



EL CORAZÓN IMPORTA: PASOS SENCILLOS PARA UNA VIDA MÁS SANA

Recibir el diagnóstico de una cardiopatía como la fibrilación auricular (FA) es una oportunidad importante para plantearse cambios en el estilo de vida que respalden el plan de tratamiento que le recomienden sus médicos. Unos sencillos cambios pueden suponer una gran diferencia, no sólo para la salud de su corazón, sino también para su forma física y su bienestar en general.¹

Mantener un peso saludable y seguir una dieta sana

Adoptar una dieta sana no sólo ayuda a proteger el corazón, sino que también puede mejorar la tensión arterial y los niveles de colesterol, al reducir el riesgo de diabetes de tipo 2 y otras enfermedades.

- **Pierda peso si lo necesita:** Pida a su médico que lo ayude a encontrar un plan que se adapte a usted y que le explique qué tipo de ayuda puede ofrecerle.
- **Vigile lo que come:**

Evite o limite lo siguiente:

- ✗ Alimentos ultraprocesados, normalmente ricos en aditivos y de escaso valor nutritivo (por ejemplo, comida rápida y aperitivos envasados)
- ✗ Carnes rojas y procesadas
- ✗ Productos de cereales refinados (por ejemplo, pan blanco y pasta)
- ✗ Productos lácteos enteros
- ✗ Alimentos ricos en grasas saturadas y grasas trans (por ejemplo, alimentos fritos y productos de bollería)
- ✗ Alimentos con alto contenido en sal, incluidos muchos platos precocinados y aperitivos salados
- ✗ Alimentos con alto contenido en azúcar, como aperitivos dulces y determinados cereales de desayuno

En su lugar, elija opciones saludables:

- ✔ Coma más fruta y verdura: al menos cinco raciones al día
- ✔ Prepare comidas sencillas desde cero, sin aditivos ni altos niveles de sal o azúcar
- ✔ Cambie a:
 - Proteínas magras (por ejemplo, aves, pescado, tofu, alubias y lentejas)
 - Pan, pasta y arroz integrales
 - Alimentos ricos en grasas saludables, (por ejemplo, aguacates, frutos secos, semillas y aceite de oliva)

➤ Vigile lo que come:

- **Eliminar o reducir el consumo de alcohol:** es un importante factor de riesgo de cardiopatías, enfermedades hepáticas y muchos tipos de cáncer, así como de problemas de salud mental, como la depresión.² También puede desencadenar episodios de fibrilación auricular (FA) en algunos pacientes.^{3,4}
- **Cafeína:** aunque es poco probable que la cafeína provoque FA, puede provocar palpitaciones en algunas personas.⁵ Comente con su médico si cambiar a bebidas descafeinadas puede ser adecuado para usted.
- **Evitar las bebidas azucaradas y los refrescos y beber mucha agua:** mantenerse hidratado tiene muchos beneficios potenciales para la salud, como ayudar a controlar la presión arterial.⁶



EL CORAZÓN IMPORTA: PASOS SENCILLOS PARA UNA VIDA MÁS SANA



Actívese

Incorporar el ejercicio regular a su vida puede ayudar mucho a su corazón y a su bienestar físico general. También puede reducir los niveles de estrés y mejorar el estado de ánimo.

Consulte con su médico de cabecera o especialista del corazón para determinar el nivel de ejercicio adecuado para su enfermedad.

- **Empiece poco a poco:** Intente incluir más pasos y movimiento en sus rutinas diarias, por ejemplo, subiendo por las escaleras en lugar de coger el ascensor y dando un paseo durante la pausa para comer.
- **Realice ejercicios de intensidad moderada:** Pruebe actividades como caminar, nadar o montar en bicicleta que pueda mantener cómodamente. Intente realizar al menos 150 minutos de este tipo de ejercicio a la semana.⁷
- **Planifique un entretenimiento activo:** Quede con sus amigos para dar un paseo, montar en bici, jugar a los bolos o patinar sobre hielo en lugar de ir al cine o a un restaurante.

Dejar de fumar/vapear

Éste es uno de los cambios más importantes que puede hacer por su corazón. La buena noticia es que incluso los fumadores que llevan mucho tiempo fumando pueden notar rápidas mejoras en su corazón y en su salud en general una vez que dejan de fumar.

- **Hable con su médico:** Pregunte por los productos de sustitución de la nicotina que lo ayudarán a dejar de fumar y por otros tipos de ayuda que puedan estar a su disposición.
- **Evite los desencadenantes:** Identifique y aléjese de situaciones o actividades que le den ganas de encenderse.
- **Manténgase ocupado y activo:** Realice actividades positivas y físicas para distraerse de los antojos y mejorar su estado de ánimo.

Controle sus niveles de estrés

El estrés no controlado puede conducirle rápidamente de nuevo a hábitos poco saludables, así que no deje que le domine.

- **Encuentre salidas positivas:** Realice actividades que reduzcan el estrés, como caminar, meditar, practicar mindfulness, yoga o llevar un diario.
- **Mantener las conexiones sociales:** Pase tiempo con familiares y amigos que puedan apoyarlo.
- **Busque ayuda profesional:** Hable con su médico sobre asesoramiento o terapia si el estrés se vuelve abrumador.

Entender las cifras

Como parte de su plan de tratamiento, probablemente se someterá a controles periódicos de la tensión arterial y a análisis de sangre para controlar el colesterol y otros marcadores importantes. Anote los resultados de cada prueba y hable con su médico sobre lo que significan. Pregúntele por los objetivos a los que debe aspirar y por las formas de mejorar.

Referencias:

1. Mølgård I, Drossart I, Dwight J, et al. ESC Clinical Practice Guidelines for the Management of Atrial Fibrillation: What Patients Need to Know. <https://www.escardio.org/Guidelines/guidelines-for-patients>. Acceso, octubre de 2024.
2. Hoja informativa de la OMS sobre el alcohol. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>. Acceso, julio de 2024.
3. Dora Csengeri, Ngoc-Anh Sprünker, Augusto Di Castelnuovo, et al. Alcohol consumption, cardiac biomarkers, and risk of atrial fibrillation and adverse outcomes. *Eur Heart J.* 2021;42(12):1170-1177. doi: 10.1093/eurheartj/ehaa953
4. Jiang H, Mei X, Jiang Y, et al. Alcohol consumption and atrial fibrillation risk: An updated dose-response meta-analysis of over 10 million participants. *Front Cardiovasc Med.* 2022;9:979982. doi: 10.3389/fcvm.2022.979982.
5. Hindricks G, Potpara T, Nikolaos Dagres N, et al. 2020 ESC Guidelines for the diagnosis and management of atrial fibrillation developed in collaboration with the European Association of Cardio-Thoracic Surgery (EACTS). *Eur Heart J.* 2021;42:373-498. doi: 10.1093/eurheartj/ehaa612
6. <https://health.clevelandclinic.org/dehydration-and-blood-pressure>. Acceso, julio de 2024.
7. <https://www.who.int/initiatives/behealthy/physical-activity>

Este material tiene únicamente fines informativos y no está indicado para diagnóstico médico. Esta información no constituye consejo médico o legal, y Boston Scientific no representa los beneficios médicos incluidos en esta información. Boston Scientific recomienda encarecidamente que consulte con su médico sobre todo lo relacionado con su salud.

No todos los tipos de fibrilación auricular son adecuados para el tratamiento con ablación cardíaca o con el sistema de ablación por campo pulsado. Su médico podrá aconsejarle si podría ser un tratamiento adecuado para usted según las directrices de diagnóstico y tratamiento. Como en cualquier procedimiento médico, la ablación por campo pulsado con el sistema de PFA conlleva ciertos riesgos. Sistema de ablación por campo pulsado.

El sistema de ablación por campo pulsado (PFA) está indicado para aislar las venas pulmonares en el tratamiento de la fibrilación auricular paroxística al impedir la conductividad eléctrica del tejido cardíaco selectivo y así prevenir que se inicie o persista la arritmia cardíaca. Con todos los procedimientos médicos existen riesgos asociados al uso del dispositivo. Los riesgos incluyen, entre otros, dolor o malestar, descarga eléctrica, hipotensión, infección/inflamación, reacción alérgica, riesgos de la anestesia, lesiones por radiación/quemaduras de los tejidos, insuficiencia cardíaca, insuficiencia renal, dificultad respiratoria, arritmia, lesiones nerviosas (como del nervio frénico o el nervio vago), trastornos gastrointestinales, traumatismo vascular, traumatismo cardíaco (como perforación), lesiones relacionadas con las estructuras adyacentes (lesiones esofágicas, fístulas atrioesofágicas, lesiones pulmonares), estenosis de la vena pulmonar, complicaciones quirúrgicas y del acceso, espasmos musculares, lesiones debidas a coágulos, ataque cardíaco, AIT, accidente cerebrovascular y/o daños en los hematíes. En casos raros se puede producir una parada cardíaca o la muerte. Asegúrese de hablar con su médico a fin de comprender bien todos los riesgos y beneficios asociados con la implantación y el uso del dispositivo.

Todas las marcas comerciales son propiedad de sus respectivos dueños.

EP-1937104-AA

CE 0459

**Boston
Scientific**
Advancing science for life™

2024 © Boston Scientific Corporation o sus filiales. Todos los derechos reservados.