

# Hoja informativa sobre paro cardíaco repentino en la escuela secundaria Isbell

El paro cardíaco repentino (PCS) es cuando el corazón deja de latir, de manera repentina e inesperada. Cuando esto sucede, la sangre deja de fluir al cerebro y otros órganos vitales. El PCS NO es un ataque cardíaco. Un ataque cardíaco es causado por un bloqueo que detiene el flujo de sangre al corazón. El PCS es un mal funcionamiento del sistema eléctrico del corazón, que hace que la víctima colapse. El mal funcionamiento es causado por un defecto congénito o genético en la estructura del corazón.

Reconozca las señales de advertencia y los factores de riesgo del paro cardíaco repentino.

Informe a su entrenador y consulte a su proveedor de atención médica si estas condiciones están presentes en su estudiante atleta:

Indicadores potenciales de que puede ocurrir un PCS:

- Desmayos o convulsiones, especialmente durante o inmediatamente después del ejercicio
- Desmayos repetidos o con excitación o sobresalto
- Falta de aire excesiva durante el ejercicio
- Palpitaciones cardíacas aceleradas o agitadas o latidos cardíacos irregulares
- Mareos o aturdimiento repetidos
- Dolor o malestar en el pecho al hacer ejercicio
- Fatiga excesiva e inesperada durante o después del ejercicio.

Factores que aumentan el riesgo de SCA:

- Anomalía estructural cardíaca conocida, reparada o no reparada
- Miembros de la familia con desmayos inexplicables, convulsiones, ahogamiento o casi ahogamiento, o accidentes automovilísticos
- Antecedentes familiares de anomalías cardíacas conocidas o muerte súbita antes de los 50 años
- Antecedentes familiares específicos de síndrome de QT largo, síndrome de Brugada, miocardiopatía hipertrófica o displasia arritmogénica del ventrículo derecho (ARVD)
- Uso de drogas, como cocaína, inhalantes, drogas "recreativas", exceso de bebidas energéticas o suplementos para mejorar el rendimiento.

## **¿Qué tan común es el paro cardíaco súbito en los Estados Unidos?**

Como la principal causa de muerte en los EE. UU., hay más de 300,000 paros cardíacos fuera de los hospitales cada año, y nueve de cada 10 resultan en muerte. Miles de paros cardíacos repentinos ocurren entre los jóvenes, ya que es la segunda causa de muerte en menores de 25 años y la principal causa de muerte de los atletas estudiantes durante el ejercicio.

**¿Quién está en riesgo de sufrir un paro cardíaco repentino?**

Es más probable que el paro cardíaco repentino ocurra durante el ejercicio o la actividad física, por lo que los atletas estudiantes corren un mayor riesgo. Si bien una afección cardíaca puede no tener señales de advertencia, los estudios muestran que muchos jóvenes sí tienen síntomas pero no se lo dicen a un adulto. Esto puede deberse a que se sienten avergonzados, no quieren poner en peligro su tiempo de juego, piensan erróneamente que están fuera de forma y necesitan entrenar más duro o simplemente ignoran los síntomas, asumiendo que "simplemente desaparecerán". Además, algunos factores de antecedentes de salud aumentan el riesgo de paro cardíaco repentino.

**¿Qué debe hacer si su atleta estudiante experimenta alguno de estos síntomas?**

Necesitamos informar a los estudiantes deportistas que si experimentan algún síntoma relacionado con SCA, es fundamental alertar a un adulto y obtener atención de seguimiento lo antes posible con un médico de atención primaria. Si el atleta tiene alguno de los factores de riesgo de SCA, también debe analizarlos con un médico para determinar si es necesario realizar más pruebas. Espere la respuesta de su médico antes de volver a jugar y avise a su entrenador, preparador físico y enfermera escolar sobre cualquier condición diagnosticada.

**Regreso al juego (RTP)**

La Federación Interescolar de California (CIF) modificó sus estatutos para incluir un lenguaje que agrega la capacitación sobre SCA a la certificación de entrenadores y al protocolo de práctica y juego que faculta a los entrenadores para retirar del juego a un estudiante deportista que presente desmayos. Un estudiante deportista que haya sido retirado del juego después de mostrar signos o síntomas asociados con SCA no puede volver a jugar hasta que sea evaluado y autorizado por un proveedor de atención médica autorizado (médico o doctor en osteopatía). Se insta a los padres, tutores y cuidadores a dialogar con los estudiantes deportistas sobre su salud cardíaca.

**Reconocimiento**

He revisado y comprendo los síntomas y las señales de advertencia de SCA y el nuevo protocolo de CIF para incorporar estrategias de prevención de SCA en el programa deportivo de mi estudiante

_____	_____	_____
Nombre del estudiante-atleta en letra de imprenta	Firma del estudiante-atleta en letra de imprenta	Fecha
_____	_____	_____
Padre o tutor legal Referencias legales en letra de imprenta:	Firma del padre o tutor legal Estatuto	Fecha

Adaptado del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades y la CIF