

# PARO CARDIACO SÚBITO

## Hoja Informativa para alumnos atletas

### HECHOS

El paro cardíaco súbito puede ocurrir incluso en los atletas que se encuentran en su mejor forma. Aproximadamente 500 muertes son atribuidas a paros cardíacos súbitos en atletas, cada año, en los Estados Unidos. El paro cardíaco súbito puede afectar a atletas de todos los niveles, en todos los deportes y a todas las edades. La mayoría de los paros cardíacos se deben a defectos hereditarios cardíacos. Sin embargo, un paro cardíaco súbito también puede ocurrir después de que una persona padece una enfermedad que ha causado inflamación del corazón o después de haber recibido un golpe directo en el pecho. Una vez que se produce un paro cardíaco hay muy poco tiempo para salvar al atleta, por lo que identificar a las personas en riesgo antes de que ocurra es un factor clave en la prevención.

### SÍNTOMAS DE ALERTA

Puede que no haya ningún síntoma perceptible antes de que una persona pierda el conocimiento y padezca un paro cardíaco completo (sin pulso y sin respiración).

Los síntomas de alerta pueden incluir:

- Molestia en el pecho
- Dificultad respiratoria inusual
- Frecuencia cardíaca rápida o arritmia (latidos irregulares)
- Pérdida de conocimiento

### SEÑALES DE EMERGENCIA - LLAME AL 911

Si una persona experimenta cualquiera de los siguientes síntomas, llame al 911 de inmediato:

- Si un atleta de repente se derrumba durante la competencia
- Si un atleta se queja de padecer cualquiera de los síntomas de alerta de un paro cardíaco súbito después de haber recibido un golpe en el pecho con una pelota, con un disco de hockey o de otro jugador
- Si un atleta no se ve o se siente bien y usted simplemente no está seguro

### ¿Cómo puedo ayudar a prevenir un paro cardíaco súbito?

La actividad diaria física, nutrición adecuada y dormir el tiempo adecuado son aspectos importantes de la salud de por vida. Además, puedes ayudar:

- Estando enterado sobre tu historial familiar; es decir, saber si alguien ha padecido de un paro cardíaco súbito (aparición de enfermedades del corazón en un miembro de la familia antes de los 50 años o una muerte súbita e inexplicable en una edad temprana).
- Comunicándole a tu proveedor de atención médica cuando te haga el examen médico antes de la temporada, sobre cualquier síntoma inusual de malestar en el pecho, dificultad para respirar, frecuencia cardíaca rápida o arritmia, o sensación de desmayo, especialmente si tienes estos síntomas mientras realizas una actividad física.
- Tomando sólo medicamentos de venta con receta médica que te sean recetados por tu proveedor de atención médica.
- Estando consciente de que el uso inadecuado de medicamentos con receta médica o bebidas energéticas puede aumentar el riesgo.
- Siendo honesto y reportando molestias en el pecho, dificultad respiratoria inusual, frecuencia cardíaca rápida o arritmia (latidos irregulares), o sensación de desmayo.

### ¿Qué debo hacer si creo estar teniendo síntomas de alerta que me pueden llevar a un paro cardíaco súbito?

1. Dile a un adulto – a uno de tus padres o tutores, a tu entrenador, a tu entrenador atlético o a la enfermera escolar.
2. Haz que te revise tu médico.
3. Cuida tu corazón.
4. Recuerda que lo más peligroso que puedes hacer es no hacer nada.

# SUDDEN CARDIAC ARREST

## A Fact Sheet for Student Athletes

### FACTS

Sudden cardiac arrest can occur even in athletes who are in peak shape. Approximately 500 deaths are attributed to sudden cardiac arrest in athletes each year in the United States. Sudden cardiac arrest can affect all levels of athletes, in all sports, and in all age levels. The majority of cardiac arrests are due to congenital (inherited) heart defects. However, sudden cardiac arrest can also occur after a person experiences an illness which has caused an inflammation to the heart or after a direct blow to the chest. Once a cardiac arrest occurs, there is very little time to save the athlete, so identifying those at risk before the arrest occurs is a key factor in prevention.

### WARNING SIGNS

There may not be any noticeable symptoms before a person experiences loss of consciousness and a full cardiac arrest (no pulse and no breathing).

Warning signs can include a complaint of:

- Chest Discomfort
- Unusual Shortness of Breath
- Racing or Irregular Heartbeat
- Fainting or Passing Out

### EMERGENCY SIGNS – Call EMS (911)

If a person experiences any of the following signs, call EMS (911) immediately:

- If an athlete collapses suddenly during competition
- If a blow to the chest from a ball, puck or another player precedes an athlete's complaints of any of the warning signs of sudden cardiac arrest
- If an athlete does not look or feel right and you are just not sure

### How can I help prevent a sudden cardiac arrest?

Daily physical activity, proper nutrition, and adequate sleep are all important aspects of life-long health. Additionally, you can assist by:

- Knowing if you have a family history of sudden cardiac arrest (onset of heart disease in a family member before the age of 50 or a sudden, unexplained death at an early age)
- Telling your health care provider during your pre-season physical about any unusual symptoms of chest discomfort, shortness of breath, racing or irregular heartbeat, or feeling faint, especially if you feel these symptoms with physical activity
- Taking only prescription drugs that are prescribed to you by your health care provider
- Being aware that the inappropriate use of prescription medications or energy drinks can increase your risk
- Being honest and reporting symptoms of chest discomfort, unusual shortness of breath, racing or irregular heartbeat, or feeling faint

### What should I do if I think I am developing warning signs that may lead to sudden cardiac arrest?

1. Tell an adult – your parent or guardian,
2. your coach, your athletic trainer or your school nurse
3. Get checked out by your health care provider
4. Take care of your heart
5. Remember that the most dangerous thing you can do is to do nothing