

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

