

# PARO CARDIACO SUBITO O REPENTINO

## Hoja Informativa para Padres y Madres de Familia

---

### HECHOS

El paro cardíaco súbito o repentino es un suceso trágico, poco frecuente, que cobra la vida de alrededor de 500 atletas cada año en los Estados Unidos. El paro cardíaco repentino puede afectar a atletas de todos los niveles, en todos los deportes, y en todas las edades. La mayoría de los paros cardíacos se deben a defectos congénitos (hereditarios) cardíacos. Sin embargo, un paro cardíaco súbito o repentino puede ocurrir después de que una persona padece una enfermedad la cual ha causado una inflamación del corazón o después de haber recibido un golpe directo en el pecho.

### SINTOMAS DE ALERTA O ADVERTENCIA

Puede que no se presenten ningún síntoma visible antes de que una persona pierda el conocimiento y padezca un paro cardíaco completo (sin pulso y sin respiración).

Los síntomas de alerta pueden incluir:

- Molestia en el pecho
- Dificultad inusual al respirar
- Frecuencia cardíaca rápida o irregular
- Pérdida del conocimiento o desmayo

### SEÑALES DE EMERGENCIA – Llame a EMS (911)

Si una persona presenta cualquiera de los siguientes síntomas, llame a EMS (911) inmediatamente:

- *Si un atleta de repente se cae o se derrumba durante la competencia*
- *Si es que un atleta se queja de padecer cualquiera de los síntomas de alerta de un paro cardíaco súbito o repentino después de haber recibido un golpe en el pecho con una pelota o disco*
- *Si es que un atleta no se ve bien o no se siente bien y usted simplemente no está seguro que hacer.*

### ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo/a a prevenir un paro cardíaco súbito o repentino?

La actividad física diaria, apropiada nutrición, y durmiendo el tiempo adecuado son aspectos importantes de una salud de por vida. Además, los padres y madres de familia pueden ayudar a los estudiantes atletas a prevenir un paro cardíaco súbito al:

- Asegurarse que su hijo o hija sepan su historial familiar de paros cardíacos súbitos o repentinos (aparición de enfermedades del corazón en un miembro de la familia antes de cumplir los 50 años o una muerte súbita, inexplicable en una edad temprana o joven)
- Asegurarse que su hijo o hija tenga un examen minucioso antes de comenzar la temporada y participación en una actividad atlética organizada.
- Preguntar si es que la escuela y el lugar donde se lleva a cabo el deporte tiene un desfibrilador automático a la mano (AED) y en buenas condiciones
- Aprender usted mismo CPR – resucitación cardiopulmonar
- Asegurar que su hijo o hija no esté tomando estimulantes sin receta o drogas que mejoran el rendimiento
- Estar consciente de que el uso inadecuado de medicamentos con receta médica o bebidas energéticas puede aumentar el riesgo
- Enseñar y alentar a su hijo o hija a ser honesto y reportar los síntomas de molestias en el pecho, dificultad respiratoria inusual, frecuencia cardíaca rápida o latidos irregulares, o sensación de desmayo

### ¿Qué debo hacer si creo que mi hijo o hija tiene síntomas de alerta que le puedan llevar a un paro cardíaco súbito o repentino?

1. *Comunique al entrenador/a de su hijo o hija sobre cualquier evento anterior o antecedentes familiares*
2. *Mantenga a su hijo o hija fuera del juego*
3. *Busque atención médica inmediatamente*

# SUDDEN CARDIAC ARREST

## A Fact Sheet for Parents

---

### FACTS

Sudden cardiac arrest is a rare, but tragic event that claims the lives of approximately 500 athletes each year in the United States. Sudden cardiac arrest can affect all levels of athletes, in all sports, and in all age levels. The majority of cardiac arrests are due to congenital (inherited) heart defects. However, sudden cardiac arrest can also occur after a person experiences an illness which has caused an inflammation to the heart or after a direct blow to the chest.

### WARNING SIGNS

There may not be any noticeable symptoms before a person experiences loss of consciousness and a full cardiac arrest (no pulse and no breathing).

Warning signs can include a complaint of:

- Chest Discomfort
- Unusual Shortness of Breath
- Racing or Irregular Heartbeat
- Fainting or Passing Out

### EMERGENCY SIGNS – Call EMS (911)

If a person experiences any of the following signs, call EMS (911) immediately:

- *If an athlete collapses suddenly during competition*
- *If a blow to the chest from a ball, puck or another player precedes an athlete's complaints of any of the warning signs of sudden cardiac arrest*
- *If an athlete does not look or feel right and you are just not sure*

How can I help my child prevent a sudden cardiac arrest?

Daily physical activity, proper nutrition, and adequate sleep are all important aspects of life-long health. Additionally, parents can assist student athletes prevent a sudden cardiac arrest by:

- Ensuring your child knows about any family history of sudden cardiac arrest (onset of heart disease in a family member before the age of 50 or a sudden, unexplained death at an early age)
- Ensuring your child has a thorough pre-season screening exam prior to participation in an organized athletic activity
- Asking if your school and the site of competition has an automatic defibrillator (AED) that is close by and properly maintained
- Learning CPR yourself
- Ensuring your child is not using any non-prescribed stimulants or performance enhancing drugs
- Being aware that the inappropriate use of prescription medications or energy drinks can increase risk
- Encouraging your child to be honest and report symptoms of chest discomfort, unusual shortness of breath, racing or irregular heartbeat, or feeling faint

What should I do if I think my child has warning signs that may lead to sudden cardiac arrest?

1. *Tell your child's coach about any previous events or family history*
2. *Keep your child out of play*
3. *Seek medical attention right away*