

# **PARO CARDÍACO SÚBITO**

## *Hoja informativa para padres de familia*

---

### **LOS HECHOS**

Un paro cardíaco súbito es un evento que ocurre en raras ocasiones. Sin embargo, en un evento trágico que clama las vidas de aproximadamente 500 deportistas cada año en los Estados Unidos. Un paro cardíaco súbito puede afectar a cualquier 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). A pesar de esto, 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 directo en el pecho.

### **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 de lleno (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*

Creado y revisado por el Comité Consultivo sobre Paros Cardíacos Súbitos de la Secretaría de Educación de Indiana (1-7-15)

### **¿Qué puedo hacer para evitar que mi hijo sufra 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:

- Asegurándose de que sus hijo sepa si algún pariente 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)
- Asegurándose de que sus hijo se someta a una valoración médica completa antes del inicio de la temporada y antes de participar en una actividad deportiva organizada
- Preguntando en la escuela o en el lugar de la competencia si tienen un desfibrilador automático (AED) a la mano y si está al corriente en lo que toca a su debido mantenimiento
- Aprendiendo usted mismo la maniobra de resucitación cardiopulmonar (RCP) (CPR, por sus siglas en inglés)
- Asegurándose de que su hijo no consuma estimulantes no recetados por un médico o cualquier otra sustancia de mejora del rendimiento
- Estando consciente de que el uso inapropiado de medicinas recetadas o las bebidas energizantes pueden aumentar los riesgos
- Invitando a su hijo a ser sincero y que le mencione cualquier síntoma que presente tal como dolor o malestar en el pecho, problemas inusuales en la respiración, latidos cardíacos rápidos o irregulares o sentir que se desmaya

### **¿Qué debo hacer si creo que mi hijo presenta síntomas de alarma que pudieran desencadenar un paro cardíaco súbito?**

1. *Informe al entrenador de su hijo cualquier evento previo sufrido por su hijo o de los antecedentes familiares de enfermedades cardíacas*
2. *Evite que su hijo siga jugando*
3. *Busque atención médica de inmediato*