

# Keep Your Heart in the Game

Cardiac conditions are the leading cause of death among athletes at all levels. Speak up if you experience any of these symptoms. It's better to check in than check out!

## Warning Signs for Sudden Cardiac Arrest

- ▶ Fainting or seizure, especially during or right after exercise
- ▶ Fainting with excitement or startle
- ▶ Excessive shortness of breath even after regular exercise
- ▶ Racing or fluttering heart palpitations, especially when you're at rest
- ▶ Dizziness or lightheadedness
- ▶ Chest pain or discomfort with exercise
- ▶ Excessive, unexpected fatigue during or after exercise

## Risk Factors for a Heart Condition

- ▶ Family history of sudden death before age 40
- ▶ Family history of known heart abnormalities, repaired or not
- ▶ Family members with unexplained fainting, seizures, drowning or near drowning or car accidents
- ▶ Excessive energy drinks, diet pills or performance-enhancing supplements
- ▶ Drug use



EPSaveALife.org

**Consult a physician if any  
of these apply to you.**



# Mantén tu corazón en la cancha

Las afecciones cardíacas son la principal causa de muerte entre los atletas de todos los niveles. Di algo si sientes cualquiera de estos síntomas. ¡Es mejor checar de entrada que checar de salida!

## Señales de advertencia de un Paro Cardíaco Repentino

- ▶ Desmayo o convulsión, especialmente durante o inmediatamente después de hacer ejercicio
- ▶ Falta de aire excesiva incluso después del ejercicio regular
- ▶ Desmayo por alguna sorpresa o sobresalto
- ▶ Palpitaciones del corazón aceleradas o como aleteos, especialmente cuando estás descansando
- ▶ Mareos o aturdimiento
- ▶ Dolor o molestias en el pecho al hacer ejercicio
- ▶ Fatiga excesiva e inesperada durante o después del ejercicio

## Factores de riesgo para una afección cardíaca

- ▶ Antecedentes familiares de muerte súbita antes de los 40 años
- ▶ Antecedentes familiares de anomalías cardíacas conocidas, reparadas o no
- ▶ Familiares con desmayos o convulsiones; ahogados o casi ahogados; o en accidentes de auto, todo inexplicable
- ▶ Consumo excesivo de bebidas energéticas, pastillas de dieta o suplementos para mejorar el rendimiento
- ▶ Consumo de drogas



**Consulta a un médico  
si tienes algo de esto.**

