

PARO CARDÍACO SÚBITO

Hoja informativa para

Alumnos-atletas, entrenadores y padres/tutores

SSB 5083 ~ Ley de Concientización SCA

¿Qué es un paro cardíaco? El paro cardíaco súbito (SCA) es la aparición repentina de un ritmo cardíaco anormal y letal, que provoca que el corazón deje de latir y la persona se desplome. Es la principal causa de muerte en Estados Unidos y afecta a más de 300,000 personas por año.

El SCA es también la principal causa de muerte en atletas jóvenes durante la actividad deportiva

¿Qué causa el paro cardíaco súbito? El SCA en atletas jóvenes suele ser causado por un trastorno estructural o eléctrico del corazón. Muchas de estas afecciones son hereditarias (genéticas) y pueden aparecer en adolescentes o adultos jóvenes. El SCA se presenta con mayor probabilidad durante el ejercicio o la actividad física, poniendo a los atletas jóvenes sin diagnóstico de cardiopatías en una situación de riesgo mayor. El SCA también puede presentarse a partir de un golpe torácico directo por un proyectil compacto (pelota de béisbol, softbol, lacrosse o disco de hockey) o por contacto en el pecho con otro jugador (denominado “commotio cordis”).

Si bien una afección cardíaca puede no presentar ningún signo de advertencia, algunos atletas jóvenes pueden sentir algunos síntomas pero omiten informarlos a un adulto. Si aparece alguno de los siguientes síntomas, se recomienda que un médico realice una evaluación cardíaca:

- Desmayo durante la actividad física
- Dolor torácico durante la actividad física
- Falta de aire excesiva durante la actividad física
- Palpitaciones (taquicardia sin razón aparente)
- Convulsiones sin explicación
- Antecedentes familiares de aparición temprana de enfermedad cardíaca o muerte súbita por una cardiopatía antes de los 40 años

¿Cómo prevenir y tratar un paro cardíaco súbito? Algunas afecciones cardíacas con riesgo de SCA pueden ser detectadas mediante una evaluación cardíaca exhaustiva. Sin embargo, todas las escuelas y los equipos deberían estar preparados para responder ante una emergencia cardíaca. Los atletas jóvenes que sufren un SCA se desploman y quedan inconscientes, y pueden presentar una actividad que asemeja convulsiones breves o una respiración anormal o entrecortada. El SCA puede ser tratado efectivamente si hay un reconocimiento inmediato, se practica resucitación cardiopulmonar (CPR) rápida y hay acceso inmediato a un desfibrilador (AED).

El AED es un dispositivo seguro y portátil que permite leer y analizar el ritmo cardíaco y aplicar una descarga eléctrica (si fuera necesario) para restaurar el ritmo cardíaco normal.

Recuerde, para salvar una vida debe: reconocer un SCA, llamar al 9-1-1, comenzar con CPR y usar un AED tan pronto como sea posible

ENTRENAMIENTO CARDÍACO DE TRES MINUTOS

1. RECONOCER

Paro cardíaco súbito

- Persona desmayada e inconsciente
 - Respiración anormal
 - Aparentes convulsiones
- ### 2. LLAMAR AL 9-1-1
- Pida ayuda y un AED
- ### 3. PRACTICAR CPR
- Comience con compresiones en el pecho
 - Presione fuerte y rápido (100 por minuto)
- ### 4. USAR AED
- Use un desfibrilador tan pronto como sea posible
- ### 5. SEGUIR DANDO ATENCIÓN
- Continúe con CPR y AED hasta que llegue el Servicio de Emergencia Médica

**¡Esté
preparado!**

**Cada segundo
cuenta.**