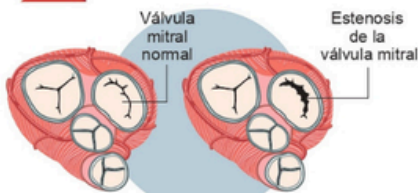
Fibrilación Auricular

DEFINICIÓN

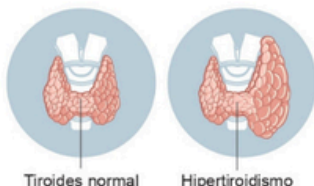


La fibrilación auricular (FA) es la arritmia (alteración del ritmo cardíaco) más frecuente. Se produce cuando se altera la secuencia de activación del corazón y una parte del mismo (las aurículas) mandan al resto del corazón múltiples estímulos de forma irregular. Como consecuencia de estos estímulos, el corazón se acelera y pierde la regularidad de sus latidos. Existen varios tipos de fibrilación auricular: paroxística (aparece y desaparece con duración variable), persistente (es más duradera) y permanente (la arritmia es constante sin que en ningún momento reaparezca el ritmo cardíaco normal). Para su diagnóstico es necesario un electrocardiograma.

FACTORES QUE FAVORECEN SU APARICIÓN



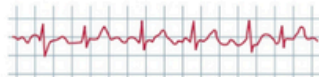
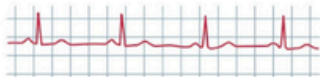
La FA es más frecuente en **personas de edad avanzada, hipertensas** y pacientes con **otros problemas cardiológicos** como pueden ser las enfermedades de las válvulas, especialmente la **estenosis mitral**.



En **personas jóvenes** esta arritmia puede ocurrir sin factores predisponentes claros y sin patología cardíaca. También se asocia a enfermedades tiroideas o al **consumo excesivo de alcohol**.

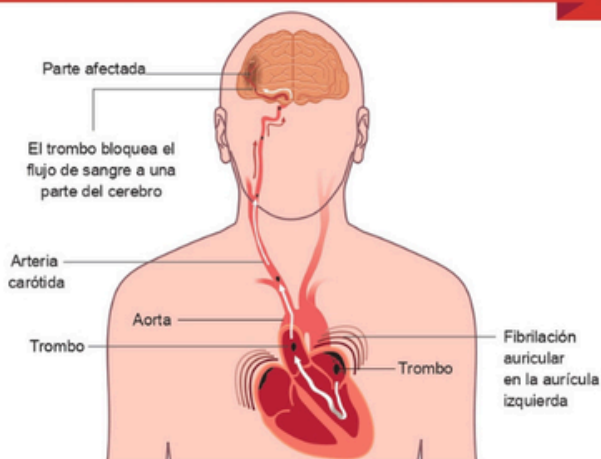
EFFECTOS SOBRE EL CORAZÓN

Por lo general, la principal consecuencia sobre el corazón es la **aceleración del ritmo cardíaco**, apareciendo en **reposo frecuencias cardíacas superiores a 100 lpm**. Además, se pierde la sincronía de la contracción apareciendo un **pulso irregular**. Aunque en general se trata de una arritmia "benigna", si la frecuencia cardíaca se acelera demasiado o la arritmia aparece en un paciente con cardiopatía previa (insuficiencia cardíaca, cardiopatía isquémica, hipertensión no controlada, etc.), pueden producirse consecuencias peligrosas.



OTROS PROBLEMAS DERIVADOS DE LA FIBRILACIÓN AURICULAR

El segundo problema que plantea esta arritmia es la predisposición a que se formen **trombos** dentro del corazón, incrementándose el riesgo de embolias, especialmente el riesgo de padecer un accidente cerebrovascular.



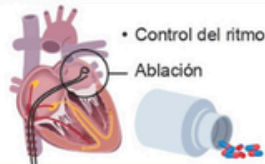
SÍNTOMAS

Los síntomas más frecuentes son las palpitaciones, la fatiga y la disminución de la capacidad de esfuerzo, aunque frecuentemente no produce ningún síntoma. Menos habitual es el dolor en el pecho o el síncope.

TRATAMIENTO

1. Opciones de tratamiento para controlar los síntomas y mejorar la calidad de vida:

- Control de la frecuencia

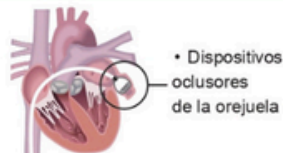
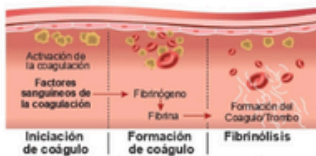


2. Opciones de tratamiento para controlar el riesgo tromboembólico:

- Fármacos anticoagulantes



Actúan inhibiendo la formación del trombo.



La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su condición personal, consulte a su médico.

2. ¿Debe preocuparme la fibrilación auricular?



La fibrilación auricular en muchos casos, puede mantenerse bajo control con un seguimiento médico adecuado y un tratamiento adaptado a cada persona. **No todas las personas presentan la misma situación ni el mismo nivel de riesgo. Por este motivo, la valoración siempre es individualizada**, teniendo en cuenta factores como la edad, los antecedentes médicos y otras condiciones de salud.

Recibir este **diagnóstico puede generar dudas o inquietud, especialmente al inicio. Es una reacción normal.**

Comprender qué ocurre en el corazón y conocer las opciones de manejo disponibles puede ayudar a afrontar la situación con mayor tranquilidad. En algunos pacientes, la fibrilación auricular puede asociarse a determinados riesgos, como la formación de coágulos. Por ello, el objetivo del seguimiento médico es valorar cada caso de forma individual y establecer las medidas más adecuadas.

Actualmente, existen estrategias de tratamiento basadas en evidencia científica que permiten controlar la enfermedad y mejorar la calidad de vida.

3. ¿Qué síntomas puedo notar?

La fibrilación auricular (F.A.) puede manifestarse de diferentes formas, y no todas las personas experimentan los mismos síntomas. **Algunas personas pueden notar palpitaciones, sensación de latido irregular, cansancio, falta de aire o una menor tolerancia al esfuerzo.**

En otros casos, los síntomas pueden ser leves o incluso pasar desapercibidos, detectándose la fibrilación auricular en una revisión médica rutinaria.

La **intensidad y la frecuencia** de los síntomas **pueden variar a lo largo del tiempo y no siempre reflejan la gravedad de la situación clínica.**

Esto significa que una persona puede tener síntomas llamativos sin que exista una complicación grave, mientras que otras pueden no presentar síntomas y requerir igualmente seguimiento médico.

Por este motivo, es importante no interpretar los síntomas de forma aislada, sino en el contexto de la valoración médica.

Aprender a **reconocer las sensaciones habituales en cada caso puede ayudar a vivir la situación con mayor claridad.** Si aparecen síntomas nuevos, cambios llamativos o molestias que generan preocupación, es recomendable comentarlo en consulta para poder valorarlo adecuadamente. Comprender que los síntomas pueden variar y que no siempre indican un empeoramiento ayuda a reducir la incertidumbre y a afrontar la enfermedad con mayor serenidad.

4. ¿Por qué es importante el seguimiento médico?

El seguimiento médico es una parte fundamental en el manejo de la fibrilación auricular. **Permite conocer la evolución de la enfermedad, valorar cómo responde cada persona al tratamiento y ajustar las medidas según las necesidades individuales.** La fibrilación auricular no es igual en todos los pacientes. Por ello, el control periódico ayuda a adaptar el abordaje a cada situación concreta. Uno de los objetivos del seguimiento es reducir el riesgo de posibles complicaciones, como la formación de coágulos, mediante la valoración continua del estado clínico.

Además, las revisiones permiten revisar el tratamiento, comprobar su eficacia y detectar posibles efectos que deban tenerse en cuenta. El **seguimiento** también es un **espacio para resolver dudas, comentar cambios en los síntomas y abordar cualquier inquietud relacionada con la enfermedad.**

Acudir a las revisiones programadas y mantener una **comunicación fluida con el equipo sanitario facilita un mejor control de la situación.**

5. ¿Cómo puede abordarse el tratamiento?



El **tratamiento** de la fibrilación auricular **no es igual para todas las personas**.

Cada paciente presenta una situación clínica diferente, por lo que las decisiones terapéuticas se adaptan a cada caso.

Según la valoración médica, el abordaje puede orientarse a:

- **Regular el ritmo del corazón.**
- **Controlar la frecuencia cardíaca.**
- **Reducir riesgos asociados.**
- **Mejorar síntomas y bienestar diario.**

En determinadas situaciones, pueden valorarse otras opciones o procedimientos específicos.

El objetivo del tratamiento es mantener un control seguro de la arritmia y favorecer la mejor calidad de vida posible. **Afrontar la incertidumbre y comprender** las opciones disponibles **facilita una toma de decisiones más tranquila y segura.**

6. Las decisiones en salud también son personales.

En el manejo de la fibrilación auricular, existen diferentes opciones de abordaje como hemos visto anteriormente y que pueden ser adecuadas según cada situación. Por este motivo, las decisiones sobre el tratamiento no se basan únicamente en criterios clínicos.

Aspectos como la calidad de vida, la tranquilidad, la comprensión del tratamiento, o el impacto en el día a día pueden ser importantes a la hora de elegir entre distintas opciones.

El papel del profesional sanitario es **aportar información clara, explicar los beneficios y los posibles riesgos de cada alternativa y orientar** en la toma de decisiones. Al mismo tiempo, la participación activa del paciente permite que esas decisiones estén alineadas con lo que cada persona considera importante para su salud. **Este proceso se conoce como toma de decisiones compartidas e informadas** y forma parte del cuidado actual en salud. Disponer de información, plantear dudas, reflexionar sobre las propias prioridades facilita una mayor implicación en el proceso.

7.Prepararse para la consulta siempre es un valor añadido.

Acudir a consulta médica puede generar dudas o inquietudes. En muchas ocasiones, las preguntas surgen cuando la visita ya ha finalizado o cuando, con más calma, se reflexiona sobre lo que se ha comentado.

Tomarse unos minutos antes para pensar en lo que se quiere preguntar o comentar puede facilitar la conversación con el especialista y ayudar a que la consulta sea más provechosa.

Identificar dudas, preocupaciones o aspectos importantes del día a día permite abordar de forma más clara aquello que realmente preocupa. No es necesario conocer todos los detalles médicos ni utilizar un lenguaje técnico. **La consulta es un espacio para preguntar, comprender y aclarar inquietudes.** Expresar cómo se siente, qué cambios se han notado o qué dificultades pueden existir en el tratamiento aporta información muy valiosa para el profesional sanitario.

En algunos casos, puede resultar útil anotar previamente las preguntas o llevar un pequeño recordatorio para no olvidar aquello que se desea comentar.

Prepararse para la consulta no significa saber más, sino participar de forma activa en el cuidado de la propia salud y en las decisiones que se van a tomar.

Así pues, provechar este espacio de diálogo permite comprender más claramente la situación, resolver dudas y avanzar mejor.

8. Adaptación y bienestar emocional.

Muchas personas conviven con esta condición y mantienen una vida activa con un seguimiento médico adecuado y un tratamiento adaptado a su situación.

A lo largo del tiempo, **es normal que puedan aparecer dudas, inquietudes o momentos de incertidumbre.** Estas sensaciones forman parte del proceso de adaptación al diagnóstico.

Hablar de ello en consulta, resolver preguntas y comprender mejor lo que ocurre en el corazón es necesario. **Conocer la propia situación clínica y entender las recomendaciones médicas permite tomar decisiones más informadas y vivir el proceso de forma más controlada.**

La relación con la enfermedad no es estática, sino que evoluciona con el tiempo, la experiencia y la información que se va adquiriendo. A lo largo de este proceso, es usual que puedan aparecer momentos de estrés, preocupación o dificultad para integrar el diagnóstico.

En estos casos, además del acompañamiento médico, puede ser útil contar con apoyo emocional o psicológico que ayude a comprender mejor lo que se está viviendo y a gestionar las emociones asociadas.

9. Claves para una anticoagulación segura y responsable.

El tratamiento anticoagulante forma parte del cuidado de la salud en muchos pacientes con fibrilación auricular. Mantener una actitud activa y responsable ayuda a mejorar su seguridad y eficacia.

1. Conocer el tratamiento

Comprender por qué se ha indicado la anticoagulación y cómo actúa ayuda a seguir el tratamiento con mayor confianza.

2. Tomar la medicación de forma regular

Es importante respetar las pautas indicadas, evitando olvidos o cambios sin consultar previamente.

3. No suspender el tratamiento por cuenta propia

Ante cualquier duda o efecto secundario, es fundamental consultar antes de tomar decisiones.

4. Informar siempre a los profesionales sanitarios

Comunicar que se está en tratamiento anticoagulante es importante en cualquier consulta, prueba o intervención.

5. Conocer el riesgo de sangrado

Estar informado sobre posibles signos de sangrado ayuda a actuar con rapidez si es necesario.

6. Evitar interacciones con otros medicamentos

Antes de iniciar nuevos fármacos, incluidos productos sin receta, es recomendable consultarlo.

7. Mantener un seguimiento médico adecuado

Las revisiones periódicas permiten asegurar que el tratamiento es el más adecuado en cada momento.

8. Cuidar los hábitos de vida

Una alimentación equilibrada, el control de otros factores de riesgo y un estilo de vida saludable contribuyen al bienestar general.

9. Actuar ante olvidos o incidencias

Conocer cómo actuar en caso de olvido de una dosis o situaciones especiales ayuda a evitar complicaciones.

10. Participar activamente en el cuidado de la salud

Resolver dudas y comprender bien todo es vital para una adecuada adherencia terapéutica.



10. El papel del tratamiento.

El **tratamiento** indicado por el especialista **tiene como objetivo mantener un control adecuado de la fibrilación auricular y reducir los posibles riesgos asociados.**

Su elección se basa en la situación clínica de cada persona, teniendo en cuenta factores como los síntomas, los antecedentes médicos y el riesgo individual. Seguir las indicaciones médicas de forma constante favorece la estabilidad y contribuye a una mejor protección cardiovascular a lo largo del tiempo.

Comprender para qué sirve cada tratamiento ayuda a integrarlo mejor en la vida diaria y a seguirlo con mayor confianza.

Ante la aparición de dudas, efectos molestos o dificultades en la toma de la medicación, es recomendable comentarlo para poder valorarlo adecuadamente.

Las decisiones terapéuticas no son definitivas y son objeto de valoración conjunta entre el profesional y el paciente.

El **tratamiento** forma parte de un **proceso continuo de seguimiento y adaptación, orientado a mejorar la calidad de vida.**

11. Hábitos que pueden influir en tu bienestar.

El estilo de vida también forma parte del cuidado del corazón. Mantener rutinas saludables puede favorecer el bienestar general.

Entre los aspectos que pueden ayudar:

- Actividad física adaptada.
- Alimentación equilibrada.
- Descanso adecuado.
- Evitar excesos.

No se trata de cambios drásticos, sino de hábitos sostenibles y compatibles con la vida cotidiana.



12. Actividad física y fibrilación auricular.

En muchos pacientes, la **actividad física moderada es compatible con la fibrilación auricular** y puede formar parte de un estilo de vida saludable.

El ejercicio adaptado a cada situación puede contribuir al bienestar general, mejorar la capacidad funcional y favorecer la salud cardiovascular.

No todas las personas tienen las mismas necesidades ni las mismas limitaciones, por lo que **el tipo, la intensidad y la frecuencia de la actividad deben ajustarse de forma individual**. En algunos casos, puede ser recomendable iniciar o retomar la actividad física de manera progresiva, prestando atención a cómo responde el cuerpo.

Aprender a reconocer las propias sensaciones durante el ejercicio puede ayudar a ganar confianza y a realizar la actividad con mayor seguridad.

Ante dudas sobre qué tipo de ejercicio realizar, la intensidad adecuada o la presencia de síntomas durante la actividad, es aconsejable comentarlo en consulta para recibir una orientación personalizada.

La práctica de actividad física, cuando está bien adaptada, puede formar parte del cuidado habitual de la salud y por ende favorecerla.

13. Alimentación equilibrada

Una **dieta variada, rica en alimentos frescos**, ayuda a mantener un buen estado general y a favorecer el control de factores que pueden influir en la salud del corazón.

No existe una única forma de alimentación válida para todas las personas. Las recomendaciones deben adaptarse a las características individuales, los hábitos y las necesidades de cada caso.

En general, se recomienda **priorizar el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y alimentos ricos en grasas saludables**, como el aceite de oliva o los frutos secos.

Al mismo tiempo, puede ser conveniente **moderar el consumo de sal, azúcares añadidos y alimentos ultraprocesados**.

Mantener una **hidratación adecuada y una regularidad en los horarios de las comidas** también puede contribuir al bienestar general.

Ante dudas específicas sobre la alimentación o si existen otras condiciones de salud asociadas, es recomendable comentarlo en consulta para recibir una orientación personalizada.

Adoptar hábitos alimentarios equilibrados, de forma progresiva y realista, **puede integrarse en el día a día de manera muy favorable**.

14. Hábitos de descanso y bienestar

Dormir bien contribuye a mantener el equilibrio del organismo, favorece la recuperación diaria y puede influir positivamente en cómo se perciben los síntomas.

La **calidad del sueño es tan importante como la cantidad de horas dormidas**. Mantener rutinas regulares y un entorno adecuado puede ayudar a mejorar el descanso.

No todas las personas tienen las mismas necesidades, por lo que los hábitos relacionados con el sueño deben adaptarse a cada situación.

En algunos casos, el cansancio, el estrés o determinadas preocupaciones pueden dificultar el descanso, especialmente tras recibir un diagnóstico o cuando aparecen síntomas.

Prestar atención a estos aspectos y adoptar pequeños cambios en la rutina diaria puede contribuir a mejorar la calidad del sueño de forma progresiva.

Si existen dificultades persistentes para dormir, sensación de descanso no reparador o cambios importantes en el sueño, es recomendable comentarlo en consulta para poder valorarlo adecuadamente.

El descanso forma parte del cuidado global de la salud y puede ayudar a afrontar la fibrilación auricular con mayor propósito y eficacia.

15. Evitar excesos en el día a día

En la fibrilación auricular, algunos excesos pueden influir en la aparición de síntomas o en el bienestar general.

Entre los más habituales se encuentran **el consumo elevado de alcohol, el exceso de cafeína o las situaciones de estrés mantenido. Reducir o moderar estos factores puede ayudar a mejorar** la estabilidad y a disminuir la aparición de molestias en algunos casos.

No se trata de eliminar completamente determinadas conductas, sino de mantener un equilibrio adaptado a cada persona.

Observar cómo responde el organismo ante ciertos hábitos permite identificar qué situaciones pueden influir en el día a día.

Adoptar cambios progresivos, realistas y sostenibles facilita mantenerlos en el tiempo.

Ante dudas sobre hábitos concretos o si se percibe relación entre determinadas conductas y los síntomas, es recomendable comentarlo.

Un enfoque equilibrado y sin excesos contribuye a un mejor pronóstico.

La tranquilidad comienza con la información.

Para finalizar, destacar que la **fibrilación auricular forma parte de la vida de muchas personas** que, **con información adecuada y seguimiento médico, mantienen una vida activa y equilibrada.**

A lo largo de este proceso, **es normal que surjan dudas o inquietudes.** Como en estas líneas hemos abordado; conocer las opciones de tratamiento permite afrontar la situación con mayor tranquilidad.

En relación con la **anticoagulación**, es importante recordar que no se trata de un elemento al que temer, sino de una **herramienta orientada a proteger la salud y reducir riesgos cuando está indicada.** La falta de información, en cambio, puede generar incertidumbre, dudas innecesarias o decisiones poco seguras.

Por ello, informarse, preguntar y comprender son cruciales para un mayor bienestar.

La **consulta médica es un espacio para resolver dudas, compartir preocupaciones y tomar decisiones de forma conjunta.**

Avanzar con información, acompañamiento y confianza permite vivir la fibrilación auricular con mayor sensación de control y tranquilidad.

Referencias Biográficas.

- January CT, Wann LS, Calkins H, et al. 2023 ACC/AHA/ACCP/HRS Guideline for the Diagnosis and Management of Atrial Fibrillation. Circulation. 2024.
- Guías y consensos sobre fibrilación auricular y anticoagulación oral. Disponible en la web oficial de la SEC.
- Estrategias de atención a pacientes crónicos y educación sanitaria en enfermedades cardiovasculares. Organización Mundial de la Salud
- Cardiovascular diseases (CVDs). OMS. Actualizaciones sobre prevención cardiovascular y estilos de vida saludables.
- La educación sanitaria y el papel activo del paciente anticoagulado. Newsletter del Paciente Anticoagulado. FEASAN.

