

# 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.