Qué hacer si el reloj te avisa de una posible fibrilación auricular

¿Qué hacer si el reloj te avisa de una posible fibrilación auricular?

Si te encuentras bien, no es una urgencia: graba un electrocardiograma con el reloj si puede hacerlo y pide cita con tu médico en los próximos días. Si notas dolor en el pecho, ahogo o mareo, llama al 112.

Lo que conviene hacer, paso a paso:

1. **Mira cómo te encuentras**
   Si el aviso llega con dolor en el pecho, mucha falta de aire, mareo intenso o sensación de que te vas a desmayar, llama al 112. Si notas palpitaciones (lo que mucha gente llama taquicardia) que no se pasan, ve a urgencias mientras duran, sin conducir tú.

2. **Graba un electrocardiograma**
   Si tu reloj lo hace, siéntate, apoya el brazo y quédate quieto con el dedo en el reloj los 30 segundos. Guárdalo: muchos relojes dejan sacarlo como un archivo para enseñárselo al médico.

3. **Apunta lo que pasaba**
   La fecha y la hora, qué estabas haciendo, si notabas algo y cuánto duró. Si el aviso se repite, apunta también cuándo.

4. **Pide cita con tu médico**
   En los próximos días, con tu médico de familia. Lleva el electrocardiograma del reloj y lo que apuntaste.

5. **El electrocardiograma de la consulta**
   Te harán uno de 12 derivaciones. Si sale normal porque la arritmia ya se ha ido, tu médico puede pedir un Holter u otra prueba que grabe el ritmo durante más tiempo.

6. **Si se confirma**
   Tu médico valora tu riesgo de ictus con la escala CHA_2DS_2-VA y si necesitas un anticoagulante (lo que mucha gente llama pastillas para diluir la sangre). No empieces ni dejes ningún medicamento por lo que diga el reloj.

Cómo es el Holter, cuánto tiempo se lleva y qué puede encontrar lo explica el artículo sobre el Holter de 24 horas.

Si ya sabes que tienes fibrilación auricular y te ha empezado un episodio, lo que se hace en casa y cuándo hay que ir a urgencias lo explica el artículo sobre la fibrilación auricular rápida en casa.

⚠ Cuándo pedir ayuda

- Llama al 112 (o al número de emergencias de tu país) si el aviso o las palpitaciones vienen con dolor u opresión en el pecho, mucha falta de aire, desmayo, sensación de que te vas a desmayar o signos de ictus: la cara se tuerce, un brazo o una pierna pierden fuerza o cuesta hablar.
- Si te duele el pecho, para, siéntate y mira la hora. Si tienes nitroglicerina recetada, tómala como te la hayan indicado; si a los 5 minutos el dolor no ha cedido, llama al 112, diga lo que diga el reloj.
- Ve a urgencias ese mismo día, sin conducir tú, si las palpitaciones no se pasan aunque te encuentres bien, o si el reloj marca más de 120 pulsaciones en reposo que no bajan tras 10 minutos sentado.
- Consulta en uno o dos días si el reloj marca menos de 40 pulsaciones estando despierto y no haces deporte, o menos de 50 con mareo, cansancio intenso o falta de aire.
- Pide cita con tu médico en los próximos días si el reloj te avisa de un pulso irregular y te encuentras bien.

Hoja del artículo «Relojes inteligentes y corazón: qué detectan bien, qué no y qué hacer con una alerta de fibrilación auricular» del ESPACIO Salud Cardiovascular de CardioTeca: cardioteca.com/salud/vida-diaria/9312-reloj-inteligente-fibrilacion-auricular.html
Dr. Ramón Bover, cardiólogo · noviembre de 2026 · Esta hoja no sustituye a la consulta con tu médico.