

SUDDEN CARDIAC ARREST

A Fact Sheet for Parents

FACTS

Sudden cardiac arrest is a rare, but tragic event that claims the lives of approximately 500 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.

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 my child prevent a sudden cardiac arrest?

Daily physical activity, proper nutrition, and adequate sleep are all important aspects of life-long health. Additionally, parents can assist student athletes prevent a sudden cardiac arrest by:

- Ensuring your child knows about any 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)
Ensuring your child has a thorough pre-season screening exam prior to participation in an organized athletic activity
- Asking if your school and the site of competition has an automatic defibrillator (AED) that is close by and properly maintained
- Learning CPR yourself
- Ensuring your child is not using any non-prescribed stimulants or performance enhancing drugs
- Being aware that the inappropriate use of prescription medications or energy drinks can increase risk
- Encouraging your child to be honest and report symptoms of chest discomfort, unusual shortness of breath, racing or irregular heartbeat, or feeling faint

What should I do if I think my child has warning signs that may lead to sudden cardiac arrest?

1. Tell your child's coach about any previous events or family history
2. Keep your child out of play
3. Seek medical attention right away

PARO CARDÍACO SÚBITO

Hoja informativa para padres

HECHOS

El paro cardíaco súbito es un raro, pero trágico evento que cobra la vida de cerca de 500 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.

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 ni se siente bien y usted simplemente no está seguro

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo 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, los padres pueden ayudar a los alumnos atletas a prevenir un paro cardíaco súbito:

- Asegurándose de que su hijo esté enterado de cualquier antecedente familiar de paros cardíacos súbitos (Aparición de enfermedades del corazón en un miembro de la familia antes de los 50 años o una muerte súbita e inexplicable a una edad temprana).
- Asegurándose de que su hijo se haga un examen médico a fondo antes de comenzar a participar en una actividad deportiva de la temporada.
- Preguntando si la escuela y el lugar de la competencia tiene un desfibrilador automático (en inglés "automatic defibrillator") que se encuentre cerca y que tenga un mantenimiento adecuado.
- Aprendiendo usted mismo primeros auxilios.
- Asegurándose de que su hijo no esté utilizando ningún tipo de estimulantes no recetados, ni drogas para mejorar su rendimiento.
- Estando consciente de que el uso inadecuado de los medicamentos recetados o de bebidas energéticas pueden aumentar el riesgo.
- Animando a su hijo a ser honesto al informar sobre molestias en el pecho, dificultad respiratoria inusual, frecuencia cardíaca rápida o arritmia (latidos irregulares) o sensación de desmayo.

¿Qué debo hacer si creo que mi hijo tiene síntomas de alerta que pueden conducirle a sufrir un paro cardíaco súbito?

1. Comuníquese al entrenador de su hijo sobre cualquier evento anterior o antecedentes familiares.
2. Mantenga a su niño fuera del juego
3. Busque atención médica de inmediato.