

Paro cardíaco súbito (SCA)

Hoja de información para

Estudiantes-deportistas, entrenadores y padres / tutores

SSB 5083 ~ Ley de concientización de SCA



¿Qué es un paro cardíaco súbito? El paro cardíaco súbito (SCA) es la aparición repentina de un ritmo cardíaco anormal y letal, que causa que el corazón deje de latir y que la persona colapse. El SCA es la principal causa de muerte en los EE. UU. Que afecta a más de 300,000 personas por año.

El SCA también es la causa principal de muerte súbita en deportistas jóvenes mientras practican deporte

¿Qué causa un paro cardíaco súbito? El SCA en los deportistas jóvenes generalmente es causado por un desorden estructural o eléctrico del corazón. Muchas de estas afecciones son hereditarias (genéticas) y pueden desarrollarse en adolescentes o adultos jóvenes.

Es más probable que se presente un SCA durante el ejercicio o la actividad física, ubicando a los estudiantes deportistas con afecciones cardíacas no diagnosticadas en mayor riesgo. El SCA también puede ocurrir por un golpe directo al pecho por un proyectil firme (béisbol, softball, bola de lacrosse, o disco de hockey) o por contacto con el pecho de otro jugador (llamado "*commotio cordis*" (conmoción del corazón)).

Si bien una afección cardíaca puede no tener signos de advertencia, algunos deportistas jóvenes pueden tener síntomas, pero no se lo dicen a un adulto. Si se presenta alguno de los siguientes síntomas, se recomienda una evaluación cardíaca por parte de un médico:

- Quedar inconsciente durante el ejercicio
- Dolor en el pecho durante el ejercicio
- Dificultad excesiva para respirar durante el ejercicio
- Palpitaciones (corazón acelerado sin razón)
- Convulsiones inexplicables
- Un integrante de la familia con enfermedad cardíaca de inicio temprano o muerte súbita por afección cardíaca antes de los 40 años

¿Cómo prevenir y tratar el paro cardíaco súbito? Algunas afecciones cardíacas en riesgo de SCA se pueden detectar mediante una evaluación exhaustiva de detección cardíaca. Sin embargo, todas las escuelas y equipos deben estar preparados para responder a una emergencia cardíaca. Los deportistas jóvenes que sufren SCA colapsan y no responden y pueden parecer tener actividad similar a convulsiones leves o respiración anormal (jadeo). El SCA se puede tratar de manera efectiva mediante el reconocimiento inmediato, reanimación cardiopulmonar (RCP) inmediata y el acceso rápido a un desfibrilador externo automático (DEA).

Los DEA son dispositivos seguros y portátiles que leen y analizan el ritmo cardíaco y proporcionan una descarga eléctrica (si es necesario) para restablecer un ritmo cardíaco normal.

Recuerde, para salvar una vida: ¡reconozca un paro cardíaco súbito, llame al 9-1-1, comience la RCP y use un DEA lo antes posible!



Ejercicio cardíaco de 3 minutos

1. RECONOCER Paro cardíaco súbito

- Colapsado e inconsciente
- Respiración anormal
- Actividad parecida a convulsiones

2. LLAMAR AL 9-1-1

- Llamar a pedir ayuda y un DEA

3. RCP

- Comenzar compresiones de pecho
- Presionar fuerte / presionar rápido (100 por minuto)

4. DEA

- Usar un DEA lo antes posible

5. CONTINUAR LA ATENCIÓN

- Continuar la RCP y DEA hasta que llegué el servicio local de emergencias



**¡Esté preparado!
¡Cada Segundo cuenta!**

UW Medicine

Centro de Cardiología Deportiva
www.uwsportscardiology.org



**WASHINGTON INTERSCHOLASTIC
ACTIVITIES ASSOCIATION**



**SCA Awareness
Youth Heart Screening
CPR/AED In Schools**

www.nickoftimefoundation.org