

# Cómo prevenir el paro cardíaco repentino

Cuatro pasos para proteger los corazones jóvenes en casa, en la escuela, en el parque y en el consultorio del médico



## SABER

El **paro cardíaco repentino (PCR)** es una emergencia potencialmente mortal que ocurre cuando el corazón deja de latir repentinamente y la persona deja de respirar. Ocurre en hasta 23,000 jóvenes cada año, en parte porque 1 de cada 300 tiene una afección cardíaca no detectada..

El PCR (*en inglés, SCA – Sudden Cardiac Arrest*) se produce cuando el latido del corazón se ve interrumpido por:

- una anomalía cardíaca con la que naces o se desarrolla a medida que creces
- un fuerte golpe en el pecho
- un virus que se instala en el corazón\*

*\*Cualquier joven que haya tenido [COVID-19 en los últimos seis meses](#) debe realizarse una evaluación de riesgo cardíaco con su proveedor médico antes de regresar a la actividad física, incluida la educación física y los deportes recreativos y de equipo.*

[VER MÁS](#)



## DETECTAR

**Los pediatras recomiendan** que todos los jóvenes se realicen un examen del corazón al menos cada tres años, especialmente en la escuela middle y high school, o antes si hay **signos de alerta o factores de riesgo** presentes.

### SIGNOS DE ALERTA

Desmayo  
Mareo  
Dolor de pecho  
Corazón acelerado  
Dificultad para respirar  
Fatiga extrema  
Convulsiones inexplicables

### FACTORES DE RIESGO

Miembro de la familia:

- que tuvo un PCR antes de cumplir 40 años
- con anomalía cardíaca, reparada o no
- con desmayos, convulsiones, casi ahogamiento, accidente automovilístico inexplicables

Los estetoscopios no pueden detectar la mayoría de las afecciones que ponen a los jóvenes en riesgo de sufrir un PCR, por lo que la detección debe incluir una evaluación integral del riesgo cardíaco y una prueba de ECG.

[VER MÁS](#)



## PREPARARSE

Las escuelas, equipos, clubes, campamentos y otros centros juveniles deben tener un **plan de respuesta a emergencias cardíacas** escrito y bien practicado con desfibriladores externos automatizados (*en inglés, AED – Automated External Defibrillators*) en el sitio que estén desbloqueados y listos para usar por cualquier persona presente.

- Educar a los estudiantes, padres, personal y entrenadores sobre cómo pueden estar preparados para salvar una vida
- Saber dónde se encuentran los AED y los pasos inmediatos que se deben tomar dentro de los tres minutos posteriores al colapso de una víctima de PCR
- Analizar el plan de respuesta anualmente

La ley estatal requiere que los entrenadores, oficiales deportivos y administradores reciban capacitación en prevención de un PCR.

[Toma nuestro curso gratuito.](#)

[VER MÁS](#)  
(Inglés) (Español)



## RESPONDER

Para salvar una vida no es necesario que estés capacitado para practicar RCP solo con las manos o saber utilizar un AED. Los operadores del 911 y el dispositivo AED te brindan instrucciones. **No puedes lastimar a alguien con un AED**—este dispositivo administra una descarga solo si es necesario.

**Cuando alguien colapsa repentinamente:**

**1** Llama al 911

**2** Inicia la RCP solo con las manos (brazos rectos, mano sobre mano, presionando fuerte y rápido en el centro del pecho, 100-120 compresiones por minuto)

**3** Localiza el AED más cercano y úsalo; es la única forma de reiniciar el corazón

**CALL • PUSH • SHOCK**



[VER MÁS](#)