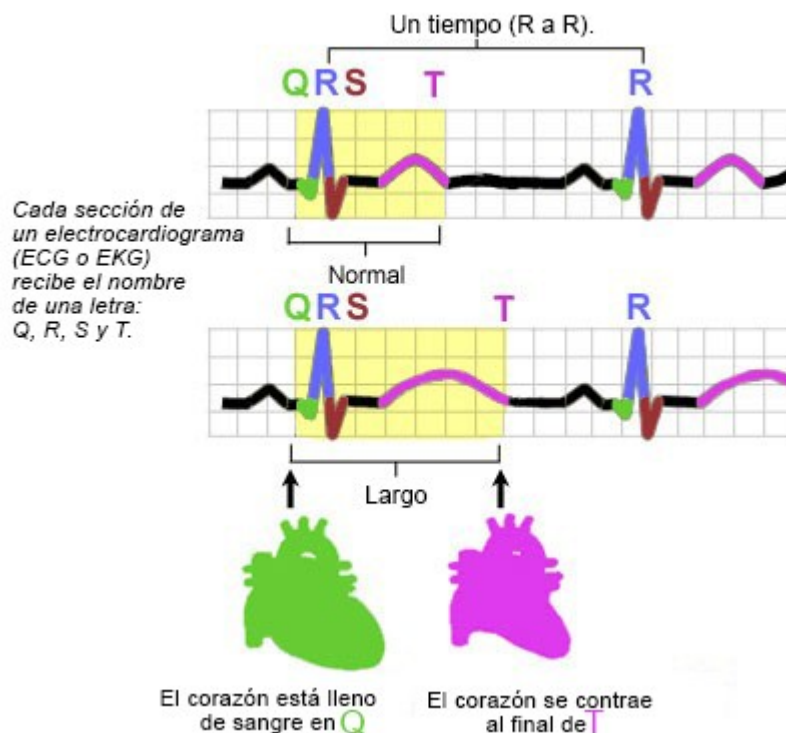


ARRITMIA-SÍNDROME DE QT LARGO

El síndrome del QT largo (SQTL- por sus siglas en inglés) es un trastorno de la actividad eléctrica del corazón.

El término "QT largo" hace referencia a un patrón anormal observado en un electrocardiograma (ECG). Un ECG es una prueba que detecta y registra la actividad eléctrica del corazón. El intervalo QT, registrado en el ECG, corresponde al momento durante el cual los ventrículos (las cámaras inferiores del corazón) se contraen y crean la posibilidad de contraerse una vez más.



Con cada latido, el corazón se contrae y relaja. Si el corazón requiere más tiempo del habitual para contraerse y relajarse, hay un espacio más amplio entre la onda Q y la T. Esto puede implicar que la persona tiene el síndrome del QT largo.

La sincronización de la actividad eléctrica del latido cardíaco es compleja, y el cuerpo la controla con cuidado. Normalmente, el intervalo QT del latido cardíaco dura aproximadamente un tercio de cada ciclo de latido en el ECG.

No obstante, en las personas que presentan SQTL, el intervalo de QT por lo general dura más tiempo del habitual. Esto puede alterar la cuidadosa sincronización del latido cardíaco y desencadenar un ritmo anormal y peligroso.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Causas

El SQTL es una afección poco frecuente que por lo general se hereda. Con frecuencia, se detecta en primera instancia en niños y adultos jóvenes. El SQTL también puede presentarse, sin heredarse, como resultado del uso de determinados medicamentos y de determinadas afecciones.

Principales señales y síntomas

- **Desmayos sin causa aparente.** Esto sucede porque el corazón no bombea sangre suficiente al cerebro. Los desmayos pueden suceder cuando está bajo estrés físico o emocional. Algunas personas tendrán sensaciones de aleteo en el pecho antes de desmayarse.
- **Convulsiones sin causa aparente.** Las personas que lo rodean pueden confundir los desmayos producidos por el SQTL con una convulsión provocada por epilepsia. En los niños, los desmayos a veces pueden considerarse una reacción histérica a una situación estresante.
- **Ahogamiento o casi ahogamiento sin causa aparente.** Esto puede deberse a desmayos que suceden mientras la persona está nadando.
- **Paro cardíaco repentino (PCR) o muerte sin causa aparente.** Esto implica que el corazón deja de latir repentinamente sin motivo evidente. Las personas que presentan PCR morirán en cuestión de minutos, a menos que reciban tratamiento. La mayoría de las personas que sufre PCR muere. Aproximadamente en 1 de cada 10 pacientes, el PCR o la muerte súbita es el primer signo de SQTL.

Hábitos higiénico-alimentarios

Llevar una vida sana, evitando el alcohol, café, tabaco, drogas y estrés contribuye a prevenir las enfermedades del corazón.

Además, existen una serie de recomendaciones que pueden ayudar a prevenir nuevos episodios:

- Dormir de forma ordenada; dormir poco produce arritmias.
- Evitar el estrés.
- La práctica del yoga es esencial porque actúa sobre los músculos del corazón desde un punto de vista aeróbico. Es mejor que un cardiólogo prepare un programa de ejercicios si se desea una actividad más agresiva.

Dieta

Lo primero, en las arritmias cardíacas, es evitar el café (algunas personas sufren arritmias cardíacas solo con una taza), el té, el alcohol y bebidas tipo colas o con excitantes (algunas bebidas energéticas). El exceso de alimentos refinados, sal, azúcares y grasas saturadas debe ser controlado ya que siempre perjudica al conjunto del sistema cardiovascular.

- El **ajo** no debe faltar ya que puede ayudar en alguna de las causas de las arritmias cardíacas (hipertensión, diabetes, etc.)

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- El **magnesio** es uno de los minerales más beneficioso en estos casos. Se puede tomar en forma de cloruro de magnesio (suavemente laxante) o buscar otras formas (carbonato, gluconato, etc.) Como fuentes alimenticias ricas en magnesio destacan los **frutos secos, los cereales y las legumbres**.
- Los **ácidos grasos poliinsaturados omega-3** están siendo ahora muy estudiados ya que parecen ayudar en algunas arritmias cardíacas. Además de los **pescados azules o grasos** hemos de tener en cuenta las **semillas de lino o linaza, las algas, quínoa, nueces, germinados de soja, verdolaga**, etc.

Tratamiento

Las opciones comunes de tratamiento para las personas con SQTl incluyen las siguientes:

- Realizar cambios en el estilo de vida que reduzcan el riesgo de desmayos o PCR. Esto puede incluir evitar los deportes de competición y los ejercicios extenuantes, como la natación, que pueden causar latidos cardíacos anormales.
- Evitar fármacos que puedan causar síntomas. Esto puede incluir algunos medicamentos usados para el tratamiento de alergias, infecciones, presión arterial elevada, alto nivel de colesterol en sangre y depresión.
- La ingesta de fármacos como los betabloqueantes, que reducen el riesgo de presentar síntomas al reducir la frecuencia cardíaca.

Otros tratamientos incluyen:

- Un dispositivo implantado quirúrgicamente, tal como un marcapasos o un cardiodesfibrilador implantable (ICD). Estos dispositivos ayudan a regular los latidos cardíacos.
- Cirugía en los nervios que regulan los latidos cardíacos.

Complementos alimenticios

HeartMax™ (HealthAid), que contiene, entre otros:

- L-Carnitina: Mejora la función cardíaca. Este aminoácido es necesario para el transporte de los ácidos grasos hasta la mitocondria, donde se produce la energía. El corazón depende de las grasas para su combustible y una deficiencia supone una reducción en la producción de energía en el corazón.
- Omega 3: Estos ácidos grasos forman parte de la membrana celular y contribuyen a su flexibilidad, haciéndola más permeable (función endotelial). También poseen efectos sobre los niveles de lípidos, la coagulación (hemostásis), la formación de placas de ateroma en los vasos sanguíneos (aterogénesis) y la inflamación.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- **Coenzima Q10:** La Coenzima Q10 es casi imprescindible para todas las enfermedades cardíacas, dado que los que sufren este tipo de enfermedad suelen presentar niveles muy bajos de este nutriente.

Multinutriente como VitProbio (Nutrinat Evolution), que contiene, entre otros:

- **Vitaminas del grupo B:** Los niveles moderadamente elevados de homocisteína en la sangre aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Las vitaminas B6, B12 y folatos regulan los niveles de dicha sustancia en sangre. De las tres vitaminas, los folatos han demostrado que presentan el mayor efecto en el descenso de niveles basales de homocisteína en sangre cuando no coexiste deficiencia de vitamina B12 o vitamina B6. Su administración a largo plazo se asocia de forma independiente con menor mortalidad por cualquier causa en pacientes con enfermedad coronaria y niveles elevados de homocisteína. Tras la suplementación con folatos, la vitamina B12 es el determinante más importante en los niveles plasmáticos de homocisteína, sobre todo en personas mayores de 60 años.
Los niveles plasmáticos bajos de vitamina B6 (piridoxal 5-fosfato) influyen en los niveles de homocisteína, pero también, por si solos son un importante factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares.
Las formas de folatos, B12 y B6 realmente efectivas, probablemente sean L-metilfolato, metilcobalamina y piridoxal-5-fosfato.
Es frecuente el déficit de tiamina (B1) en la insuficiencia cardíaca, y el tratamiento con tiamina mejora la fracción de eyección ventricular izquierda. (Vitamina del grupo B).
- **Vitamina C:** Por su acción antioxidante reduce el colesterol malo. Se recomienda el uso de vitamina C de liberación sostenida conjuntamente con bioflavonoides.
- **Vitamina E:** Mejora la circulación, actúa como anticoagulante y es una gran antioxidante contra los radicales libres peróxidos.
- **Hierro:** Siempre y cuando exista una deficiencia documentada, su suplementación asegurará una oxigenación correcta.
- **Cepas probióticas** que refuerzan las defensas, protegen la flora y aportan energía y vitalidad.

Mag3® (Nutrinat Evolution): Muchos desarreglos del corazón tienen relación con una deficiencia de magnesio en el músculo cardíaco. El nivel de magnesio en sangre tiene relación con la capacidad del corazón de fabricar suficiente energía para latir correctamente. Es de especial interés en casos de arritmias y taquicardia. Se recomienda el uso de magnesio en forma de citrato.

Astrágalo (*Astragalus membranaceus*) 545 mg (HealthAid): La raíz de astrágalo se utiliza en medicina china en el tratamiento de cardiopatías, con buenos resultados en infartos, insuficiencia cardíaca congestiva y angina. Estos efectos se han relacionado con el contenido en saponósidos y con sus propiedades anticoagulantes e hipotensoras. Funciona como tónico cardíaco y puede ayudar a prevenir y tratar la arritmia.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.