

# Fibrilación Auricular: Cómo Sentirse Más en Control

[Mujer #1] El corazón me empieza a latir muy rápido.

Siento como una estampida de animales en el pecho.

Por mucho tiempo no sabía qué hacer. ¿Cómo se controla el latido del corazón?

No tenía la menor idea de cuándo tendría un episodio.

Eso me estresaba mucho. Tenía miedo de hacer cualquier cosa.

Comencé a sentirme sola y deprimida. No era manera de vivir.

Necesitaba hacer un cambio.

[Hombre] Estaba tan cansado.

Todo era un esfuerzo.

No tenía nada de energía.

Solía reunirme con mis amigos todos los fines de semana.

Y simplemente dejé de hacerlo.

Pensé que estaba cansado porque era más viejo. Creo que mi esposa se dio cuenta. Ella me programó una cita con el médico.

[Mujer #2] Un momento me sentía bien.

Y después estaba en el hospital. Con fibrilación auricular. Me dieron un choque en el corazón.

Tener fibrilación auricular fue como estar en una película muy mala.

Pero una de mucho miedo.

Las cosas se detuvieron. Yo pensaba: "¿Qué pasó?" Mi vida realmente estaba cambiando.

Lo importante era que... Temía tener un ataque cerebral.

¿Qué pasaría? ¿Podría hacerme cargo de mi familia? ¿Qué les pasaría?

[Mujer #1] Hablé con mi doctora.

Hablamos acerca de conservar la calma durante los episodios.

Y de recordar que los episodios siempre se detienen.

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: Cómo Sentirse Más en Control

No duran para siempre.

Ella me enseñó algunas maneras para relajarme.

¡Y funcionó!

Tuve un episodio mientras manejaba.

Detuve el coche...

cerré los ojos y respiré profundamente algunas veces.

Comencé a sentirme mejor.

[Hombre] Mi doctora me dijo que una fibrilación auricular podría tener algo que ver de cómo me sentía.

Creo que nunca vi la relación... entre la fibrilación auricular y el estar cansado.

Saber por qué estaba cansado me hizo sentir mejor.

Y luego mi doctora me habló de las pequeñas cosas que podría probar cada día, como dar la vuelta a la manzana caminando...

irme a la cama y levantarme a la misma todos los días.

También me ajustó los medicamentos.

[Mujer #2] Vi a mi médico.

Le dije cómo me sentía.

"Soy joven. Tengo una familia. ¿Qué era lo mejor que podía hacer?"

Mi médico me recetó un anticoagulante.

Este medicamento reduce las probabilidades de un ataque cerebral.

[Mujer #1] Entonces, tengo un plan.

Y me ayudará a volver a vivir mi vida.

Realmente creo que estoy recuperando el control.

[Hombre] Así que tengo algunas cosas para probar.

Y el solo pensar en hacerlas me hace sentir mejor.

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: Cómo Sentirse Más en Control

Estoy listo para tener mi vida de nuevo.

[Mujer #2] Y ahora sé que estoy haciendo todo lo que puedo para prevenir un ataque cerebral.

Y eso me alivia mucho el temor.

Estoy haciendo lo mejor que puedo por mí y por mi familia.

Y eso me hace sentir bien.

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.

