



SCA is the #1 Cause of Death Among Student Athletes

Thousands of kids die annually from undetected heart conditions that can cause Sudden Cardiac Arrest (SCA). SCA is not a heart attack. It's an abnormality in the heart's electrical system or structure that abruptly stops the heartbeat. It's fatal in 92 percent of cases if not properly treated within minutes.

The Eric Paredes Save A Life Foundation is partnering with CIF to develop policies on SCA prevention to help protect our student athletes. We're working hand-in-hand to educate parents, students and coaches about SCA warning signs and risk factors and to provide training to combat these dangers.

Young people often don't tell adults if they experience symptoms in the hopes they will just go away. Sometimes they're embarrassed they are not keeping up and think the answer is to train harder. Athletes (and often their parents) don't want to jeopardize their playing time.

We need to let student athletes know that if they experience any of the symptoms listed here—especially fainting, as it's the #1 sign of a potential heart condition—they need to speak up.



EPSaveALife.org



Help Keep Her Heart in the Game

While SCA often has no warning signs, a study published by the Journal of the American Board of Family Medicine (2012) revealed that 72% of students who suffered from SCA were reported by their parents to have at least one cardiovascular symptom before SCA. They just didn't recognize it as life threatening. That's why it's important for everyone to understand potential warnings.

Possible indicators that SCA is about to happen

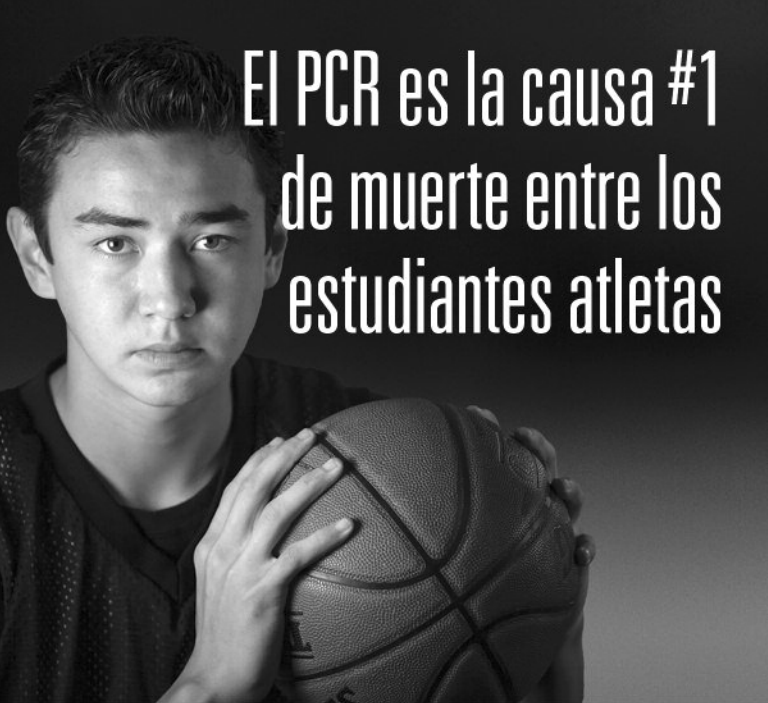
- ▶ racing heart, palpitations or irregular heartbeat
- ▶ dizziness or lightheadedness
- ▶ fainting or seizure, especially during or right after exercise
- ▶ fainting repeatedly or with excitement or startle
- ▶ chest pain or discomfort with exercise
- ▶ excessive, unexpected fatigue during or after exercise
- ▶ excessive shortness of breath during exercise

Factors that increase risk of SCA

- ▶ family history of known heart abnormalities or sudden death before age 50
- ▶ specific family history of Long QT Syndrome, Brugada Syndrome, Hypertrophic Cardiomyopathy, or Arrhythmogenic Right Ventricular Dysplasia (ARVD)
- ▶ family members with unexplained fainting, seizures, near/drowning or car accidents
- ▶ known structural heart abnormality, repaired or unrepaired
- ▶ use of drugs, such as cocaine, inhalants, recreational drugs or excessive energy drinks



EPSaveALife.org



El PCR es la causa #1 de muerte entre los estudiantes atletas

Cada año, miles de jóvenes mueren de afecciones cardíacas no detectadas que pueden ocasionar un Paro Cardíaco Repentino (PCR). El PCR no es un ataque cardíaco. Es una anomalía del sistema o estructura eléctrica del corazón que para abruptamente el latido del corazón. Es mortal en el 92 por ciento de los casos si no se trata adecuadamente en cuestión de minutos.

La Eric Paredes Save A Life Foundation se ha asociado con CIF para desarrollar políticas para la prevención del PCR con la finalidad de ayudar a proteger a nuestros estudiantes atletas. Estamos trabajando estrechamente para dar información a los padres de familia sobre las señales de aviso del PCR y los factores de riesgo, y para dar capacitación para combatir estos peligros.

Con frecuencia, los jóvenes no nos cuentan a los adultos si sienten síntomas porque esperan que simplemente desaparezcan. A veces les da pena que no van a la par de sus compañeros y piensan que la solución es entrenar más duro. Los atletas (y a veces también sus padres) no quieren que se pierda tiempo de juego.

Es importante que los atletas sepan que tienen que avisar si sienten cualquiera de los síntomas que nombramos aquí, especialmente el desmayo, ya que se la señal #1 de que posiblemente haya problemas con el corazón.



EPSaveALife.org



Ayúdele a mantener su corazón en el juego

Mientras que el Paro Cardíaco Repentino (PCR) no da señales de aviso específicas, un estudio publicado por la prestigiada revista médica *Journal of the American Board of Family Medicine* (2012) reveló que los padres del 72 por ciento de los estudiantes que sufrieron un PCR reportaron que sus hijos tuvieron por lo menos un síntoma cardiovascular antes del paro. Simplemente no lo reconocieron como un síntoma potencialmente mortal. Es por esto que es importante que todos entendamos los posibles síntomas.

Posibles indicadores de que está por suceder un PCR

- ▶ corazón acelerado/taquicardia, palpitaciones o latidos irregulares
- ▶ mareos o sentirse a punto del desmayo
- ▶ desmayo o ataque, especialmente después o al hacer ejercicio
- ▶ desmayos frecuentes o después de un sobresalto o mucha exaltación
- ▶ dolor en el pecho o incomodidad al hacer ejercicio
- ▶ fatiga excesiva o inesperada después o al hacer ejercicio
- ▶ excesiva falta de aire al hacer ejercicio

Factores que aumentan el riesgo de un PCR

- ▶ historial familiar de anomalías cardíacas conocidas o de muerte súbita antes de los 50 años
- ▶ historial familiar específico de síndrome de prolongación de intervalo, síndrome de Brugada, miocardiopatía hipertrófica o displasia ventricular derecha arritmógena
- ▶ familiares con desmayos, ataques, que se ahogaron o casi, o accidentes automovilísticos sin explicación
- ▶ anomalías conocidas de la estructura del corazón, reparadas o no
- ▶ consumo de narcóticos como la cocaína, inhalantes, drogas recreativas o demasiadas bebidas de energía

