

Mantenga su corazón en el juego

Información acerca del Paro Cardíaco Repentino para atletas y padres/tutores

¿Qué es el Paro Cardíaco Repentino?

El Paro Cardíaco Repentino (PCR) sucede cuando el corazón súbita e inesperadamente deja de latir. El PCR es una falla en el sistema eléctrico del corazón que hace que la víctima se colapse/desmaye. La causa de la falla es un defecto genético o congénito en la estructura del corazón.

¿Qué tan común es el PCR?

Por ser la principal causa de muerte en los EE. UU., el PCR también es el asesino #1 de estudiantes atletas y la principal causa de muerte en planteles escolares.

EL COLAPSO ES EL SÍNTOMA #1 DE UNA AFECCIÓN CARDÍACA

¿Quién está en riesgo de un PCR?

Los estudiantes atletas corren más riesgo de sufrir un Paro Cardíaco Repentino debido a que tiende a suceder durante el ejercicio o la actividad física. Aunque una enfermedad cardíaca no siempre demuestra signos de advertencia, los estudios demuestran que muchos jóvenes sí tienen síntomas, pero no se lo dicen a un adulto, tal vez por pena, no quieren que los saquen de un partido, creen erróneamente que les falta condición física, o simplemente ignoran los síntomas. Los antecedentes de historial cardíaco en la familia aumentan el riesgo de PCR.

Reconozca los signos y factores de riesgo

Dígale al entrenador y consulte a su médico si su estudiante atleta presenta estos síntomas.

Posibles indicadores de que podría suceder un PCR

- Colapso o convulsiones, especialmente durante o justo después de ejercitarse
- Colapso frecuente, o por emoción o susto
- Falta excesiva de aliento durante el ejercicio
- Taquicardia o palpitaciones, o ritmo cardíaco irregular
- Mareo o aturdimiento frecuente
- Dolor o malestar en el pecho al ejercitarse
- Fatiga excesiva e inesperada durante o después del ejercicio

Factores que incrementan el riesgo de un PCR

- Un historial clínico familiar de anomalías cardíacas conocidas o muerte repentina antes de los 50 años
- Un historial clínico familiar específico con casos del síndrome de QT largo, síndrome Brugada, miocardiopatía hipertrófica o displasia arritmogénica del ventrículo derecho
- Familiares que han sufrido, sin explicación: colapsos, convulsiones, accidentes automovilísticos, o se han o casi se han ahogado
- Una anomalía estructural del corazón, reparada o no reparada
- Consumo de enervantes como: cocaína, inhalantes, drogas "recreativas", bebidas de energía en exceso, pastillas para dieta o sustancias para mejorar el rendimiento

¿Qué estamos haciendo para proteger a los estudiantes atletas?

El Estado de California aprobó en 2016 la Ley Eric Paredes para la Prevención del Paro Cardíaco Repentino para proteger a los menores que participan en actividades atléticas avaladas por sus escuelas K-12. La nueva política incluye una capacitación sobre Paro Cardíaco Repentino (PCR) a los requisitos de certificación de entrenadores, y su nuevo protocolo los empodera para retirar del juego a un estudiante atleta que se colapse, pues es el síntoma principal de una probable afección cardíaca y potencialmente de otras complicaciones si se cree que son cardíacas. Un estudiante atleta que ha sido retirado de la actividad deportiva después de mostrar signos o síntomas de PCR, no puede participar en ella hasta que un médico certificado lo haya evaluado y autorizado. Se insta a los padres, tutores, cuidadores y adultos involucrados en actividades atléticas a que hablen con sus estudiantes atletas en lo referente a factores de riesgo y signos de advertencia potenciales, y a que estén familiarizados con la cadena de supervivencia cardíaca para que estén preparados en caso de una emergencia cardíaca.

He leído y entendido los síntomas y los signos de advertencia del PCR y el nuevo protocolo para incluir medidas para prevenir que suceda un PCR dentro de mi programa deportivo o el de mi estudiante.

Para más información sobre el Paro Cardíaco Repentino, visite

Departamento de
Educación de California
cde.ca.gov

Eric Paredes Save
A Life Foundation
epsavealife.org

Federación Inter Escolar
de California (CIF)
cifstate.org

Video gratuito de NFHS
para entrenadores/padres
nfhslearn.com/courses/61032

La cadena de supervivencia cardíaca

Los equipos de paramédicos tardan en promedio 12 minutos para llegar. Cada minuto que no se atiende a una víctima de PCR reduce la posibilidad de supervivencia en un 10%. Esté preparado para entrar en acción los primeros minutos después del colapso.

Reconozca un Paro Cardíaco Repentino



La víctima se ha colapsado, no responde y no respira incluso si jadea o gorgotea, aparenta sonidos respiratorios o aparenta tener convulsiones.

Llame al 9-1-1



Siga las indicaciones del operador de emergencias. Llame a cualquier personal de emergencias en el sitio.

Inicie RCP con solo las manos



Inicie inmediatamente la reanimación cardiopulmonar (RCP). La RCP con solo las manos se hace con compresiones torácicas de 5 cm rápidas y continuas, como 100 por minuto.

Desfibrile con el AED



Consiga y utilice inmediatamente un desfibrilador externo automático para restaurar el corazón a su ritmo normal. Siga paso a paso las instrucciones que escuche del desfibrilador.

Cuidados avanzados



Designe a un espectador a que dirija a los paramédicos a donde está la víctima para que su transporte al hospital sea rápido.

