

# Fibrilación Auricular: Manejo de sus Síntomas

Es importante colaborar con su médico para tratar su fibrilación auricular...

Puede ayudarle a manejar sus síntomas y evitar más problemas de salud.

Pero controlar los síntomas... o los episodios... de la fibrilación auricular es más fácil para unos que para otros.

Es porque algunas personas solo tienen síntomas leves, y aprenden a manejarlos.

Pero a otras... les cuesta, y sienten que la fibrilación auricular les controla la vida.

Escuchemos un par de testimonios. Tal vez oiga algo que pueda ayudarle.

"Me enteré de que tenía fibrilación auricular hace unos años.

Cuando tuve un episodio... sentí como si tuviera ranas saltándome en el pecho.

Mi doctora me dijo que eso eran palpitaciones del corazón.

Y... cada vez que me sucedía, me mareaba y no podía recobrar el aliento.

Realmente me daba miedo.

Así que le pregunté a mi doctora qué podía hacer cuando pasara esto.

Dijo que podría ser útil hacer cosas tranquilizantes, como ejercicios de respiración y relajación.

Hicimos un plan... y anoté qué hacer cuando tenga palpitaciones.

Y lo pegué en el refrigerador.

Es curioso... pero con solo saber que tengo ese papel...

y recordar que mis episodios casi siempre se detienen después de una o dos horas...

me hace sentir que tengo algo de control sobre esto.

También estoy tratando de descubrir qué me provoca los episodios...

por ejemplo, ¿pasa con un par de tragos?

Estoy llevando un diario de alimentos para ayudarme a recordar.

Y parece que limitar el alcohol podría ayudar.

Empiezo a sentir que puedo manejarlo bien".

"La fibrilación auricular ha afectado mucho mi vida.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Fibrilación Auricular: Manejo de sus Síntomas

Cuando tengo síntomas... mi corazón late muy fuerte...  
tengo que dejar de hacer todo y recostarme por horas.  
Me está pasando con más frecuencia que antes. No es manera de vivir.  
Estoy ansiosa todo el tiempo... por la posibilidad de tener un episodio.  
He hecho todo lo que puedo de mi parte. Estoy tomando medicamentos para los síntomas.  
También he estado tratando de descubrir qué me detona los síntomas.  
Dejé de beber alcohol. He probado técnicas de relajación. Dejé de hacer ejercicio.  
Pero nada me sirve. Uff... qué vida...  
Entonces, hice una cita con mi doctora para hablar de lo que puedo hacer.  
Ella antes había dicho que un procedimiento podría ayudar. Y estoy pensando que tal vez esté lista.  
Porque... quiero recuperar mi vida".  
Entonces... ahora tiene algunas ideas de cómo manejar sus síntomas de fibrilación auricular.  
Recuerde, no tiene que hacerlo solo.  
Su equipo de atención puede ayudarle, ya sea tratando de aliviar la ansiedad o de considerar otros tratamientos.  
Todo lo que tiene que hacer... es preguntar.