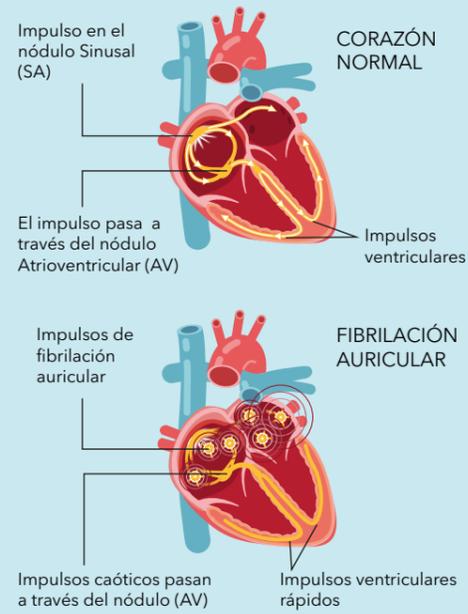


DIABETES Y FIBRILACIÓN AURICULAR (FA)

- La diabetes es un factor de riesgo para desarrollar fibrilación auricular*, incluso en personas jóvenes¹



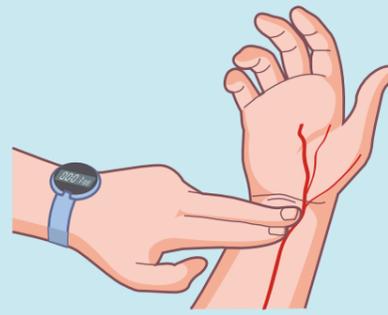
*La fibrilación auricular (FA) es el tipo de arritmia cardíaca más común. Se debe a una actividad eléctrica anormal del corazón, generada en la aurícula, que puede provocar unos latidos irregulares y rápidos.

- La predisposición a la fibrilación auricular en diabetes se relaciona con cambios del sistema autónomo**, fluctuaciones de la glucemia, la obesidad y el acúmulo de grasa visceral que se asocia a la diabetes²

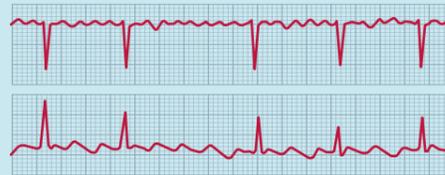


**Parte del sistema nervioso que controla las acciones involuntarias, tales como los latidos cardíacos y el ensanchamiento o estrechamiento de los vasos sanguíneos.

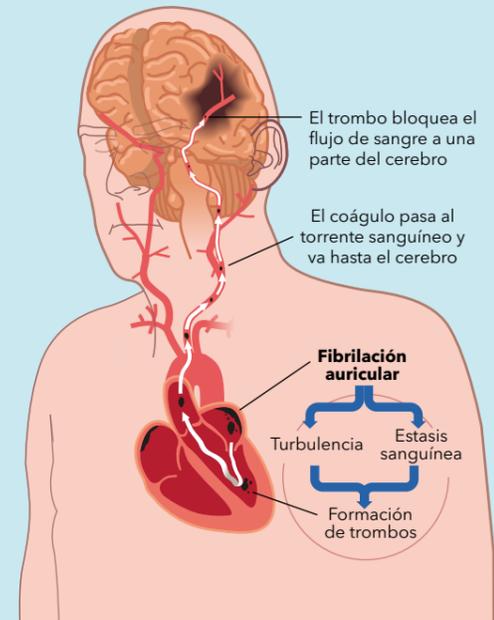
- En toda persona con diabetes > 65 años conviene tomarse el pulso para estar alerta ante una posible fibrilación auricular. Si el ritmo cardíaco es irregular o la frecuencia cardíaca en reposo es superior a 100 lpm debe consultar con su médico



- La confirmación de la fibrilación auricular debe hacerse con un electrocardiograma.



- Los pacientes con FA deben de estar medicados para prevenir la formación de trombos e ictus²



Turbulencia: debido al ritmo irregular en la FA, el flujo de sangre a través del corazón se vuelve turbulento
Estasis: estancamiento de la sangre

Para prevenir la aparición de FA

En diabetes lo más preventivo para la salud es un abordaje global con hábitos de vida saludables, dieta mediterránea, ejercicio a diario y control de factores de riesgo cardiovascular. Además de tomar los tratamientos para la diabetes. Tu médico te orientará sobre cuál es el más adecuado³

1. Es muy importante el estilo de vida

- La dieta mediterránea es la elección^{4,5}
- El ejercicio físico previene un 40% la mortalidad y las complicaciones en los órganos en las personas con diabetes mellitus (DM). El ejercicio es imprescindible en diabetes y cada vez se considera más importante para prevenir la fibrilación auricular y sus complicaciones⁶



- Se recomienda hacer toda la **actividad** posible en la vida diaria, además de un mínimo de 30 minutos de ejercicio al día, y no permanecer más de 30 minutos sentado de forma continuada
- El **ejercicio** a diario debe ser **aeróbico** (caminar rápido, bicicleta, nadar, bailar...) y también 2 días en semana ejercicio de **fuerza** (por ejemplo con pesas de 1-3 Kg o con el propio peso del cuerpo). El ejercicio de **flexibilidad** es también complementario (pilates, tai-chi)^{7, 8, 9, 10}

Si tengo el diagnóstico de FA

1

- La dieta más recomendable en cualquier persona con DM es la dieta mediterránea¹¹

2

- Perder peso y hacer ejercicio mejora los episodios de FA y el control de pulsaciones

3

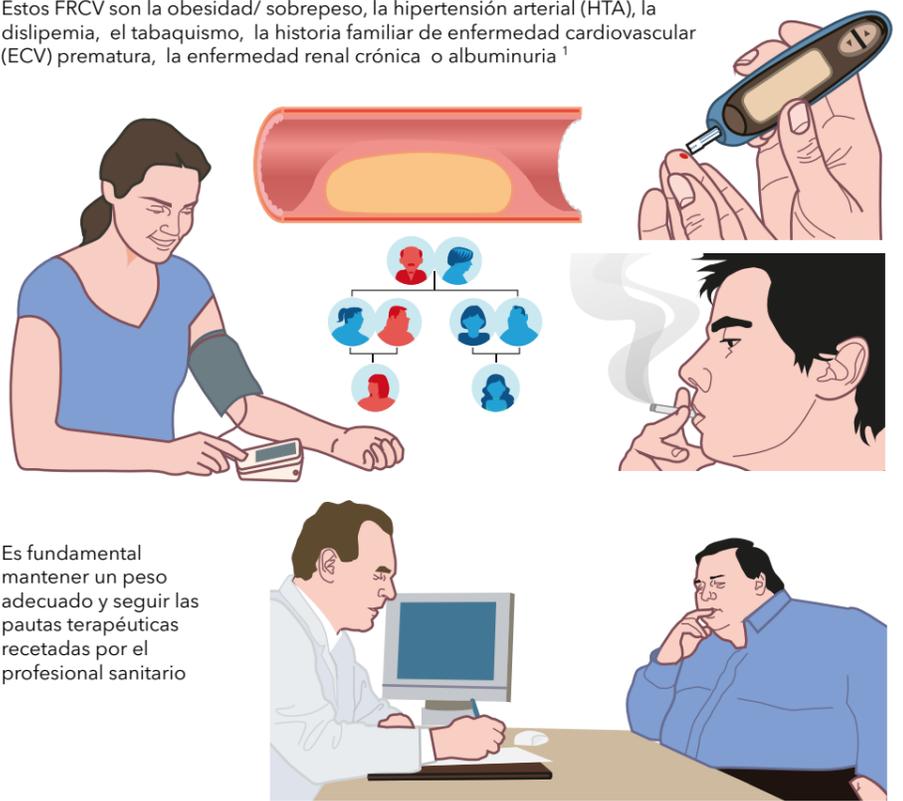
- Toda persona con DM, y más si tiene fibrilación auricular, debe hacer ejercicio diario al menos 30 minutos y levantarse de la silla cada 30-60 minutos. Además de realizar 2 días a la semana ejercicio de fuerza y flexibilidad^{9, 12}
- En diabetes y fibrilación auricular se debe tomar medicación para prevenir problemas embólicos

4

- Además hay que controlar estrictamente todos los FRCV como obesidad, hipertensión arterial, colesterol, tabaquismo y la glucemia

2. Se deben controlar al menos una vez al año el resto de los factores de riesgo cardiovascular (FRCV)

- Estos FRCV son la obesidad/ sobrepeso, la hipertensión arterial (HTA), la dislipemia, el tabaquismo, la historia familiar de enfermedad cardiovascular (ECV) prematura, la enfermedad renal crónica o albuminuria¹



- Es fundamental mantener un peso adecuado y seguir las pautas terapéuticas recetadas por el profesional sanitario

Bibliografía

- Cosentino F, Grant PJ, Aboyans V, Bailey CJ, Ceriello A, Delgado V, ESC Scientific Document Group. 2019 ESC Guidelines on diabetes, pre-diabetes, and cardiovascular diseases developed in collaboration with the EASD. Eur Heart J. 2020 Jan 7;41(2):255-323. doi: 10.1093/eurheartj/ehz486. PMID: 31497854.
- Bohne LJ, Johnson D, Rose RA, Wilton SB, Gillis AM. The Association Between Diabetes Mellitus and Atrial Fibrillation: Clinical and Mechanistic Insights. Front Physiol. 2019;10:135. Published 2019 Feb 26. doi:10.3389/fphys.2019.00135
- Campuzano R, Castro A, Arrarte V, Pablo C, Marzal D, Fernández et al. Selección de lo mejor de 2020 en riesgo vascular y rehabilitación cardíaca REC CardioClinics. 2021;56 Supl 1:27-34
- Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts. Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J, Covas M, Corella D, et al. for the PREDIMED Study Investigators. N Engl J Med 2018; 378:e34.
- Álvarez-Álvarez I, Martínez-González M, Sánchez-Tainta A, Corella D, Díaz-López A, Fitó Met al. Adherence to an Energy-restricted Mediterranean Diet Score and Prevalence of Cardiovascular Risk Factors in the PREDIMED-Plus: A Cross-sectional Study. Rev Esp Cardiol 2019; Vol. 72. Núm. 11. páginas 925-934.
- Garnvik L, Malmo V, Janszky I, Ellekjaer H, Wisløff U, Loennechen J, Nes B. Physical activity, cardiorespiratory fitness, and cardiovascular outcomes in individuals with atrial fibrillation: the HUNT study, European Heart Journal, Volume 41, Issue 15, 14 April 2020, Pages 1467-1475, https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehaa032
- 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2018.
- Physical Activity Guidelines for Americans 2nd edition 2018 https://health.gov/paguidelines/ consultada 4 feb 2021
- S Colberg, R Sigal, J Yardley, M. Riddell, D. Dunstan, Paddy et al Physical Activity/Exercise and Diabetes: A Position Statement of the American Diabetes Association Diabetes Care 2016 Nov; 39(11): 2065-2079
- 2020 ESC Guidelines on sports cardiology and exercise in patients with cardiovascular disease: The Task Force on sports cardiology and exercise in patients with cardiovascular disease of the European Society of Cardiology (ESC), European Heart Journal, Volume 42, Issue 1, 1 January 2021, Pages 17-96.
- Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J, Covas M, Corella D, et al. for the PREDIMED Study Investigators. Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts. N Engl J Med 2018; 378:e34
- 2020 ESC Guidelines on sports cardiology and exercise in patients with cardiovascular disease: The Task Force on sports cardiology and exercise in patients with cardiovascular disease of the European Society of Cardiology (ESC), European Heart Journal, Volume 42, Issue 1, 1 January 2021, Pages 17-96.

Dra. Raquel Campuzano Ruiz, cardióloga Hospital Universitario Fundación Alcorcón (Madrid)