

PARO CARDÍACO SÚBITO

Hoja informativa para alumnos/deportistas

LOS HECHOS

Un paro cardíaco súbito se puede presentar incluso en deportistas con una excelente forma física. Aproximadamente 500 deportistas mueren cada año en los Estados Unidos a causa de un paro cardíaco súbito. Un ataque repentino puede afectar a todo tipo de atleta sin importar su nivel de desempeño, el deporte que practique o su edad. La mayoría de estos eventos se deben a defectos cardíacos congénitos (heredados). Sin embargo, un paro cardíaco súbito puede ocurrir después de que una persona haya sufrido una enfermedad que inflame el corazón o después de haber sufrido un golpe en el pecho. Una vez que se presenta el paro, se cuenta con muy poco tiempo para salvar al deportista, por lo que identificar a las personas en riesgo es un factor clave en la prevención.

SÍNTOMAS DE ALARMA

Es posible que los síntomas de alarma no se presenten sino hasta que una persona ya haya perdido el conocimiento o experimentado un paro cardíaco súbito completo (ya no presenta pulso ni está respirando).

Algunos de los síntomas de alarma pueden ser los siguientes:

- Malestar o dolor en el pecho
- Falta de aliento, una inusual dificultad para respirar
- Latidos rápidos o irregulares
- Desmayo o pérdida del conocimiento

SÍNTOMAS DE EMERGENCIA – Llame al 911 (Servicios Médicos de Emergencia, EMS)

Si una persona presenta alguno de los siguientes síntomas, llame al 911 inmediatamente (a los Servicios Médicos de Emergencia):

- *Si el deportista colapsa durante una competencia*
- *Si un balón o un disco de hockey (puck) golpea el pecho de la persona o si algún deportista ha mostrado anteriormente síntomas de un paro cardíaco súbito*
- *Si el atleta no se ve o se siente bien y usted simplemente no está seguro.*

¿Qué puedo hacer para no sufrir de muerte súbita cardíaca/un paro cardíaco súbito?

La actividad física diaria, una buena alimentación, así como buenos hábitos de sueño son importantes para tener una larga vida. Además, los padres de familia pueden contribuir a que sus hijos no sufran de un paro cardíaco súbito de la siguiente manera:

- Preguntando si algún pariente tuyo tiene antecedentes de haber sufrido un paro cardíaco (por ejemplo, si empezó con problemas cardíacos antes de los 50 años o si murió joven de forma inesperada e inexplicada)
- Mencionando a tu médico antes de que inicie la temporada si has sentido algún malestar en el pecho, te ha faltado el aliento, si los latidos del corazón los has sentido muy rápidos o irregulares o si has sentido que te desmayas, especialmente si lo has notado al realizar una actividad física.
- Tomando únicamente las medicinas que te recetó a ti tu médico
- Estando consciente de que el uso inapropiado de medicinas recetadas o bebidas energizantes pueden aumentar tus riesgos de sufrir un paro cardíaco súbito
- Siendo sincero y reportando cualquier señal de malestar o dolor en el pecho, problemas inusuales para respirar, latidos cardíacos rápidos o irregulares o sentir que te desmayas

¿Qué debo hacer si creo presentar síntomas de alarma que pudieran desencadenar un paro cardíaco súbito?

1. *Menciónaselo a un adulto. A: tu padre o tutor, entrenador, al técnico del equipo o a la enfermera de la escuela*
2. *Sométete a un chequeo médico*
3. *Cuida tu corazón*
4. *Recuerda que lo más peligroso que puedes hacer es no hacer nada*