

Mantén el Corazón Jugando

Información para los estudiantes y padres/tutores legales sobre el paro cardíaco repentino de los atletas

¿Qué es el paro cardíaco repentino?

El paro cardíaco repentino es cuando el corazón deja de latir de repente y sin esperarlo. Cuando eso sucede, la sangre deja de fluir hacia el cerebro y a otros órganos vitales. El paro cardíaco repentino NO es un ataque al corazón. Un ataque al corazón es causado por un bloqueo que detiene el flujo de la sangre hacia el corazón. El paro cardíaco repentino es una mala función del sistema eléctrico del corazón, causando que la víctima se colapse. La mala función es causada por un defecto congénito o genético en la estructura del corazón.

¿Qué tan común es el paro cardíaco repentino en los Estados Unidos?

Como esta es la causa principal de muerte en los Estados Unidos, hay más de 300,000 casos de paro cardíaco repentino fuera de los hospitales cada año, y 9 de 10 casos tiene como consecuencia la muerte. Miles de casos de paro cardíaco repentino ocurren en los jóvenes, siendo la causa #2 de muerte entre los adultos menores de 25 años y siendo la causa #1 de muerte entre los estudiantes atletas durante los deportes.

¿Quién está en riesgo del paro cardíaco repentino?

El paro cardíaco repentino posiblemente pueda ocurrir durante los deportes o la actividad física, así es que los atletas están en el riesgo. Mientras una condición del corazón no pueda manifestar ningún signo/síntoma, los estudios muestran que muchos de los jóvenes tienen síntomas, pero ellos hacen desidia para comunicarse con un adulto. Esto pueda ser porque ellos sienten pena; ellos no desean poner en riesgo el tiempo de jugar; ellos puedan pensar que no están en buena condición física y necesitan entrenarse mucho más, o ellos simplemente ignoran los síntomas, asumiendo que los síntomas “desaparecerán.” Además, algunos factores en el historial de salud aumentan el riesgo de paro cardíaco repentino.

EL DESMAYO ES EL PRIMER SÍNTOMA DE UNA CONDICIÓN DEL CORAZÓN.

¿Qué debe hacer usted si su estudiante atleta siente cualquiera de estos síntomas?

Nosotros debemos hacerle saber a los estudiantes atletas que si ellos sienten cualquiera de los síntomas del paro cardíaco repentino, que es importantísimo que ellos lo comuniquen a un adulto y para que vayan a ver a un doctor lo más pronto posible. Si el atleta tiene cualquiera de los factores de riesgo del paro cardíaco repentino, ellos también deben discutirlo con el doctor para determinar si ellos necesitan más exámenes médicos. Espérate hasta que tu doctor se comunique contigo antes de regresar a jugar; y avísales a tu entrenador y a la enfermera escolar sobre cualquier condición diagnosticada.

¿Qué es un desfibrilador externo automatizado (AED)?

Este es un aparato desfibrilador externo automatizado (AED) y es la única manera de salvar a una víctima de un paro cardíaco repentino. Este equipo es portátil, fácil de usar, y automáticamente diagnostica los ritmos dañinos del corazón y produce una descarga eléctrica para restaurar el ritmo normal del



corazón. Cualquier persona puede operar un AED independientemente del entrenamiento. Instrucciones audibles y simples instruyen al auxiliar en el momento apropiado de presionar un botón para hacer la descarga eléctrica, mientras otros AED proporcionan una descarga automática si un ritmo fatal del corazón es detectado. Un auxiliar no puede lastimar accidentalmente a una víctima con un AED—una rápida acción puede ayudar. Los equipos AED son diseñados solamente para producir descargas eléctricas en las víctimas cuyos corazones necesitan ser restaurados a un ritmo saludable.

Sobrevivir la Cadena Cardíaca

En promedio, un equipo de emergencia (EMS) toma hasta 12 minutos en llegar a una emergencia cardíaca. Cada minuto de retraso en auxiliar a una víctima de un paro cardíaco repentino disminuye las oportunidades de sobrevivir hasta un 10%. Todos deben estar preparados para tomar acción en los primeros minutos de un colapso.

Primer Reconocimiento del Paro Cardíaco Repentino



Desmayado y sin conciencia. Jadeando, gorgoteando, roncando, gimiendo, o respiración laboriosa. Actividad de convulsión.

Llamar de Emergencia 9-1-1



Confirme la inconciencia. Llame al 9-1-1 y siga las instrucciones del operador de emergencia. Llame a los auxiliares del sitio escolar.

Temprana Acción de CPR (RCP)



Inicie la resucitación cardiopulmonar (CPR) inmediatamente. Solamente con las manos CPR rápidamente y continuamente, aplique las compresiones dos-pulgadas al pecho—aproximadamente 110 por minuto.

Temprana Desfibrilación



Inmediatamente obtenga y use un desfibrilador externo automatizado (AED) lo más pronto posible para restaurar el ritmo normal del corazón. Una unidad del AED portátil contiene las instrucciones paso a paso para que cualquier persona lo utilice en una situación de emergencia.

Cuidado Avanzado y Temprano



Los Auxiliares de Servicios de Médicos de Emergencia (EMS) inician el apoyo de salvavidas incluyendo las medidas de resucitación adicionales y el traslado a un hospital.

Mantén el Corazón Jugando

Reconociendo los síntomas de advertencia y los factores de riesgo del Paro Cardíaco Repentino (SCA)

Dígale al entrenador y consulte con el doctor si estas condiciones persisten en su estudiante atleta

Indicadores Potenciales SCA Que puedan Ocurrir

- D Desmayo o convulsión, especialmente durante o después de hacer ejercicio
- D Desmayo repetitivo o emoción de sorpresa o susto
- D Falta de aire excesiva durante el ejercicio
- D Palpitaciones cardiacas aceleradas o irregulares
- D Mareos repetitivos
- D Dolor del pecho o malestar haciendo ejercicio
- D Fatiga excesiva o inesperada durante y después del ejercicio

Factores que Aumentan el Riesgo SCA

- D Antecedentes familiares de anomalías del corazón o muerte repentina antes de los 50 años de edad
- D Antecedentes familiares específicos de Síndrome de QT largo, Síndrome de Brugada, Miocardiopatía Hipertrófica o Displasia Ventricular Derecha Arritmogénica.
- D Miembros de la familia con desmayos, convulsiones, ahogándose o casi ahogándose o accidentes automovilísticos inexplicados.
- D Anomalía conocida de la estructura del corazón, reparada o sin reparo.
- D Uso de drogas, tal como cocaína, inhalantes, drogas de recreación, bebidas de energía excesivas o píldoras para aumentar el desarrollo personal

¿Qué hace CFI (Federación Inter-escolástica de Deportes) para ayudar en proteger a los estudiantes atletas?

CIF enmendó sus estatutos para incluir un lenguaje que agrega entrenamiento SCA para entrenar la certificación y la práctica y el protocolo del juego/partido que permite a los entrenadores de remover a un estudiante-atleta de un partido que exhibe desmayo-la señal número uno de advertencia de una posible condición cardíaca. Un estudiante-atleta que haya sido removido del partido después de mostrar signos o síntomas asociados con SCA no puede regresar a jugar hasta que él o ella hay sido evaluado y un proveedor de atención médica con licencia dé de alta médica al estudiante. Se insta a los padres, tutores y cuidadores a que dialoguen con los estudiantes atletas sobre su salud cardiaca y todos los que están asociados con los deportes de la escuela secundaria deben estar familiarizados con la cadena cardíaca de supervivencia para que estén preparados en caso de una emergencia cardíaca.

FIRMA DEL ESTUDIANTE ATLETA

LETRA IMPRESA DEL ESTUDIANTE ARTETA

FECHA

FIRMA DEL PADRE GUARDIÁN

LETRA IMPRESA PADRE/GUARDIÁN

FECHA

Para mayor información sobre el Paro Cardíaco Repentino visite:

California Interscholastic Federation
<http://www.cifstate.org>

Eric Paredes Save A Life Foundation
<http://www.epsavealife.org>

CardiacWise (20-minute training video)
<http://www.sportsafetyinternational.org>

