

Factores de riesgo y prevención

Aun las personas que aparentan estar saludables y sin enfermedades del corazón pueden experimentar arritmias. Pero aquéllos que tienen enfermedades del corazón corren el mayor riesgo. Por lo tanto, reducir las enfermedades de corazón es clave para reducir las arritmias. Como la causa subyacente de una arritmia no siempre resulta clara, el mejor plan de acción consiste en prevenir, retrasar y tratar los problemas del corazón como la aterosclerosis (arterias taponadas) y la presión sanguínea alta.

Prevención de las arritmias

La prevención puede clasificarse en dos categorías principales: prevención de los trastornos del corazón en general, y monitorización y tratamiento de cualquier problema existente del corazón.

Prevención de los trastornos del corazón

Trate o cuando fuera posible elimine los factores de riesgo que pueden llevar a enfermedades cardiovasculares o arritmias cardíacas.

- En su estilo de vida, opte por lo saludable. Vivir para un "corazón saludable" es la mejor manera de disminuir el riesgo de desarrollar trastornos cardíacos. Hacer ejercicio regularmente y seguir una dieta saludable, baja en grasas y con suficiente cantidad de verduras, frutas y otras comidas ricas en vitaminas, son las bases fundamentales de vivir para un "corazón saludable".
- Mantenga un peso saludable.
- Pare de fumar y evite el humo de

segunda mano. El tabaco contribuye a tanto como un tercio de todas las enfermedades cardiovasculares.

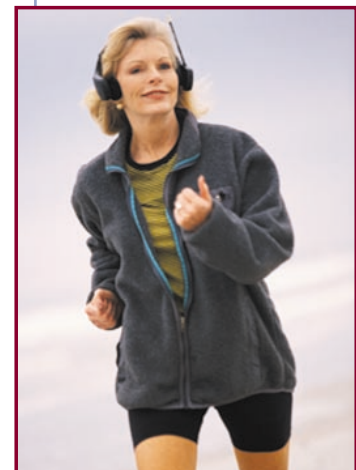
- Evite o limite su consumo de cafeína, alcohol y otras sustancias que pueden contribuir a las arritmias o a las enfermedades del corazón.
- Evite el estrés innecesario, como el enojo, la ansiedad o el miedo, y encuentre maneras de manejar o controlar las situaciones estresantes que le resultan inevitables.
- Vaya a hacerse exámenes físicos con regularidad e informe prontamente cualquier síntoma raro a un médico.
- Busque tratamiento para cualquier problema subyacente de salud que pueda contribuir a las arritmias y enfermedades del corazón. Algunos de estos problemas son la aterosclerosis (arterias taponadas), daño a una válvula de corazón, presión sanguínea alta, colesterol alto, diabetes y enfermedad tiroidea.

Favor de ver le [página siguiente para la sección monitoreo y tratamiento de enfermedades cardíacas continúa](#) ➔

FACTORES DE RIESGO

Cualquiera de las condiciones siguientes puede aumentar la probabilidad de desarrollar arritmias:

Enfermedad de arterias coronarias
Presión sanguínea alta
Diabetes
Fumar
Obesidad
Colesterol alto
Dieta alta en grasas
Consumo excesivo de alcohol
Abuso de drogas
Estrés
Antecedentes familiares de enfermedades del corazón
Edad avanzada
Ciertos medicamentos recetados y de venta libre (sin receta), suplementos dietéticos y remedios a base de hierbas.



www.HRSpatients.org

Factores de riesgo y prevención página 2

Monitorización y tratamiento de trastornos existentes del corazón

Tratar efectivamente cualquier trastorno existente del corazón es la manera mejor de impedir que empeore.

- Obtenga exámenes físicos regularmente.
 - Entienda cómo las diversas condiciones aumentan el riesgo de arritmias.
 - Infórmese acerca de los trastornos del corazón, pruebas y opciones de tratamiento, y discútalos con sus proveedores de cuidado médico.
 - Averigüe si el sistema eléctrico de su corazón y su capacidad de bombear sangre eficazmente han sido afectados por daño al músculo cardíaco ocasionado por un ataque al corazón u otra causa.
- Aprenda la importancia de la fracción de eyección (FE). La FE es una medida de la proporción o fracción de sangre que el corazón bombea hacia afuera con cada latido. Una FE anormalmente baja es el factor más importante para predecir el riesgo de muerte cardíaca súbita.
 - Siga los planes de tratamiento y tome todas las medicaciones según lo recetado.
 - Informe cualquier síntoma nuevo o cambio en los síntomas existentes lo más pronto posible a médicos.