

DECÁLOGO PARA PACIENTES CON FIBRILACIÓN AURICULAR frente al COVID-19

Se entiende por fibrilación auricular por aquella consistente en un ritmo cardiaco irregular y anormal. Esta condición normalmente causa latidos cardiacos muy rápidos. Todos ellos tienen especial riesgo en la situación actual de COVID19, por lo es aconsejable que sigan algunas recomendaciones:

- Los pacientes deben seguir el tratamiento médico que tuviesen prescrito hasta el momento actual.
- No deben retirar los fármacos tipo IECAS o ARA II ni para su hipertensión, ni si lo tienen pautado por otro motivo.
- Deben mantener el mismo régimen dietético previo, con dieta mediterránea, evitando grasas e ingestas copiosas. Incluso si se reduce la actividad física, sería recomendable disminuir la ingesta calórica para evitar un aumento en el peso corporal.
- *Moderar el consumo de alcohol* ya que el alcohol es un desencadenante de episodios de fibrilación auricular. Siempre es recomendable moderar el consumo de bebidas alcohólicas, pero si además se tiene otra enfermedad cardiaca, hay que consultar al médico sobre su consumo. *Reducir los estimulantes* ya que el café, el té, las bebidas de cola... son sustancias estimulantes capaces de provocar fibrilación auricular, por lo que se debe evitar o reducir su consumo.
- Recuerde que el ejercicio físico intenso y prolongado, puede reducir la eficacia del tratamiento de la fibrilación auricular, así como aumentar el riesgo de reaparición. Esto no significa que haya que adoptar una vida sedentaria. Deben mantener un régimen de ejercicio de manera habitual, en la medida de lo posible, realizando ejercicio aeróbico y de resistencia, al menos 30 minutos al día, repartidos en 5 minutos de calentamiento, 15-20 min de ejercicio aeróbico, y 5-10 min de ejercicios de resistencia simples.
- Es importante controlar su tensión arterial y resto de constantes (frecuencia cardiaca, peso...) como habitualmente.
- En caso de tener pospuesta la consulta con su cardiólog@, deben seguir manteniendo el mismo tratamiento salvo orden telefónica de su médico.
- La pauta de anticoagulación es esencial mantenerla mediante los mecanismos que se hayan establecido en cada comunidad autónoma, sería recomendable intentar contactar con su médico responsable/centro de salud para conocer como se va a realizar el seguimiento de la misma. Puede haber la posibilidad de que su pauta farmacológica se vea modificada

- En caso de ser un paciente con un dispositivo implantado (DAI, marcapasos, o resincronización), en un gran número de casos están conectados con su centro por telemetría. Por tanto, no se deberían preocupar. En caso de notar una señal auditiva del dispositivo, contacten con su centro.
- Intenten evitar acudir a urgencias salvo síntomas graves. Es clave en un paciente de riesgo cardiovascular reducir la exposición social o a contactos de riesgo. Por tanto, salvo causa de fuerza mayor, **#QuédateEnCasa**.

Contenido elaborado por:

Dr. Rafael Vidal, cardiólogo. @rafavidalperez