

# Vivir con la Fibrilación Atrial

Chuck Kaplan se auto describe como alguien que hace ejercicio intenso. De joven se prometió que haría ejercicio todos los días de su vida.

*Hago sobre una hora y media de ejercicio aerobico todos los días, y después media hora de ejercicios musculares, con pesas. He hecho ejercicio por 45 años, y de repente tengo esta condición cardíaca.*

La condición cardíaca es el ritmo anormal del corazón conocido por fibrilación atrial, que resulta por señales eléctricas caóticas en los atrios -o cámaras superiores- que causan que el corazón lata sin ritmo. Diagnosticaron a Chuck durante una intervención de rutina hace varios meses.

*No me lo esperaba. Sabes? Pensé que era inmortal.*

Ser activo, como lo ha hecho Chuck, puede ayudarlo a controlar la fibrilación atrial. También si come alimentos saludables, controla su peso, su presión y su estrés. Es también importante que reciba tratamiento si tiene apnea del sueño, esto es cuando la respiración se detiene varias veces durante la noche. Muchas personas que tienen fibrilación atrial también tienen apnea del sueño.

*Si le preocupa que pueda tener apnea del sueño, debe hacerse una prueba para saberlo.*

Además, debe limitar el alcohol, la cafeína y otras cosas, incluyendo suplementos alimenticios, que pueden detonar o empeorar su fibrilación atrial.

*Algunos de los suplementos de hierbas tienen propiedades estimulantes que pueden causar la fibrilación.*

Siga las instrucciones de sus medicinas con cuidado, especialmente si toma anticoagulantes o adelgazadores de la sangre. Estos pueden tener efectos peligrosos si los toma con otras medicinas o con suplementos alimenticios. Asegúrese de avisarle a su profesional médico de todo lo que está tomando.

Los alimentos como el brócoli y vegetales de hoja verde, que contienen alto nivel de vitamina K, pueden también interferir con ciertos adelgazadores de sangre. Está bien si come estos alimentos, pero no cambie la cantidad de un día para otro. Tenga cuidado y no se corte, ya que los anticoagulantes reducen la capacidad de su sangre para coagular.

Llame a su profesional médico si tiene sangrado que no para, sangre en su orina o evacuaciones, dolor o distensión abdominal o moretones inexplicables. Otra pasión de Chuck es tocar en la banda de rock con sus compañeros de trabajo, y no lo quiere dejar de hacer. Pero ha tenido que hacer algunos ajustes.

*Algunas canciones son intensas y continuas cuando cantamos.*

# Vivir con la Fibrilación Atrial

*WHOAH !*

*Ahora he tenido que marcar un lugar entre la letra de mis canciones para respirar, en particular si estoy en fibrilación atrial y canto, entonces voy a tener que respirar con más frecuencia.*

Hay varios tratamientos disponibles para ayudar a controlar la fibrilación atrial. Y Chuck se ha dado cuenta que una vez aceptado el diagnóstico, es posible tener una vida plena y saludable con ésta condición.

*Aislaron los episodios. Llegó el punto en que tenían que corregirlo. Aceptándolo y no peleando es como se está bien, es la nueva normalidad. Aquí estoy!*