



Recomendaciones para pacientes con “QT LARGO”

El Síndrome de QT Largo es un trastorno del sistema eléctrico del corazón. Los pacientes afectados de este Síndrome tienen un riesgo aumentado de presentar arritmias cardíacas. Por ello le hacemos las siguientes recomendaciones:

Se recomiendan los siguientes cambios en estilos de vida:

1. Evitar fármacos que prolonguen el intervalo QT. Consultar la página oficial <http://www.crediblemeds.org>. Es conveniente registrarse en la misma ya que se envían notificaciones y se actualiza periódicamente.
2. Corrección rápida de trastornos hidroelectrolíticos (hipocalcemia, hipomagnesemia, hipocalcemia) que pueden ocurrir durante cuadros diarreicos, vómitos o trastornos metabólicos.
3. Evitar períodos largos y/o extenuantes de ejercicio físico.
4. Evitar emociones o estímulos externos intensos.
5. Si presenta algún síntoma tipo mareo, palpitaciones o falta de aire en algún momento; o durante la realización de alguna práctica deportiva o a su finalización, debe acudir al centro sanitario más cercano para su evaluación.

Recomendaciones para la práctica de ejercicio físico:

- Es esencial cuidar la hidratación y la ingesta de electrolitos durante la práctica de ejercicio. Así mismo, evite realizar actividad física durante las horas del día de mayor temperatura y en ambientes de extrema humedad. Tenga especial precaución si ha tenido vómitos o diarrea en días/horas previas a la realización del ejercicio.
- Puede realizar actividad física aeróbica y de tonificación de baja y moderada intensidad. Evite situaciones en las que su respiración sea muy rápida (hiperventilación) y su habla entrecortada.
- Evite la práctica de deportes acuáticos.
- Dadas las circunstancias particulares asociadas a la competición, en nuestro medio, los pacientes diagnosticados de un SQT largo sólo pueden competir en deportes de baja intensidad aeróbica y estática como es el golf.
- Sería recomendable practicar deporte en instalaciones deportivas que dispongan de un desfibrilador automático, cerciorándose de que en las instalaciones y durante su entrenamiento exista un personal con conocimientos para su utilización.

Recuerde que ante cualquier duda deberá ponerse en contacto con la unidad para evaluar su situación y decidir las recomendaciones más apropiadas (Telf. de contacto: 915290519 de 8 a 15h, de lunes a viernes)

En caso de que no contactase con nosotros puede acudir a su Centro de Salud o a Urgencias de H.G.U. Gregorio Marañón.