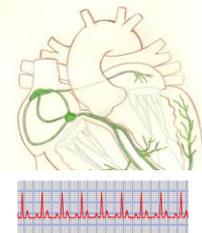


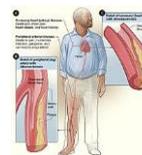
Arritmias



Las arritmias son un conjunto de enfermedades cardíacas caracterizados por la pérdida del ritmo cardíaco normal (cualquier alteración en el origen, la frecuencia, la regularidad o la conducción del impulso cardíaco.) por ser inadecuadamente rápido (taquicardia) o lento (bradicardia) o cuando los impulsos eléctricos siguen vías o trayectos anómalos. Los ritmos anormales pueden ser regulares o irregulares y presentarse en forma de episodios (paroxísticas), de mayor o menor duración, o quedarse de forma indefinida.

CAUSAS

- Enfermedad cardíaca: Obstrucción de las arterias del corazón (arteriopatía coronaria) el mal funcionamiento de las válvulas y la insuficiencia cardíaca.
- Enfermedades no cardíacas que afectan al corazón (hipertensión arterial, obesidad, enfermedades tiroideas, enfermedades respiratorias, etc.).
- Fumar, consumo excesivo de alcohol o cafeína, abuso de drogas, estrés o ansiedad, medicamentos de venta libre para resfriados y alergias, suplementos nutricionales...



SÍNTOMAS

- ✚ **Palpitaciones**, ("sensación de golpes en el pecho" y a veces con latidos rápidos en el cuello).
- ✚ **Disnea** ("sensación subjetiva de falta de aire", con sensación de malestar general, y normalmente con el ejercicio).
- ✚ **síncope** (pérdida de conocimiento por disminución de la circulación cerebral, con recuperación sin secuelas)
- ✚ **Mareos**, palidez, sudoración o diaforesis...
- ✚ **Ansiedad**.
- ✚ Pueden pasar inadvertidas y detectarlas al realizar pruebas diagnósticas



RECOMENDACIONES

- Dieta mediterránea, rica en frutas y verduras
- Control de Diabetes, Hipertensión, colesterol, obesidad...
- Dejar de fumar y evite el consumo de alcohol y drogas.
- Reduzca el estrés.
- Ejercicio físico regular 20-30 minutos al día, 4-5 días a la semana. Nunca después de las comidas o ante temperaturas extremas.

No abandone el tratamiento médico prescrito

