



Atención plena y vida saludable con FA



Providing information, support and access to established, new or innovative treatments for atrial fibrillation

www.afa-international.org

Registered Charity No. 1122442

Glosario

Arritmia: latido irregular o anómalo del corazón excesivamente rápido o lento.

Atención plena: rama de la meditación que se centra en el momento presente. También se conoce como *mindfulness*.

Escaneo corporal: tipo de meditación en el que la persona se centra en o recorre las diferentes partes del cuerpo.

Fibrilación auricular: trastorno del ritmo cardíaco que provoca que la frecuencia cardíaca sea irregular y, a menudo, demasiado rápida.

Función: la forma en la que funciona parte del cuerpo.

Psíquico: termino que describe una condición relacionada o con origen en la mente o las emociones (cerebro).

Terapia cognitivo-conductual (TCC): terapia hablada cuyo fin es mejorar la salud mental y reducir la ansiedad.

Yoga: ejercicio físico, mental y espiritual. La palabra *yoga* significa unión o conexión.

Todo el mundo ha tenido estrés alguna vez en su vida. A veces, este estrés puede llevar a padecer síntomas de ansiedad y depresión. Los médicos están empezando a ser conscientes de que vivir con una enfermedad crónica sumará estrés y preocupación al paciente. Hoy en día contamos con varias terapias que ayudan a reducir el estrés y enseñan cómo gestionarlo. En este folleto, le queremos ofrecer una pincelada de cada una de las terapias que le pueden ser ayuda y explicar cómo abordan las diferentes cuestiones para ayudarle a vivir con su enfermedad.

Alternativas terapéuticas

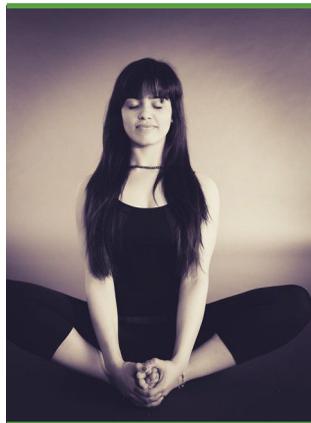
Lejos de ser una moda o tendencia alternativa, el fomento del bienestar emocional complementa a los aspectos más visibles de los tratamientos farmacológicos prescritos por los médicos. Es una pieza clave en la búsqueda de una respuesta holística.

Hay que pacientes que afirman que la acupuntura puede aliviar los dolores de cabeza y bajar el pulso. Además, se la relaciona con una menor incidencia de la FA paroxística.

El yoga y sus beneficios

¿Qué es el yoga?

El yoga es una disciplina tradicional hindú de ejercicio físico, mental y espiritual que ayuda a integrar la mente, el cuerpo y el alma. Además, también mejora la salud física. Aunque existen diferentes tipos de yoga, todos se centran en tres aspectos principales: respiración, postura y meditación. El yoga se practica en ambientes relajantes y para la salud. No solo beneficia aspectos físicos como la fuerza, la flexibilidad o la pérdida de peso, sino que también ayuda a reducir el estrés, a relajarse y a centrar la mente en el presente.



¿En qué me ayuda?

Se dice que la frecuencia cardiaca está controlada por el corazón y el cerebro. El yoga conecta el corazón con el cerebro creando un equilibrio perfecto entre cuerpo y mente. Está comprobado que el yoga reduce la ansiedad y el estrés. Además, se indica que puede mejorar la función cardiovascular al aumentar la circulación de la sangre por el cuerpo. La práctica regular de esta disciplina puede ayudar a aliviar el estrés y la ansiedad, lo que le ayuda a afrontar su enfermedad. El yoga brinda una fuerte conexión entre mente y cuerpo que muy beneficiosa para las personas que sufren arritmia.

Del mismo modo que la FA afecta a nivel físico y presenta síntomas, también puede provocar ansiedad, estrés y depresión en muchas personas. El paciente con un diagnóstico de FA siempre tiene que llevar a cabo una adaptación psicológica. Desafortunadamente, algunas personas se ven sobrepasadas por estos pensamientos y sentimientos. La ansiedad y el estrés aumentan la frecuencia cardíaca, lo que puede aumentar la frecuencia y la gravedad de los episodios de FA. Es de sobra sabido que el yoga reduce considerablemente el estrés y la ansiedad, lo que le beneficia en relación con su FA. El yoga puede ser muy beneficioso para las personas que padecen FA, ya que crea una fuerte conexión entre la mente y el cuerpo.

¿Cómo puedo practicar o aprender yoga?

Es muy fácil encontrar clases de yoga, ya que su práctica es muy popular. Casi todos los gimnasios y centros de ocio ofrecen clases de nivel básico, medio y avanzado. Además, puede practicar yoga desde casa con DVD o tutoriales de internet. Aunque casi todos los tipos de yoga son suaves y seguros, algunos pueden requerir un mayor esfuerzo, por lo que no son aptos para todo el mundo.

Atención plena

Con el ritmo de vida ajetreado de hoy en día, es muy fácil que dejemos de fijarnos en las cosas que pasan a nuestro alrededor o en cómo nos sentimos, lo que puede provocar que nuestras emociones nos abrumen. Vivir con una arritmia puede generar ansiedad y estrés, lo que provoca que todo gire alrededor de los síntomas y el miedo que estos acarrearán.

La atención plena, también conocida como mindfulness, es una rama de la meditación bastante popular que consiste en centrarse en los sentidos.

La atención plena consiste en «prestar atención a lo que está pasando en el aquí y ahora (en la mente, el cuerpo y lo que me rodea) con una actitud curiosa y amable». Este tipo de meditación se suele utilizar como técnica terapéutica y un estudio ha comprobado que alivia los síntomas de varias enfermedades mentales y físicas.

Practicar este tipo de meditación a diario le permite responder con calma cuando aparecen los síntomas de la arritmia, ya que enseña a ser consciente de las sensaciones físicas del cuerpo sin que estas nos agobien. Así mismo, esta técnica evita caer en patrones de pensamientos negativos y poco beneficiosos. Mitigar el estrés y la preocupación a través de la atención plena ayuda a reducir la gravedad y la frecuencia de los episodios de arritmia.

La atención plena no solo reduce los niveles de ansiedad, sino que también reduce la tensión y la frecuencia cardíaca y mejora su funcionamiento inmunitario.

¿Se anima a probar?

Busque un tranquilo donde sentarse. El objetivo de la atención plena es ser consciente de las experiencias que está teniendo a través de los sentidos en el momento presente. Céntrese en su respiración, preste atención a la sensación física. Es fácil que su mente divague, pero tráigala de nuevo al presente, al aquí y ahora. Es normal que los pensamientos vayan y vengan, pero deje que pasen de largo. Cierre los ojos e intente concretarse en lo que puede oler, sentir y escuchar en este preciso momento.

Relajación

En un mundo cada vez más ajetreado y estresante, es muy importante ser capaz de tomarse tiempo para relajarse. La relajación ayuda a combatir el estrés, la ansiedad y las preocupaciones al soltar la tensión física y mental. Además, no solo beneficia a su salud mental y bienestar, sino que le ayuda a dormir mejor y mejora su estado de ánimo.

El estrés puede apoderarse del cuerpo, lo que hace que se liberen sustancias químicas que lo preparan para una reacción de alarma, incluso cuando no es necesario. Si es una persona que sufre estrés a diario, la relajación puede suponer un antes y un después en su cuerpo y salud física.

Algunas personas creen que no disponen de tiempo durante el día para la relajación, pero tan solo cinco minutos bastan para restituir la mente, la actitud y reducir el estrés o la ansiedad.

Se puede relajar escuchando música, encendiendo una vela o incienso, dándose un masaje, respirando hondo, saliendo a pasear, bailando, leyendo un libro, hablando con un amigo o viendo una película. Respirar hondo puede parecer una tontería, pero ayuda muchísimo en la relajación y se puede hacer en cualquier lugar y momento.



Escaneo corporal

El escaneo corporal es una conocida técnica de meditación o atención plena que puede ser muy beneficiosa para las personas con enfermedades, incluso para aquellas que padecen FA. En esta técnica se presta atención a partes específicas del cuerpo centrándose en las sensaciones que nota a medida que recorre el mismo. El objetivo del escaneo corporal es fijarse y darse cuenta de cómo se siente cada parte del cuerpo sin intentar cambiar nada ni etiquetar las sensaciones como buenas o malas. Practicar esta técnica es una forma de aprender a vivir con la enfermedad y saber que se puede llevar una vida feliz y saludable padeciendo FA.



Para comenzar, busque un lugar cómodo donde tumbarse, ya sea el suelo o una cama. Asegúrese de que sea un lugar tranquilo. Cerrar los ojos le puede ayudar a concentrarse. Tómese el tiempo que necesite, respire hondo varias veces. Puede empezar desde la punta de los dedos de los pies hasta la cabeza o viceversa. Mueva cada parte del cuerpo conforme la recorra. Puede notar cualquier tipo de sensación como hormigueo, presión, tensión o nada. No se preocupe si su mente divaga, tráigala de vuelta poco a poco.

Terapia cognitivo-conductual (TCC)

La terapia cognitivo-conductual (TCC) es un enfoque psicológico cuya eficacia ha sido más que probada en diferentes ensayos clínicos. Cada vez se aconsejan más los tipos de TCC que incluyen nociones de atención plena y aceptación. Se ha probado que esta terapia, tradicionalmente asociada a las filosofías occidentales, influye de forma directa en el funcionamiento del cuerpo y, tal como indican los pacientes, en la calidad de vida.

La FA repercute de forma considerable en la calidad de vida del paciente. Las personas que padecen FA refieren malestar psíquico debido a los síntomas incapacitantes y molestos (cansancio, dificultades para respirar, náuseas, palpitaciones, etc.), los cambios en sus cometidos (trabajo, salud, actividades, etc.) y las dificultades para ser independientes (relaciones, movilidad y cómo se perciben así mismos). Muchas de las personas que padecen arritmia presentan ansiedad junto con preocupación y miedo por sus síntomas. Algunos indican que sienten pánico y otros que sufren depresión. Mientras que algunas personas salen adelante a pesar de su enfermedad, otras la consideran una afección frustrante e incapacitante. Además, se ha demostrado que el malestar psíquico influye en la respuesta a la medicación y a los consejos médicos. Las personas con un mayor malestar responden peor al tratamiento.

La TCC ayuda a gestionar la ansiedad y la depresión que provocan algunas enfermedades. Esta terapia hablada le ayuda a entender las cosas que desencadenan y afectan a cómo vive la arritmia y los sentimientos que esta le provoca. Así mismo, esta terapia le ayuda a reaccionar a su enfermedad de forma adaptativa. Está comprobado que la terapia cognitivo-conductual (TCC) mejora el malestar psíquico. Esta terapia está disponible como tratamiento en el NHS (sistema nacional de salud británico) y la ofrece Mejora del Acceso a Terapias Psicológicas (IAPT, por sus siglas en inglés). También puede encontrarla en su servicio de cardiología. Además, dispone de recursos en línea sobre la TCC y la mediación.

Terapia cognitiva basada en la atención plena (TCAP)

La terapia cognitiva basada en la atención plena se concibió para la recuperación a largo plazo de las personas que sufrían depresión. La atención plena consiste en poner atención a lo que está pasando en este momento (en la mente, en el cuerpo y a nuestro alrededor) con una actitud curiosa y amable.

La meditación es una técnica que nos permite practicar este tipo de atención para que la podamos incorporar en nuestro día a día. En lo que respecta a las personas que padecen FA o aleteo auricular, la TCAP les ayuda a ser conscientes de los síntomas y a responder a los mismo de forma práctica. Esta terapia hace hincapié en que debemos afrontar las cosas conforme llegan, por lo que ayuda a no dejarse arrastrar por pensamientos angustiosos e inútiles.

Terapia de aceptación y compromiso

La terapia de aceptación y compromiso subraya necesidad de aceptar las dificultades y adversidades que se escapan de nuestro control y que son inevitables en la vida. No significa que haya que darse por vencido, sino que hasta que no las aceptemos, no pararemos de malgastar nuestra energía en cuestiones que no podemos cambiar. Nos muestra que podemos optar de forma consciente en centrar nuestro tiempo y energía, tan valiosos y limitados, en cuestiones que mejoren nuestra calidad de vida y que tengan una finalidad, un sentido.

Hacer ejercicio con FA

Lo primero que debe hacer una persona con FA que quiera hacer ejercicio es someterse a un examen médico. Una vez realizado y habiéndose prescrito la medicación correspondiente, el médico le recomendará al paciente que vuelva a hacer todas sus actividades y que se mantenga una buena condición cardiovascular.

El ejercicio es una parte fundamental de una vida saludable. Hacer ejercicio a un nivel en el que se sienta cómodo le ayudará tanto a nivel cardiovascular como emocional. Largo periodos de inactividad son igual de perjudiciales que hacer ejercicio hasta la extenuación. La clave está en encontrar el equilibrio.

Lo mejor que puede hacer es escuchar a su cuerpo. Mientras que unos se sienten cómodos corriendo maratones, otros prefieren salir a pasear. Con FA, no todo es blanco y negro, por lo que las mismas normas no se puede aplicar a todo el mundo. Hacer ejercicio forma parte de una vida saludable, pero desde el punto de vista cardiovascular, es muy importante que haga ejercicio a un nivel en el que se sienta a gusto.

Caminar de forma regular es una forma perfecta de mantenerse en forma, al igual que el taichí o hacer zumba. No obstante, si prefiere un ejercicio más intenso, como practicar un deporte o ir al gimnasio, le recomendamos que lo consulte previamente con su médico.

Nadar es un ejercicio aeróbico estupendo. Si ha estado nadado durante un tiempo sin sufrir ningún tipo de efecto secundario, puede continuar nadando sin problemas. Los seres humanos se han adaptado a vivir en tierra firme. Al sumergirnos en el en el agua, nuestra sangre pasa de las extremidades al pecho. El agua fría tiene el mismo efecto, ya que nuestros vasos sanguíneos superficiales, como respuesta natural, se estrechan para mantener el calor. Esto puede afectar a presión arterial y FA.



Alimentación saludable y FA

Si toma warfarina, deben controlar su ingesta de vitamina K, ya que esta vitamina influye en sus niveles de INR, los que a su vez afectan a su dosis de warfarina. Es importante que mantenga una dieta saludable y acorde a su enfermedad. No debe intentar cambiar su índice internacional normalizado (INR) modificando su alimentación constantemente, ya su INR no se podrá controlar de forma adecuada.

Recuerde esta regla simple: los vegetales de hoja verde son ricos en vitamina K, mientras que los tubérculos, las frutas y los cereales tienen menos. La clave es tener una alimentación que se adecúe a su enfermedad. Intente tomar su dosis de warfarina a la misma hora todos los días. Antes de hacer cambios significativos en su alimentación o empezar a tomar suplementos nutricionales, consúltelo con su médico o con la clínica de anticoagulación que supervisa su tratamiento con warfarina.

Normalmente, no le dirán que no pueda llevar a cabo los cambios, pero sí que deba acudir a revisión más a menudo mientras implementa los mismos. Una vez que comprueben que sus niveles en sangre vuelven a estabilizarse, volverá al ritmo normal de revisiones.

Los pacientes que no tomen warfarina no deben seguir unas reglas estrictas en cuanto a la alimentación, ya que el metabolismo de cada persona es diferente. No obstante, hemos observado que los siguientes puntos suelen ser desencadenar episodios de FA:

- Las comidas copiosas ricas en hidratos de carbono.
- El alcohol. No se recomienda consumir más de 14 unidades de alcohol a la semana. Un vaso pequeño de vino equivale a una unidad, al igual que medio litro de cerveza o una copa de alcohol destilado.
- La teína, la cafeína, los refrescos y las bebidas energéticas.
- El chocolate, ya que contiene cafeína.
- La sal. Reduzca la sal en su alimentación, sobre todo si padece hipertensión.
- El pomelo. Contiene una enzima que puede interactuar con algunos medicamentos para las afecciones cardíacas, por lo que es mejor evitar su consumo. 12

I Si no sabe qué alimentos o bebidas pueden afectar a su FA, le recomendamos que anote los que desencadenen episodios. Es muy útil anotar si los síntomas aparecen tras tomar ciertos medicamentos, si ha estado relajado o estresado antes de que tuviera lugar el episodio, la duración del mismo y qué estaba haciendo para que se desencadenara. Este registro puede indicar un patrón que hasta el momento no se hubiera tenido en cuenta y ayudarle a ver todo lo que debe evitar.



La única finalidad saber cuáles son los desencadenantes es evitarlos, nada más. No se prive de tomar un café o una copa de vino si no le desencadenan FA.

Vida saludable

El ejercicio es fundamental para tener una vida saludable. Debe practicar ejercicio a un nivel en el que se sienta cómodo. Le beneficiará tanto a nivel cardiovascular como emocional. La inactividad puede ser tan perjudicial como hacer ejercicio hasta el agotamiento, la clave está en la moderación. Mantener un peso adecuado, la flexibilidad de las articulaciones y la fuerza muscular son muy importantes para estar en forma.

Una alimentación saludable no solo reduce el riesgo de padecer enfermedades coronarias, sino que también es beneficiosa en caso de que ya padezca una. Una alimentación adecuada reduce la presión arterial y el colesterol, le ayuda a controlar su peso y disminuye el riesgo de padecer otras enfermedades, como la diabetes. La deshidratación puede favorecer la aparición de los síntomas. Mantenerse hidratado es importantísimo, ya que la deshidratación podría influir en el ritmo cardíaco y aumentar la presión arterial.

Ha habido un aumento en el consumo de alcohol y las visitas al hospital por FA. El consumo excesivo de alcohol o episodios de consumo intensivo de bebidas alcohólicas conllevan un riesgo elevado de sufrir un episodio de fibrilación auricular, no solo en los pacientes con FA, sino también en personas a las que no se les ha diagnosticado esta enfermedad.

La teoría de los cinco elementos para gestionar su enfermedad

Agua

Hidratación: conseguir una hidratación adecuada (agua y sales).

Fuego

Pasiones e intereses: relaciones, fuerza interior y vida fundamentada en valores

Tierra

Físico - Estiramientos y ejercicios, ejercicios de conexión a tierra, vida consciente, fortalecimiento del núcleo.

Aire

Tranquilidad: ciclo del sueño, respirar, gestionar pensamientos que no beneficien y formas de desconectar.

Química

Fármacos: tratamiento con medicamentos si es necesario.



Todos hemos sufrido estrés y hay veces en las que nos puede sobrepasar. Si cree que necesita ayuda, no dude en hablar médico o enfermero de confianza y probar algunas de las terapias de las que le hemos hablado. Si desea más información al respecto, escribanos a info@afa.org.uk.



AF Association

✉ info@afa-international.org

🌐 www.afa-international.org

Registered Charity No. 1122442

©AF Association

Published March 2019

Reviewed September 2023

Adapted for Affirmo Project: 2023



Acknowledgments: AF Association would like to thank all those who helped in the development and review of this publication.

Founder and CEO:

Trudie Lobban MBE, FRCP (Edin)

If you would like further information or would like to provide feedback please contact AF Association.