

PARO CARDIACO REPENTINO (SCA)

Una Hoja Informativa Para Los Estudiantes

REALIDAD:

El Paro Cardíaco repentino (SCA) es un evento raro pero trágico que cobra la vida de aproximadamente 7,000 niños cada año en los Estados Unidos, según la Asociación Americana del Corazón. SCA no es un ataque al corazón. Es una anomalía en el sistema eléctrico del corazón que detiene abruptamente sus latidos. El Paro cardíaco repentino afecta a todos los estudiantes, en todos los deportes y de cualquier edad. Puede que incluso ocurra en atletas que están en plena forma. La mayoría de los paros cardíacos relacionados con la actividad se deben a defectos cardíacos congénitos (hereditarios). Sin embargo, SCA también puede ocurrir después de que una persona experimenta una enfermedad que ha causado una inflamación en el corazón o después de un golpe directo en el pecho. Una vez que ocurre un SCA hay muy poco tiempo para salvar a la persona. Por lo tanto, identificar a las personas en riesgo antes de que ocurra es un factor clave en la prevención.

SEÑALES DE ADVERTENCIA:

Las posibles señales de advertencia de un SCA incluyen:

- Desmayo
- Dificultad para respirar
- Molestias o dolor de pecho
- Mareos
- Frecuencia cardíaca acelerada anormal

EVALUACION DEL RIESGO:

Los proveedores de atención médica pueden usar varias pruebas para ayudar a detectar los factores de riesgo. Una de esas pruebas es el electrocardiograma (ECG). Un ECG es una prueba simple sin dolor que detecta y registra la actividad eléctrica del corazón. Se utiliza para detectar problemas cardíacos y monitorear la salud del corazón de una persona. No existen riesgos graves para una persona que tiene un electrocardiograma ECG. Los ECG se utilizan como una herramienta de detección para determinar anomalías antes de que una persona tenga síntomas, o como una herramienta de diagnóstico para identificar personas que se beneficiarían de intervenciones para reducir el riesgo de una afección relacionada con el corazón.

Desarrollado y Revisado por la Junta de Consejo de Paro Cardíaco Repentino del Departamento de Educación de Indiana (mayo de 2021)

¿Cuáles son los riesgos de practicar o jugar después de experimentar síntomas de advertencia?

Hay riesgos asociados con continuar en la práctica o el juego después de experimentar síntomas de advertencia de un paro cardíaco repentino. Cuando el corazón se detiene, también lo hace el flujo sanguíneo al cerebro y a otros órganos vitales. La muerte o el daño cerebral permanente puede ocurrir en solo unos minutos después del SCA. La mayoría de las personas que experimentan un SCA mueren a causa de ella. Sin embargo, cuando se observa un paro cardíaco repentino y se usa un Desfibrilador Externo Automático (DEA) en el lugar de forma oportuna, las posibilidades de supervivencia son de aproximadamente 50%.

¿Cómo puedo protegerme de un SCA?

La actividad física diaria, la nutrición y el sueño adecuados son aspectos importantes de la salud de por vida. Además, puede ayudar mediante:

- Saber si tiene antecedentes familiares de SCA (inicio de enfermedad cardíaca de un familiar antes de los 50 años o una muerte repentina e inexplicable a una edad temprana).
- Informe a su proveedor de atención médica durante su examen físico de pretemporada acerca de cualquier síntoma inusual de sensación de desmayo, falta de aire, malestar en el pecho, mareos, o latidos cardíaco acelerado o irregular, especialmente si siente estos síntomas con actividad física.
- Tomando sólo medicamentos recetados que son prescritos a usted por su proveedor de atención médica.
- Ser consciente de que el uso inapropiado de medicamentos recetados, bebidas energéticas o vapeo puede aumentar su riesgo.
- Ser Honesto y reportar síntomas.

¿Qué debo hacer si noto las señales de advertencia que pueden provocar un SCA?

1. Dígale a un adulto- su padre, entrenador, entrenador atlético, líder de la banda, o la enfermera escolar.
2. Visite a su proveedor de atención médica.
3. Cuida tu corazón.
4. Recuerda que lo más peligroso que puedes hacer es no hacer nada.