

# Su guía para la fibrilación auricular



**Ascension**

Hace más de 120 años, la comunidad de Austin recaudó \$5,000 para construir el primer hospital de la región, Seton Infirmary, que fue inaugurado por la Compañía de las Hijas de la Caridad en 1902.

Como sistema de atención médica sin fines de lucro, la filantropía continúa desempeñando un papel crucial en la historia y el éxito de Ascension Seton. La generosidad de nuestros patrocinadores garantiza que cuidemos de todos en nuestra comunidad, especialmente de los pobres y los vulnerables. No podríamos servir a nuestras comunidades sin el generoso apoyo de nuestros donantes y voluntarios.

A lo largo de los años, pacientes agradecidos y sus familias han realizado generosas aportaciones que han apoyado directamente las necesidades programáticas y de capital del hospital, la investigación médica, los programas de capacitación y más. Su donativo no es solo una oportunidad para agradecer a su equipo clínico; es también una oportunidad para garantizar que la atención médica de clase mundial esté disponible para todos los que la necesiten.

***El 100 % de cada donativo apoya la atención de los habitantes del centro de Texas.***

## Hay muchas formas de dar:



### Realice un donativo a Ascension Seton Foundation.

Su donativo marcará una diferencia en las vidas de los habitantes del centro de Texas y de nuestra comunidad.

[supportseton.org/gift](https://supportseton.org/gift)



### Aporte de una manera que sea significativa para usted.

Puede establecer una dotación financiera, hacer una donación en honor a su(s) cuidador(es) o crear una donación planificada. Independientemente de lo que elija, tendrá un impacto duradero. Conozca cómo en [supportseton.org/give](https://supportseton.org/give).



### Comparta su historia.

Puede brindar esperanza e inspiración a otros al compartir su historia de Seton con nosotros.

[supportseton.org/share-your-story](https://supportseton.org/share-your-story)



### Ofrezca su tiempo como voluntario.

Nuestros voluntarios hacen que cada hospital de Ascension Seton se sienta como un hogar.

[supportseton.org/volunteer](https://supportseton.org/volunteer)



## Más información

Si desea obtener más información sobre Ascension Seton, Ascension Seton Foundation y cómo la filantropía impacta nuestro futuro, comuníquese con:

David Lawrence,  
[david.lawrence@ascension.org](mailto:david.lawrence@ascension.org)



## Bienvenido

Más de 12 millones de estadounidenses tienen fibrilación auricular. De hecho, es el tipo de arritmia cardíaca más común a nivel mundial. Gracias a los avances en las terapias médicas y los tratamientos quirúrgicos para la fibrilación auricular, estamos creando habilidades de autocontrol para evitar ingresos innecesarios a la sala de emergencias y al hospital. En su primera consulta su electrofisiólogo hablará con usted sobre una variedad de tratamientos tanto no invasivos como invasivos. También ofrecemos estudios de investigación en marcha y ensayos clínicos con los últimos avances médicos y tecnológicos. Su electrofisiólogo y su profesional de la salud de práctica avanzada crearán un plan diseñado específicamente para usted con el fin de ayudarlo a controlar la fibrilación auricular. Nuestro objetivo es reunir a los especialistas en electrofisiología y cardiología de *Ascension Texas Cardiovascular* para personalizar el tratamiento con el fin de modificar los factores de riesgo que reduzcan o eliminen su fibrilación auricular. Este folleto pretende ser una guía general para ayudarlo a comprender los tratamientos de la fibrilación auricular y la importancia de modificar su estilo de vida.

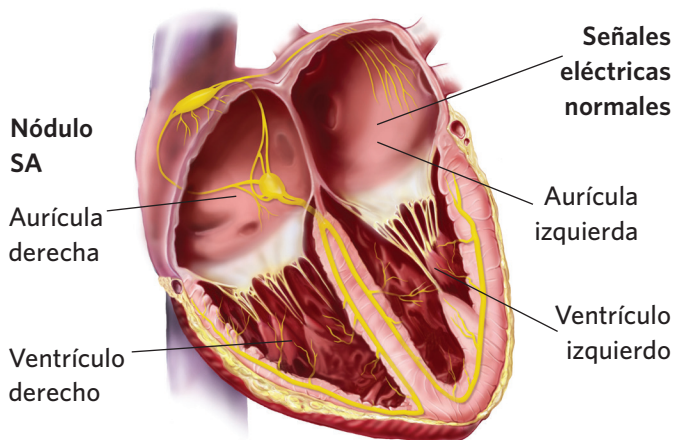
---

*Ascension Texas Cardiovascular Atrial Fibrillation Center* está aquí para guiarlo en el plan de tratamiento que usted decida. Nuestro personal altamente capacitado le proporcionará un material educativo intensivo y le ayudará a responder sus preguntas durante el proceso de la toma de decisiones. Tenemos varios consultorios en todo el centro de Texas y para su comodidad podemos realizar muchos procedimientos en su hospital local. Llame a nuestro centro al 512-324-AFib (2342).

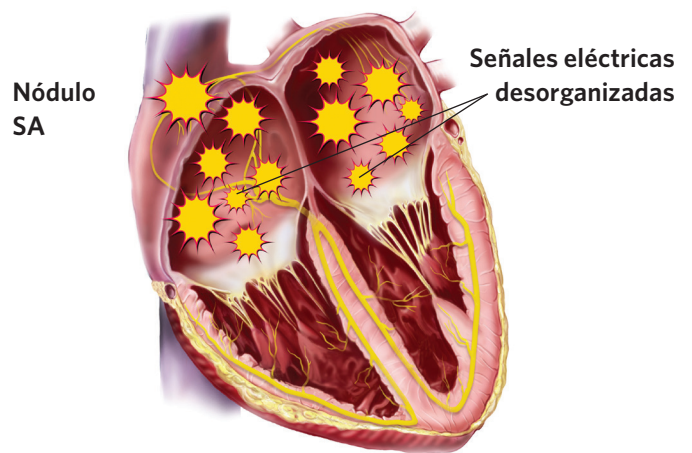
# ¿Qué es la fibrilación auricular?

El sistema eléctrico del corazón está alimentado por un impulso en la cavidad superior del corazón denominada aurícula. En la fibrilación auricular, el ciclo normal de señales eléctricas se interrumpe por múltiples puntos de impulso en la aurícula izquierda, lo que provoca una frecuencia cardíaca rápida y desordenada. Cuando el corazón late rápido por un periodo de tiempo prolongado, el músculo cardíaco puede debilitarse, causando síntomas de insuficiencia cardíaca. Además, el corazón no se vacía eficientemente, causando que la sangre se acumule y se formen coágulos. Si un coágulo entra al torrente sanguíneo, puede causar un accidente cerebrovascular. La fibrilación auricular no es una afección de vida o muerte, aunque podría sentirse de esa manera. Con los anticoagulantes adecuados, un control del ritmo cardíaco y la terapia antiarrítmica, usted puede controlar la fibrilación auricular sin tener que ir a la sala de emergencias.

## Conducción eléctrica normal



## Fibrilación auricular



©Boston Scientific Corporation. Usado con permiso.

## Síntomas

- Palpitaciones: frecuencia cardíaca rápida o irregular, aleteo o golpes
- Molestias en el pecho
- Fatiga y desvanecimiento
- Menos capacidad para hacer ejercicio
- Falta de aire
- Debilidad

## Causas

Existen un número de factores de riesgo que contribuyen al desarrollo de la fibrilación auricular. El objetivo de la Clínica de fibrilación auricular es enfocarse en esos factores que usted puede cambiar. Le ayudaremos a identificar esos marcadores y a controlarlos. Es posible que sea referido a la Clínica de prevención, para darle terapias médicas y para crear los hábitos que modifiquen su estilo de vida con el fin de disminuir la carga de su fibrilación auricular.

# Tipo de fibrilación auricular

Existen cuatro etapas principales en la fibrilación auricular.

## Fibrilación auricular paroxística

La primera etapa es cuando su corazón entra y sale de fibrilación auricular por sí mismo. Estos eventos pueden durar unos cuantos segundos o hasta unos cuantos días. Muchas personas no saben que tienen fibrilación auricular o sienten latidos rápidos intermitentes durante años sin recibir tratamiento médico. Otras personas sienten cada cambio desordenado en su ritmo cardíaco y buscan atención médica de inmediato.

## Fibrilación auricular persistente

Este es el próximo paso que sucede. El ritmo cardíaco anormal dura más de una semana y regresará fácilmente al ritmo normal con la intervención de medicamentos y cardioversión. Muchas personas tienen varios síntomas, como fatiga y menos capacidad de hacer ejercicio.

## Fibrilación auricular persistente de larga duración

El episodio de fibrilación auricular dura más de un año y aun con intervención no se recupera el ritmo normal tan fácilmente. Los síntomas en esta etapa pueden variar. Entre más tiempo esté sin tratamiento, más difícil se hace controlarlo. Puede hacerse permanente o llevar a complicaciones graves como coágulos de sangre o un derrame cerebral.

## Fibrilación auricular permanente

Su corazón está en un ritmo irregular constante y no mantiene un ritmo normal con medicamentos, cardioversión u otras terapias. Los planes de tratamiento son limitados.



# Factores de riesgo

## Factores de riesgo que puede controlar

- Nutrición y pérdida de peso
- Aumentar el ejercicio o la actividad
- Control del estrés
- Apnea del sueño y la higiene del sueño
- Tabaquismo o el hábito de fumar
- Reducción del consumo de alcohol
- Control del nivel de glucosa en la sangre
- Control de los niveles de colesterol

| Puntuación del factor de riesgo CHA <sub>2</sub> DS <sub>2</sub> VASc |  |          |
|---|--|----------|
| C   | Insuficiencia cardíaca congestiva                                | 1 punto  |
| H   | Hipertensión   | 1 punto  |
| A <sub>2</sub>  | Más de 75 años   | 2 puntos |
| D   | Diabetes mellitus  | 1 punto  |
| S   | Accidente cerebrovascular o ataque isquémico transitorio previos | 2 puntos |
| V   | Enfermedad vascular, enfermedad de las arterias coronarias       | 1 punto  |
| A   | Edad de 65 a 74 años   | 1 punto  |
| Sc  | Categoría del sexo: género femenino                              | 1 punto  |
| Puntuación total máxima= 10   |  |          |

## Afecciones médicas que contribuyen a la fibrilación auricular

- Enfermedad renal crónica
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica y otros problemas pulmonares.
- Diabetes
- Insuficiencia cardíaca
- Enfermedades o cirugía de las válvulas cardíacas
- Enfermedad coronaria e infartos cardíacos
- Presión arterial elevada
- Hipertiroidismo
- Obesidad y apnea del sueño obstructiva
- Infecciones
- Defectos cardíacos congénitos
- Sexo
- Antecedentes familiares
- Edad avanzada (mayor de 60 años)

Su médico querrá saber qué tipo de fibrilación auricular padece. Saber con qué frecuencia se encuentra en fibrilación auricular puede ayudarle con sus cuidados para obtener el mejor resultado. Es posible que le pidan que use un monitor continuo en el pecho por 14 días o más. Esto mostrará su carga o cuánto tiempo usted se encuentra en fibrilación auricular. Si no revela nada o si su médico necesita más información, es posible que necesite un grabador de bucle implantado que continuamente monitoreará su frecuencia cardíaca por 3 a 4 años.

# Tratamiento

Hablaremos de los planes de tratamiento y de los medicamentos. A menudo se necesita una combinación de medicamentos y procedimientos para mantenerle en un ritmo normal. Cuando la fibrilación auricular se detecta temprano, muchas veces los medicamentos por sí solos controlan la arritmia. Las nuevas directrices indican que la ablación de la fibrilación auricular debe considerarse como una intervención precoz. Si no se trata, la fibrilación auricular puede evolucionar a una fibrilación auricular de larga duración o permanente.

## Terapias médicas

### Terapia con anticoagulantes orales

En base a sus factores de riesgo personales de sufrir un accidente cerebrovascular (vea la gráfica en la página anterior), su profesional de la salud podría recomendar que tome un anticoagulante oral de por vida. Estos medicamentos reducen el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular cuando se toman exactamente como se han recetado. En base a su cobertura de seguro médico, el costo para los anticoagulantes puede ser elevado. Podemos darle información para conseguir estos medicamentos a un precio más bajo o para cambiar a un anticoagulante más asequible. Por favor, hable sobre esto con su electrofisiólogo y el personal.

### Medicamentos que controlan la frecuencia cardíaca

Los bloqueadores beta, los bloqueadores de los canales de calcio y otros medicamentos que controlan el ritmo cardíaco le ayudarán a mejorar el flujo sanguíneo que sale del corazón. También disminuyen su frecuencia cardíaca, permiten que su corazón funcione mejor y podrían reducir sus síntomas.

### Medicamentos antiarrítmicos

Los medicamentos para controlar el ritmo cardíaco trabajan junto con los medicamentos que controlan la frecuencia cardíaca para mantener su corazón a un ritmo normal y bombeando sin problemas. Existen varios medicamentos diferentes y unos cuantos requieren hospitalización antes de empezarlos.



## Procedimientos

### Cardioversión

Este es un procedimiento que se hace en el hospital y en el que se usan choques de energía para restaurar el ritmo normal de su corazón. A veces, la cardioversión se hace sola o junto con medicamentos antiarrítmicos para obtener un mejor resultado.

### Ablación de la fibrilación auricular o ablación de aislamiento de la vena pulmonar

Este es un procedimiento quirúrgico ambulatorio. El uso de energía caliente o fría es la forma tradicional de crear cicatrices en el corazón para bloquear las señales desordenadas y restablecer el ritmo cardíaco normal. La técnica más nueva es una ablación mediante campos electromagnéticos pulsados que es un tratamiento no térmico.

### Procedimiento híbrido para la fibrilación auricular

La ablación quirúrgica híbrida con catéter es una opción de tratamiento para los pacientes con fibrilación auricular persistente de larga duración. Sus electrofisiologistas y cirujanos cardíacos combinan la ablación con catéter con cirugía toracoscópica para crear cicatrices a fin de tratar la fibrilación auricular, así como cerrar la orejuela auricular izquierda. El tratamiento es un procedimiento de dos etapas, lo cual requiere dos hospitalizaciones apartes.

### Ablación del nódulo auriculoventricular

La ablación del nódulo auriculoventricular es un procedimiento que utiliza energía para desconectar las señales desde la parte de arriba del corazón hasta la cámara inferior. Esto debería detener la frecuencia cardíaca rápida. Será necesario que esté tomando un anticoagulante ya que el procedimiento no arreglará su fibrilación auricular, solo disminuirá su frecuencia cardíaca. También se coloca un marcapasos para controlar la frecuencia cardíaca lenta.

### Dispositivo de cierre para la orejuela auricular izquierda

La colocación de este dispositivo puede prevenir los accidentes cerebrovasculares en las personas con fibrilación auricular. En su aurícula izquierda, hay una bolsa (orejuela) donde la sangre puede acumularse y formar coágulos. Este dispositivo previene que los coágulos de sangre salgan de la bolsa hacia el torrente sanguíneo, lo cual causa accidentes cerebrovasculares. El dispositivo de cierre le permite dejar de tomar anticoagulantes. Esto es un procedimiento ambulatorio y no es necesario pasar la noche en el hospital.

# ¿Qué es la ablación de la fibrilación auricular?

**La ablación** dura aproximadamente de 2 a 3 horas

Cuando esté dormido, su médico introducirá varios catéteres en las venas grandes de su ingle derecha. Luego estos catéteres avanzan por los vasos sanguíneos hacia las cámaras superiores del corazón.

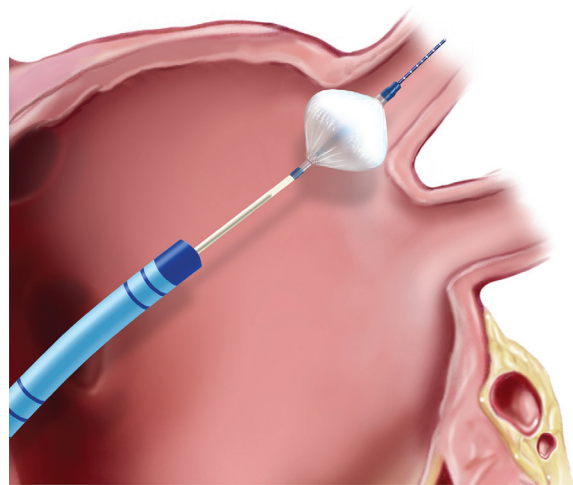
## Los catéteres consisten en:

- Un ecocardiograma intracardiaco con sonda ultrasónica que permite que el médico vea las estructuras del corazón.
- Un catéter de mapeo que mide los impulsos eléctricos del interior del corazón.
- Un catéter de ablación para eliminar los impulsos eléctricos que causan la fibrilación auricular. Puede tratarse de **crioablación** (congelación), ablación por energía de **radiofrecuencia** (calor), o ablación por **campos pulsados**, un enfoque no térmico de selección de tejidos.

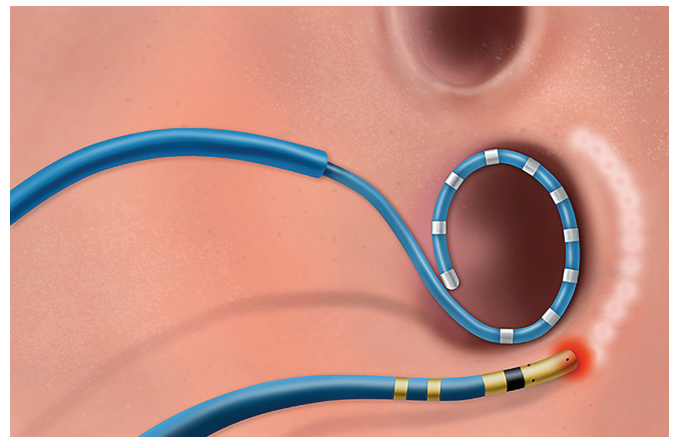
Después de que los catéteres estén colocados, el médico ve por un monitor para evaluar su sistema de conducción cardíaca. La energía es enviada al área alrededor de las venas pulmonares y/o a las partes del corazón que causan la arritmia. La aplicación de energía al tejido crea una pared o barrera que detiene los impulsos eléctricos anormales, evitando así la fibrilación auricular. Una vez finalizada la ablación, se retiran los catéteres y se aplica presión en el sitio de la ingle para prevenir el sangrado. Luego se coloca una puntada o sutura la cual será retirada antes de irse a casa.

**Nota:** no es normal tener un catéter de orina *Foley* después del procedimiento, pero si recibe un diurético para sacar el líquido que se le dio durante el procedimiento, o si tiene problemas para orinar, se usará uno. Además, no podrá levantarse para ir al baño por aproximadamente 6 horas. Si tiene antecedentes de problemas de la próstata u otros problemas urinarios, por favor, dele la información de su urólogo a la enfermera del consultorio antes de hacer el procedimiento.

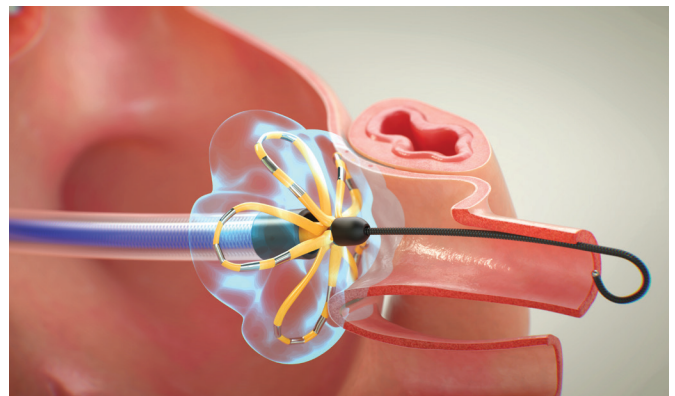
Ablación de la vena pulmonar con un crio balón



Ablación de la vena pulmonar con corriente de radiofrecuencia



Ablación de la vena pulmonar con campo pulsado



# ¿Qué es el cierre de la orejuela auricular izquierda?

Para ciertos pacientes, el cierre de la orejuela auricular izquierda con dispositivos como el WATCHMAN™ es en efecto un avance significativo en la reducción del riesgo de tener un accidente cerebrovascular.

## Propósito

La orejuela auricular izquierda (LAA, siglas en inglés) es una bolsa pequeña del corazón donde la sangre se puede acumular y posiblemente formar coágulos, lo que puede causar accidentes cerebrovasculares, especialmente en los pacientes con fibrilación auricular. La fibrilación auricular puede causar latidos cardíacos irregulares lo cual aumenta el riesgo de formación de coágulos.

## Mecanismo

El dispositivo WATCHMAN está diseñado para ser implantado en la abertura de la orejuela auricular izquierda. Este bloquea la orejuela, lo cual evita que la sangre se acumule y se coagule adentro. Al cerrar la orejuela, el dispositivo reduce el riesgo de que estos coágulos se escapen y causen accidentes cerebrovasculares.

## Procedimiento

La implantación del dispositivo WATCHMAN es mínimamente invasivo y por lo general se hace a través de un método con catéter. Esto quiere decir que se introduce a través de un vaso sanguíneo en la ingle y luego se guía con imágenes hasta a la orejuela auricular izquierda del corazón.

## Seguridad y eficacia

### Porcentaje de éxito

El dispositivo WATCHMAN ha mostrado un porcentaje de éxito alto, con estudios reportando alrededor de 99 por ciento de efectividad en el cierre de la orejuela auricular izquierda.

### Complicaciones

Las complicaciones graves asociadas con el procedimiento son relativamente bajas, con porcentajes alrededor del 0.5%. Entre ellas se incluyen problemas como el derrame pericárdico (líquido alrededor del corazón) o la embolización del dispositivo (movimiento del dispositivo).

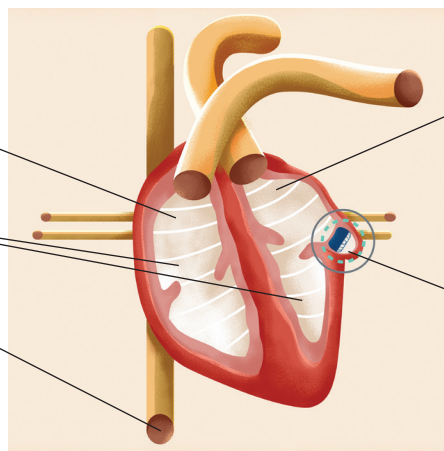
A fin de calificar para el dispositivo WATCHMAN, los candidatos deben cumplir con todos los requerimientos que se indican a continuación:

- Tener un diagnóstico de fibrilación auricular no valvular.
- Tener un CHA2DS2VASc igual o mayor a 2 para los hombres y 3 para las mujeres
- Tener un motivo por no tomar anticoagulantes

El ritmo irregular en la aurícula causa que la sangre haga remolinos y se acumule en vez de ser transportada a los ventrículos

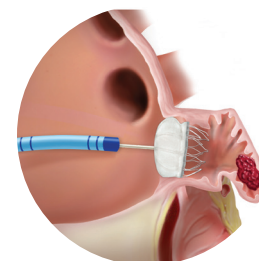
Ventrículos derecho e izquierdo

Un catéter flexible es introducido por la vena femoral derecha hasta llegar a la vena cava inferior



La sangre que se acumula en la aurícula puede causar que se formen coágulos en la orejuela auricular izquierda

Esta es la orejuela auricular izquierda con el implante WATCHMAN



# Su procedimiento

## Consulta con el médico

Antes de proceder a una ablación, usted y el médico hablarán sobre su caso específico y determinarán la mejor forma de proceder. En esta cita, el médico le dará una estimación del porcentaje de éxito basándose en su historial médico y también revisará los riesgos y beneficios.

## Comidas

- Coma una comida normal la noche antes de su procedimiento.
- No coma nada después de la media noche antes de su procedimiento, a menos que se le indique lo contrario.
- No consuma productos con tabaco dentro de 12 horas de haber llegado.

## Lo que debe ponerse

- Por favor, quítese todo maquillaje y esmalte de uñas antes de venir al hospital.
- No se aplique humectantes antes de ir al hospital. Vístase con ropa cómoda.
- Tendrá que ponerse una bata de hospital antes del procedimiento.
- Por favor, deje todas sus joyas y objetos de valor en casa.
- No traiga sus medicamentos al hospital, solamente traiga una lista de ellos con usted.

## Medicamentos

Nuestra enfermera le dará las instrucciones de los medicamentos durante la cita o le llamará para decírselas. Es posible que se le pida que deje de tomar los medicamentos antiarrítmicos entre 2 a 3 días antes de su procedimiento. Si está tomando anticoagulantes orales como *Xarelto*, *Eliquis*, *Pradaxa* o *Coumadin* (warfarina), la enfermera le dará las instrucciones específicas como parte de la preparación para la ablación. Si se salta alguna dosis de su anticoagulante antes de su procedimiento, por favor, avísele a su enfermera. Es posible que su médico le pida que se haga un ecocardiograma transesofágico antes de la ablación.

**Una nota especial sobre el Coumadin:** si ya está tomando *Coumadin* (warfarina), pida que le revisen sus niveles de INR cada semana por 3 semanas antes del procedimiento. Envíe estos resultados a su enfermera, también lleve estos resultados con usted a su procedimiento y déselos a la enfermera y/o al médico. Si no tiene un médico que lleve el control del *Coumadin*, por favor, avísenos y podemos hacer los arreglos con nuestra clínica de *Coumadin*.

El control del *Coumadin* se puede hacer en la mayoría de los consultorios de los cardiólogos y en algunos consultorios de los médicos de cabecera. También se le pedirá que se revise los niveles de INR una vez a la semana por 3 semanas después del procedimiento.

## Cuando llegue

El día de su procedimiento, vaya a la entrada norte de *Ascension Seton* donde puede usar el servicio de "valet parking" que le estaciona su vehículo. Dicho estacionamiento es gratis el día de su procedimiento. Usted se registrará en el departamento de recuperación ambulatoria. Su familia puede acompañarlo a esta área. La enfermera le hará análisis de laboratorio y le insertará una vía intravenosa, que se usará para administrarle líquidos y medicamentos durante y después del procedimiento. Su electrofisiólogo y el anestesiólogo lo verán antes del procedimiento para contestar cualquier pregunta que pueda tener. El anestesiólogo revisará todos sus medicamentos y determinará el plan de anestesia más seguro para usted. Ellos se asegurarán de mantenerlo seguro durante el procedimiento. Por favor, tenga en cuenta que podría tener que esperar varias horas desde que llegue al hospital hasta cuando empiece su procedimiento, lo cual permitirá que le hagan sus análisis de sangre y otras pruebas.

### **Preparación preoperatoria** *dura 45 minutos aproximadamente*

Lo llevarán a una habitación especial donde queda el laboratorio de electrofisiología para ser sometido a la ablación y a sus familiares los guiarán a la sala de espera. Usted será conectado a varios monitores que observarán su ritmo cardíaco y sus signos vitales a lo largo del procedimiento. Se le dará anestesia general; en otras palabras, usted estará dormido durante el procedimiento. En cuanto esté dormido, le limpiarán varias áreas de su cuerpo con una solución antiséptica. También le afeitarán los sitios de inserción del catéter (en la ingle derecha) y le pondrán unos paños estériles para cubrirlo desde el cuello hasta los pies.

### **Ecocardiograma transesofágico:**

Si le van a hacer un ecocardiograma transesofágico (TEE, siglas en inglés) este lo llevará a cabo un cardiólogo o un anestesiólogo cardíaco antes del procedimiento y dura de 15 a 30 minutos. Este ecocardiograma le permite al cardiólogo ver el interior de las cavidades del corazón. El ecocardiograma transesofágico verificará que usted no tenga un coágulo de sangre dentro de las cavidades superiores del corazón. Le administrarán un sedante ligero y también le podrían rociar un aerosol anestésico local

en la garganta. Su cardiólogo le pedirá que trague un tubo largo y flexible con un ultrasonido en la punta. La mayoría de las personas no recuerdan el procedimiento después de recibir el sedante.

### **Lo que su familia puede esperar durante el procedimiento**

Cuando lo lleven al área preoperatoria, su familia tendrá que esperar aproximadamente 5 horas para verlo. Por favor, pídale a un familiar que deje su número de contacto para que una enfermera pueda llamar para actualizarlo durante el procedimiento. Su familia puede salir del hospital o ir por comida durante este tiempo. Cuando regrese a la sala de recuperación y esté despierto, ellos pueden acompañarlo.

### **Sala de recuperación** *(de 2 a 3 horas)*

Después de la ablación, lo llevarán a la sala de recuperación donde será observado de cerca mientras despierta tras la anestesia. En este momento, el médico le informará a su familia de su progreso.

### **Hospitalización**

Cuando despierte, lo llevarán a la sala de recuperación donde su familia podrá estar con usted de nuevo. En cuanto llegue a la habitación, le colocarán un monitor para el corazón y su ritmo cardíaco será observado en todo momento. Tendrá que permanecer acostado en una cama en una posición plana por 4 a 6 horas aproximadamente después del procedimiento. Estar acostado en dicha posición reduce la presión en los sitios de la ingle y previene los sangrados en esta área. Su enfermera puede darle medicamentos para el dolor o las náuseas y también puede ayudarle a reposicionarlo si tiene dolor en el área afectada. Cuando esté lo suficientemente despierto, le darán líquidos para beber y pequeñas cantidades de comida si puede tolerarla. Cuando termine su tiempo de reposo en la cama, la sutura será retirada y usted podrá caminar. Se le permitirá irse a casa después de que cumpla los siguientes objetivos:

### **Recibirá el alta para regresar a su hogar una vez que cumpla con estos objetivos:**

- Caminar sin dificultades ni problemas, como falta de aire o molestias en el pecho.
- Orinar sin problemas ni dolor.
- Tolerar los medicamentos por la boca sin náuseas.

## ¿Qué es la modificación del estilo de vida?



Los estudios han mostrado que los pacientes que fueron sometidos a un cambio agresivo de su estilo de vida con ejercicios, yoga, control del estrés y cambios en su dieta, lo cual producía una pérdida de peso, presentaron una reducción notable de la carga de la fibrilación auricular sin fármacos antiarrítmicos ni ablación de la fibrilación auricular.

- Los pacientes que pudieron perder 10% de su peso experimentaron una reducción del 40% de la ocurrencia de la fibrilación auricular y más del 90% de los pacientes mantuvieron el ritmo sinusal 5 años después de una ablación de la fibrilación auricular.
- Además, los pacientes que se someten a un programa agresivo de modificación de los factores de riesgo mediante pérdida de peso, ejercicio, tratamiento de apnea del sueño y reducción de la ingesta de alcohol suelen tener menos consultas en las salas de emergencias, menos hospitalizaciones y procedimientos y también necesitan menos medicamentos en comparación con los pacientes que no participan en el programa.



# Recursos para controlar su peso

## Conteo de calorías

- [myplate.gov/myplate-plan](https://myplate.gov/myplate-plan)

## Aplicaciones para contar calorías

- [myfitnesspal.com](https://myfitnesspal.com)
- [calorieking.com](https://calorieking.com)
- [loseit.com](https://loseit.com)

## Otros recursos

### Comprar sano sin salirse del presupuesto

- [myplate.gov/app/shopsimple](https://myplate.gov/app/shopsimple)

### Planes de dietas bajas en calorías

- [pcrm.org/health-topics/weight-loss](https://pcrm.org/health-topics/weight-loss)
- [cdc.gov/healthyweight](https://cdc.gov/healthyweight)

## Dietistas

- Nutrir
  - Consulte al dietista nutricionista, Erin Rigney en la página web: [usenourish.com](https://usenourish.com)
- Servicios de nutrición de H-E-B
  - Consulte a dietistas titulados en la página web: [HEB.com](https://HEB.com)

## Aplicaciones de entrenamiento físico

- PEAR Health Labs | Adaptive Digital Coaching Software
  - Acepta pacientes de Medicare con prediabetes
- Nike Training Club App
  - Ejercicios en casa en la página web: [Nike.com](https://Nike.com)

## Programas

### Programa del estilo de vida (gratis)

- [diabetes.org/project-power](https://diabetes.org/project-power)

### Programas comerciales para bajar de peso

- [diet.mayoclinic.org](https://diet.mayoclinic.org)
- Diet Center: 800-656-3294, [dietcenter.com](https://dietcenter.com)
- Jenny Craig: 888-964-6465, [jennycraig.com](https://jennycraig.com)
- Nutri/System: 877-336-0305, [nutrisystem.com](https://nutrisystem.com)
- Weight Watchers: 1-800-651-6000, [weightwatchers.com](https://weightwatchers.com)
- Noom: [noom.com](https://noom.com)

### Programas clínicos para bajar de peso (pago de su bolsillo)

Algunos profesionales de la salud proporcionan programas clínicos. Por lo general, son dietas muy bajas en calorías que deben realizarse bajo supervisión médica.

- [yourbetterhealth.com](https://yourbetterhealth.com)
- Optifast: 800-662-2540, [optifast.com](https://optifast.com)

### Programas en la comunidad para perder peso

- Overeaters Anonymous: 505-891-2664  
Encuentre una reunión en: [oa.org](https://oa.org)
- TOPS (Take Off Pounds Sensibly): 800-932-TOPS, [tops.org](https://tops.org)
- Encuentre una reunión en [tops.org/tops/TOPS/FindAMeeting.aspx](https://tops.org/tops/TOPS/FindAMeeting.aspx)

## Cirugía bariátrica

- American Society for Metabolic and Bariatric Surgery, [asmb.org](https://asmb.org)
- Cirugía bariátrica en Texas, [ascension.org](https://ascension.org)



Escanee el código QR para obtener los recursos para planificar las comidas

# Hoja de trabajo para la fibrilación auricular

## Prevención de los accidentes cerebrovasculares

Mi puntuación de CHA2DS2VASc es:

\_\_\_\_\_

En base a su puntuación, las recomendaciones de anticoagulantes son:

- Eliquis (apixaban)
- Xarelto (rivaroxaban)
- Pradaxa (dabigatran)
- Coumadin (warfarin)
- Aspirin
- Dispositivo de cierre de orejuela auricular izquierda (LAACD)

## Control de la frecuencia cardíaca

### Cómo controlar la frecuencia cardíaca con una fibrilación auricular:

Bloqueadores beta \_\_\_\_\_

Bloqueadores de los canales de calcio \_\_\_\_\_

Digoxin \_\_\_\_\_

Marcapasos y ablación del nódulo auriculoventricular \_\_\_\_\_

## Control del ritmo cardíaco

### Agudo (tratamiento a corto plazo)

Cardioversión eléctrica \_\_\_\_\_

Cardioversión farmacológica \_\_\_\_\_

### Intermedio (tratamiento a largo plazo)

Ablación con catéter \_\_\_\_\_

Antiarrítmicos \_\_\_\_\_

#### Clase 1C

Flecainide \_\_\_\_\_

Propafenone \_\_\_\_\_

#### Clase III

Amiodarone \_\_\_\_\_

Tikosyn (Dofetilide) \_\_\_\_\_

Sotalol \_\_\_\_\_

Multaq \_\_\_\_\_

## Modificación de los factores de riesgo

### 1. Control del peso

- Índice de masa corporal \_\_\_\_\_
- El índice de masa corporal recomendado es de 25 kg/m o menos. El objetivo inicial de pérdida de peso es del 10%. Recomendamos que haga ejercicio de 3 a 4 veces por semana por 30 minutos y que lo aumente a 250 minutos cada semana.
- Referencia para ser visto en la clínica de prevención.

### 2. Apnea del sueño

- Podríamos recomendar que sea evaluado por un especialista del sueño. Si ha sido diagnosticado con apnea del sueño, le recomendamos que use su máquina CPAP/BiPAP.
- Referencia para un estudio del sueño.

### 3. Presión arterial

- Su presión arterial hoy \_\_\_\_\_
- La recomendación actual es que su presión arterial esté por debajo de 120/80. Si tiene un diagnóstico de hipertensión, le recomendamos que cumpla estrictamente con la toma de sus medicamentos y con un bajo consumo de sodio.
- Referencia para ver al médico de cabecera o al cardiólogo.

### 4. Diabetes

- La recomendación actual es tener el A1C a menos de 6.5 %. Le recomendamos cambiar a un estilo de vida sano y si no cumple su objetivo en 3 meses, considere la terapia médica. Hable con el médico de cabecera o el endocrinólogo.

### 5. Consumo de alcohol

- La recomendación actual es que no tome más de dos bebidas al día si es hombre y una bebida al día si es mujer. Para obtener información sobre métodos para reducir el consumo de alcohol, visite [sunny side.co](http://sunny.side.co).

### 6. El hábito de fumar cigarrillos

- Los fumadores corren mayor riesgo de desarrollar fibrilación auricular y enfermedades cardiovasculares.
- Para obtener más información acerca de cómo dejar de fumar, vaya a la página web: [lung.org](http://lung.org)

# Plan de tratamiento para la casa

## Medicamentos en casa para para el paciente con fibrilación auricular

Medicamentos para controlar la frecuencia cardíaca:

---

Medicamentos antiarrítmicos:

---

Anticoagulantes:

---

## Exacerbación aguda de la fibrilación auricular

### Primer paso

- Recuerde, la mayoría de los episodios de fibrilación auricular no requieren que vaya a la sala de emergencias.
- La fibrilación auricular muy raramente es una emergencia de vida o muerte.

### Segundo paso

- Trate de relajarse y descansar.
- Revise su frecuencia cardíaca y su presión arterial.
- Use su *Kardia* o reloj inteligente para revisar el ritmo cardíaco.
- Escriba sus valores en un papel.

### Tercer paso

Si la presión arterial sistólica (el número de arriba) es superior a 110 y la frecuencia cardíaca es mayor de 110, tome:

---

### Cuarto paso

Después de 30 minutos, reevalúe sus síntomas, su frecuencia cardíaca y su presión arterial.

## Cuándo debe llamar al equipo de electrofisiología

- Cuando la frecuencia cardíaca sea mayor de 160 de manera constante
- Cuando la presión arterial sea menor de 100/50
- Cuando tenga sensación de desmayo o mareos

Si está experimentando cualquiera de estos síntomas, contacte al equipo de electrofisiología, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. llamando al 512-324-AFIB (2342) o si es después de las horas de oficina, llame a *Medical Exchange* al 512-324-3440.

---

**Si tiene dolor de pecho grave, frecuencia cardíaca mayor de 180 constantemente o cualquier otro síntoma grave, vaya a la sala de emergencias.**

# Clínica de Fibrilación Auricular

La Clínica de Fibrilación Auricular de Ascension Texas Cardiovascular proporcionará una referencia de entrada eficiente a la electrofisiología para el tratamiento de la fibrilación auricular, la medicación antiarrítmica, la modificación de los factores de riesgo, la anticoagulación oral y los candidatos para ocluidores de la orejuela auricular izquierda.

## Tratamiento de la fibrilación auricular desde una perspectiva completamente nueva.

La fibrilación auricular es la arritmia más común en el mundo y afecta al 37 % de las personas mayores de 55 años.

Nuestra clínica integrada de fibrilación auricular ayuda a los pacientes a desarrollar habilidades de autogestión de la enfermedad para evitar visitas innecesarias a la sala de emergencias e ingresos hospitalarios.

Los pasos para un manejo exitoso de la fibrilación auricular a menudo incluyen el tratamiento de la apnea obstructiva del sueño, la obesidad, la presión arterial alta y la eliminación del consumo de alcohol y tabaco.

## Servicios que ofrecemos

En Ascension Texas Cardiovascular, nuestros pacientes son atendidos por múltiples especialistas de diversas disciplinas. Los servicios más comunes que brindamos incluyen:

- Manejo de arritmias
- Gestión de medicación antiarrítmica
- Gestión de la modificación de los factores de riesgo
- Gestión de medicación anticoagulante



La Clínica de Fibrilación Auricular de Ascension Texas Cardiovascular no solo aumentará la adherencia a la atención basada en guías clínicas, sino que también reducirá las visitas repetidas a la sala de emergencias, mejorará la calidad de vida del paciente y disminuirá el riesgo de accidente cerebrovascular.



## Conozca al equipo de atención médica



**Kristopher Heinzman, MD**  
*Electrofisiólogo cardíaco*



**Thomas Kurian, MD**  
*Electrofisiólogo cardíaco*



**Mauricio Hong, MD**  
*Electrofisiólogo cardíaco*



**Kunal Shah, MD**  
*Electrofisiólogo cardíaco*



**Joshua Davis, DO**  
*Electrofisiólogo cardíaco*



**Stephanie Targac-Cortes,  
MSN, FNP-C**  
*Electrofisiólogo cardíaco*



**Michael Gilheany, APRN**  
*Electrofisiólogo cardíaco*



**Holly Gureski, MSN,  
AGACNP-BC**  
*Electrofisiólogo cardíaco*



**Vernell O'Hare, AGACNP-BC,  
FNP-C**  
*Electrofisiólogo cardíaco*



**William Hunter, MSN, FNP-BC**  
*Electrofisiólogo cardíaco*



### Referencias para los pacientes

Para las referencias de los pacientes y la programación de citas, por favor, llame directamente a la clínica de fibrilación auricular al 512-324-AFIB (2342) o comuníquese por correo electrónico: [ascensioentexasep\\_afib@ascension.org](mailto:ascensioentexasep_afib@ascension.org)

### Sedes



**Ascension Seton Health Center Lamar**  
1004 W. 32nd St., Suite 300  
Austin, TX 78705

**Ascension Seton Williamson**  
301 Seton Parkway, Suite 302  
Round Rock, TX 78665

**Ascension Seton James Casey**  
4207 James Casey, Suite 215  
Austin, TX 78745

**Ascension Seton Hays**  
1180 Seton Parkway, Suite 450  
Kyle, TX 78640

**Ascension Seton Highland Lakes**  
200 John Hoover Parkway  
Building 1, Suite B  
Burnet, TX 78611

**Ascension Seton Bastrop**  
630 Highway 71W, Suite D  
Bastrop, TX 78602





**Ascension**

[ascension.org](https://www.ascension.org)

**Ascension Texas**

© Ascension 2026. All images, photos, text and other materials are subject to copyrights owned by Ascension, or other individuals or entities which are used with their permission, and are protected by United States copyright laws. Any reproduction, retransmission, distribution or republication of all or part of any images, photos, text, and other materials is expressly prohibited without the express written approval and under the approved format of Ascension. MASCTX-0003SP 642950