

## Ventura Unified School District

### Una ficha informativa acerca del Paro Cardíaco Repentino

El Paro Cardíaco Repentino (PCR) sucede cuando el corazón súbita e inesperadamente deja de latir. Cuando esto sucede, se detiene el flujo sanguíneo hacia el cerebro y otros órganos vitales. El PCR no es un paro cardíaco. Un paro cardíaco es causado por una obstrucción que detiene el flujo sanguíneo hacia el corazón. El PCR es una falla en el sistema eléctrico del corazón que hace que la víctima se colapse. Un defecto genético o congénito en la estructura del corazón es la causa de la falla.

Reconozca los factores de riesgo y los signos de advertencia del Paro Cardíaco Repentino.

Dígale al entrenador y consulte a su médico si su atleta adolescente padece estos síntomas:

Posibles indicadores de que podría suceder un PCR:

- Colapso o convulsiones, especialmente 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 que suceda un PCR:

- La presencia de una anomalía estructural del corazón, reparada o no reparada;
- Familiares que han sufrido sin explicación, colapsos, convulsiones, un accidente automovilístico, que se han ahogado o han estado a punto de ahogarse;
- 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 del QT largo, síndrome Brugada, miocardiopatía hipertrófica o displasia arritmogénica del ventrículo derecho (DAVD);
- El consumo de enervantes tales como cocaína, inhalantes, drogas “recreativas,” bebidas de energía en exceso, y sustancias o suplementos para mejorar el rendimiento.

### **¿Qué tan común es el PCR en los Estados Unidos?**

Por ser la principal causa de muerte en los EE. UU. cada año suceden más de 300,000 paros cardíacos lejos de los hospitales, de los que nueve de cada diez son mortales. Miles de jóvenes son víctimas de los paros cardíacos repentinos por ser la segunda causa de muerte en menores de 25 años y la principal razón por la que mueren los atletas adolescentes durante el ejercicio.

### **¿Quién corre el riesgo de sufrir un paro cardíaco repentino?**

Los atletas adolescentes 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. Esto puede ser porque les da pena, no quieren que los saquen de un partido, creen erróneamente que les falta condición física y solamente necesitan entrenar más, o simplemente ignoran los síntomas y suponen que “desaparecerán.” Algunos factores de antecedentes clínicos también aumentan el riesgo de que suceda un PCR.

### **¿Qué debe hacer si su atleta adolescente padece alguno de estos síntomas?**

Debemos informarles a los atletas adolescentes que si padecen cualquier síntoma del PCR, es de suma importancia avisarle a un adulto y consultar con un médico de cabecera lo antes posible. Si el atleta presenta cualquiera de los factores que incrementan el riesgo de que suceda un PCR, deberá consultar a un médico para ver la posibilidad de que se le hagan más pruebas. Espere la respuesta del médico antes de que su adolescente vuelva a jugar y además, avise a su entrenador y a la enfermera escolar de cualquier afección diagnosticada.

### **Volver a Jugar**

Federación Interescolar de California (CIF) enmendó sus estatutos para poder incluir lenguaje que incluye capacitación acerca del PCR como requisito en la certificación de entrenadores deportivos. Además, esto ayuda a incluirla en el protocolo de entrenamiento y juego para que los entrenadores tengan la autoridad de sacar del juego a un atleta adolescente que se colapse. El atleta adolescente que haya sido suspendido de un juego después de mostrar signos o síntomas asociados con un PCR, no puede volver a jugar hasta que un médico certificado le haya evaluado y aprobado (medical doctor or doctor of osteopathy). Se les insta a los padres, tutores y cuidadores a que hablen con sus atletas adolescentes acerca de la salud del corazón. Igualmente.

He leído y entendido los síntomas y los signos de advertencia del PCR y el nuevo protocolo de la CIF para incluir medidas para prevenir que suceda un PCR dentro del programa deportivo de mi estudiante

\_\_\_\_\_  
Nombre Del Atleta Adolescente

\_\_\_\_\_  
Firma Del Atleta Adolescente

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Nombre Del Padre/ Tutor

\_\_\_\_\_  
Firma Del Padre/ Tutor

\_\_\_\_\_  
Fecha

Referencia legal:

Federación Interescolar de California Por Ley 503