

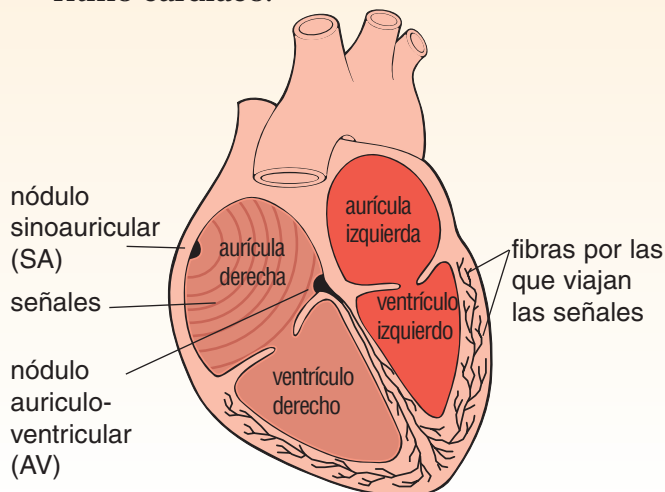
Infórmese sobre las arritmias

El ritmo cardíaco

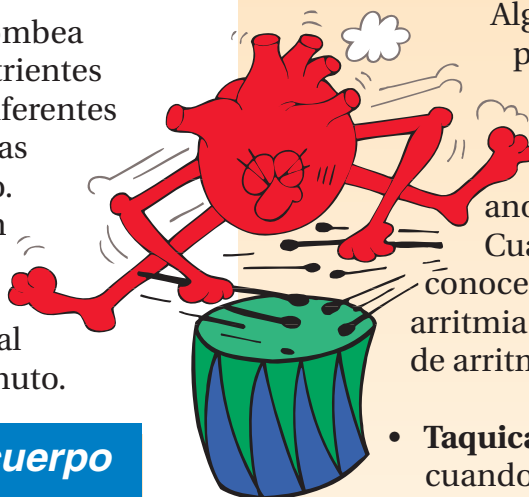
Su corazón es un músculo que bombea sangre rica en oxígeno y otros nutrientes a las células. Puede bombear a diferentes velocidades a fin de responder a las diferentes necesidades del cuerpo. El ritmo de los latidos del corazón es lo que se conoce como ritmo cardíaco. Para la mayoría de las personas, el ritmo cardíaco normal está entre 60 y 100 latidos por minuto.

El sistema eléctrico del cuerpo

El cuerpo cuenta con su propio sistema eléctrico, el cual controla el ritmo cardíaco. El sistema eléctrico envía señales del nodo sinoauricular (SA) al nodo auriculoventricular (AV). A su vez, el nodo AV irradia la señal por medio de fibras. Cuando las células necesitan más oxígeno y nutrientes (como cuando usted hace ejercicio), se envían señales que hacen que el ritmo cardíaco se acelere. Cuando las células no necesitan tanto oxígeno y nutrientes (como cuando usted duerme), se envían señales para disminuir el ritmo cardíaco.



Ritmos diferentes



Algunas veces pueden presentarse problemas con el sistema eléctrico del corazón que genera ritmos anormales del corazón. Cuando esto sucede, se conoce con el nombre de arritmia. Los tipos principales de arritmias son:

- **Taquicardia** – cuando los latidos del corazón son rápidos (más de 100 latidos por minuto)
- **Bradicardia** – cuando los latidos del corazón son lentos (menos de 60 latidos por minuto)
- **Latidos del corazón irregulares** – ocurren cuando otras partes del corazón crean su propio ritmo cardíaco (a menudo se llaman latidos “fallidos”)



Las causas

A menudo las arritmias son causadas por:

- **señales bloqueadas** que no llegan donde deberían llegar.
- **células cardíacas anormales que toman el mando de los latidos del corazón.**
- su **ritmo cardíaco que toma una ruta diferente** por todo el músculo cardíaco.

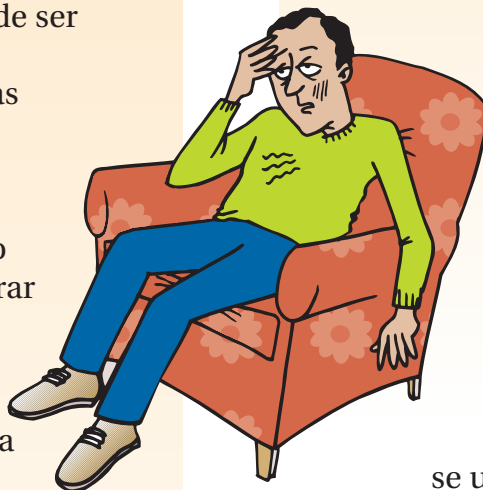
Infórmese sobre las arritmias

Cómo puede sentirse usted

De vez en cuando todos podemos experimentar ritmos cardíacos anormales, dependiendo de lo que estemos haciendo. Los latidos del corazón pueden ser demasiado rápidos o demasiado lentos, se puede sentir un “salto” en el pulso o se puede experimentar una sensación de “palpitaciones” en el pecho. Estas sensaciones desaparecen después de un corto tiempo.

Sin embargo, si usted padece de alguna forma de arritmia, puede ser que estas sensaciones no desaparezcan. Además de estas sensaciones, puede ser que usted también:

- se sienta débil
- se sienta mareado o aturdido
- tenga dificultades para respirar
- se sienta desmayar
- sienta dolor en el pecho, en los brazos o en el cuello
- tenga la piel pálida o húmeda y fría
- tenga la presión baja
- tenga el pulso débil



Cómo controlar las arritmias

Es posible controlar las arritmias. La mayoría de las veces se usan cambios en el estilo de vida y medicinas para conseguirlo. En algunos casos, son necesarios la ablación de radio frecuencia (RFA, por sus siglas en inglés), los marcapasos, los defibriladores cardioversores implantables (ICDs, por sus siglas en inglés) o una combinación de todos estos pasos.

Los cambios en el estilo de vida incluyen lo siguiente:

- adoptar un régimen alimenticio saludable
- mantenerse más activo
- bajar de peso si necesita hacerlo
- no fumar ni estar alrededor de quien lo hace
- aprender a relajarse y a controlar el estrés

Entre las medicinas que se usan con más frecuencia para la arritmia se incluyen las siguientes:

- **los antiarrítmicos** – silencian las células cardíacas que envían señales más rápidas
- **bloqueadores beta** – relajan los vasos sanguíneos y disminuyen los latidos del corazón
- **bloqueadores de canal de calcio** – relajan los vasos sanguíneos permitiendo que el corazón bombee más fácilmente.

Las cosas que debe evitar

Las investigaciones demuestran que ciertas drogas y algunas cosas que usted come o bebe pueden causar cambios en su ritmo cardíaco. Usted debe evitar o limitar el uso de:

- la cafeína (incluso el café, el té y el chocolate)
- el alcohol
- las pastillas dietéticas y los supresores del apetito
- las medicinas para el resfriado y la tos
- las drogas ilegales (como la cocaína y la marihuana)

