

# 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
- ▶ Desmayo por alguna sorpresa o sobresalto
- ▶ Falta de aire excesiva incluso después del ejercicio regular
- ▶ 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.