

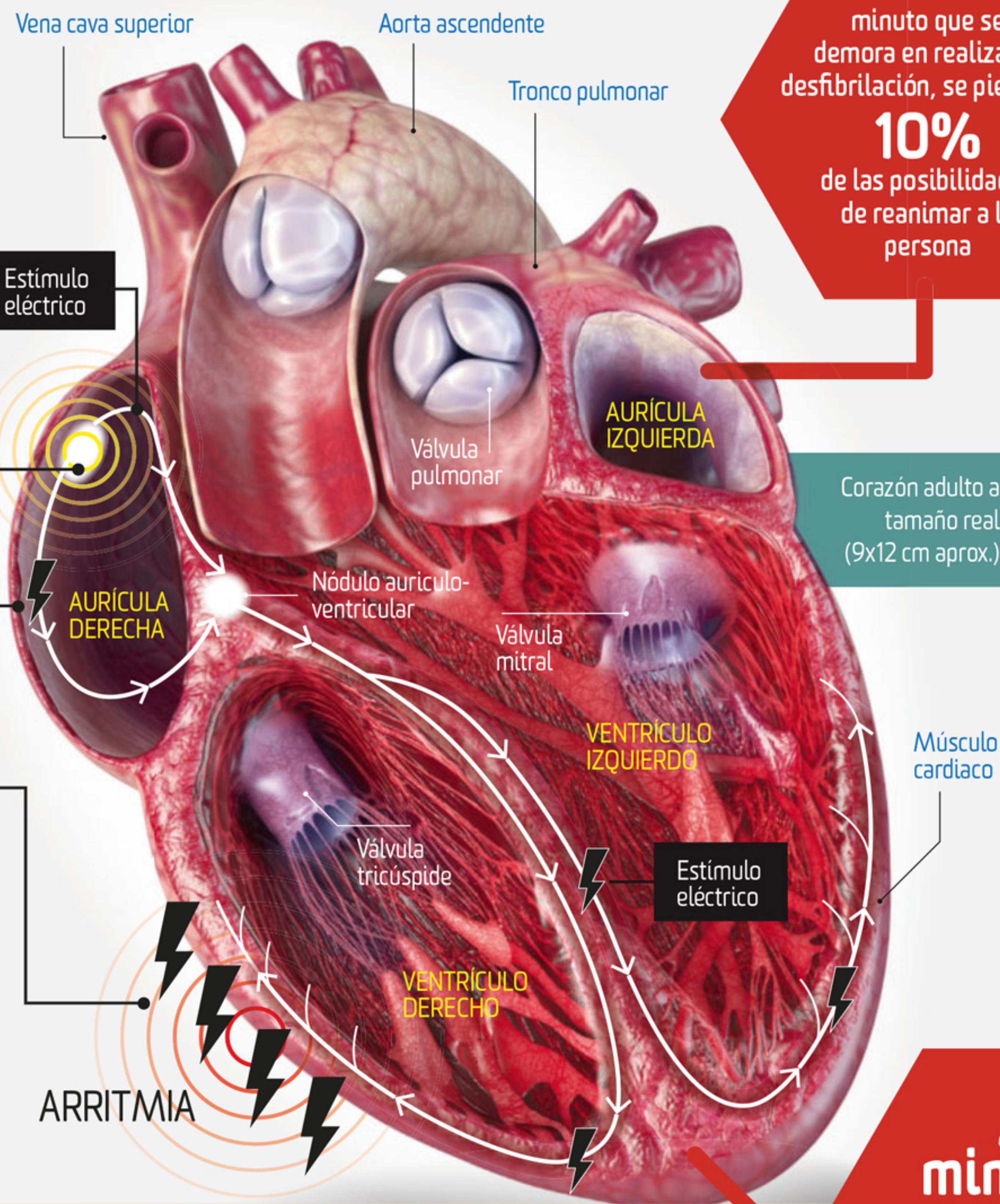
ASÍ FUNCIONA...

MUERTE SÚBITA EN DEPORTISTAS

La muerte súbita mientras se realiza alguna actividad física se presenta en personas que tienen alguna alteración cardíaca que sólo se manifiesta cuando el cuerpo se ejercita en exceso o en personas sanas que abusan del ejercicio constante-mente. Se estima que entre 1 y 3 de cada 100 000 deportistas jóvenes aparentemente sanos desarrolla una arritmia (ritmo cardíaco anómalo) de forma súbita que ocasiona su muerte repentina durante la práctica de ejercicio. Los varones se ven afectados hasta 10 veces más a menudo que las mujeres.

ASÍ OCURRE

- 1 Cuando comienza la actividad física, los músculos requieren un mayor aporte sanguíneo. El corazón responde a esa demanda acelerando la frecuencia cardíaca
- 2 La falta de capacidad para bombear la sangre necesaria puede agravar alguna cardiopatía y desencadenar la arritmia del corazón
- 3 Se produce cuando se ve afectado el nódulo sinusal encargado de enviar los impulsos eléctricos que producen los latidos
- 4 El nódulo sinusal comienza a funcionar erráticamente
- 5 Se produce una arritmia, llamada fibrilación ventricular en la que el músculo genera un estímulo eléctrico incapaz de contraer al corazón correctamente para bombear sangre al cuerpo. Si no se trata puede producirse un paro cardíaco.



Por cada minuto que se demora en realizar la desfibrilación, se pierde un **10%** de las posibilidades de reanimar a la persona

El **95%** de las personas mueren si no reciben tratamiento inmediato

5 minutos a partir del paro cardíaco es el tiempo que se tiene para poder realizar la reanimación

CÓMO REVERTIRLA

Si en el lugar hay un desfibrilador, usarlo de inmediato. Si no, realizar maniobras de animación cardiopulmonar (RCP) y llamar al sistema de emergencia médica.

CON DESFIBRILADOR

SIN DESFIBRILADOR



- 1 MOVER A LA VÍCTIMA**
Busque cualquier tipo de respuesta. Muévela suavemente por los hombros. Llamar al teléfono de emergencias 112



- 2 FACILITAR LA RESPIRACIÓN**
Intenta abrir una vía aérea de respiración. Inclina la cabeza y eleva la posición del mentón



- 3 ÁBRELE LA BOCA**
De esta forma la respiración no encontrará obstáculos



- 4 ASEGURATE DE QUE RESPIRA**
Mira atentamente el movimiento del tórax y escucha para ver si respira



- 5 SI RESPIRA**
Se coloca a la víctima en posición de recuperación y espera a la ambulancia



- 6 SI NO RESPIRA**
Coloca ambas palmas, una sobre la otra. Los brazos deben estar extendidos y en ángulo recto respecto del cuerpo



- 7**
Presiona hacia abajo unas 100 veces por minuto



SÍNTOMAS

Algunos deportistas presentan signos de alarma, como desmayos o dificultad respiratoria (disnea). A menudo, sin embargo, los deportistas no reconocen o no comunican estos síntomas, y el primer signo es que se produce una parada respiratoria y el sujeto pierde el conocimiento

ASÍ SE UTILIZA UN DESFIBRILADOR

Los desfibriladores se ubican en lugares públicos concurridos como polideportivos, calles y plazas, centros comerciales, residencias de ancianos, hoteles o aeropuertos. El uso de estos dispositivos es muy sencillo, solo es necesario seguir las instrucciones de voz que el sistema ofrece al usuario. El sistema incluso es capaz de discernir cuando es necesaria la descarga eléctrica para recuperar el ritmo cardíaco interrumpido por una parada cardiorrespiratoria.

- 1** Comprueba si la víctima está consciente, respira y tiene pulso. En el caso de los adultos, sacúdilos para asegurarnos que no responden y pellizcar a los niños. Pedir la colaboración de otra persona.
- 2** Llamar al teléfono de emergencias 112. Después ir a buscar el desfibrilador más cercano para llevarlo junto a la víctima, y usarlo cuanto antes mejor
- 3** El aparato se enciende solo. Seguir las instrucciones orales del sistema. Enganchar los dos parches (electrodos), en el torso de la víctima. Uno en la parte derecha, encima del pecho, y el otro en la parte izquierda, en la zona de las costillas. Si la conexión no es buena el dispositivo alertará para repetir la operación. Retirar la ropa del pecho y secar la zona. Si hay mucho pelo, rasurarla con las tijeras o la maquinilla de afeitar del kit. Quitar collares y aros del sujetador, ya que los metales pueden provocar quemaduras
- 4** El desfibrilador interpreta el ritmo cardíaco de la víctima para decidir si la descarga es necesaria. Si el dispositivo es automático la descarga se activará sola, si es semi-automático deberemos apretar un botón de reanimación cuando las instrucciones de voz así lo indiquen. En ningún caso debemos tocar a la víctima durante la descarga
- 5** Si la víctima se recupera el desfibrilador detendrá las descargas, si no continuará. Si se tienen nociones de reanimación cardiopulmonar se recomienda practicar maniobras mientras no llega el servicio de emergencias médicas
- 6** Esperar la llegada de una ambulancia

EJERCICIO CON PROBLEMAS CARDIACOS

INICIO DEL EJERCICIO
El corazón no tiene suficiente fuerza para bombear la sangre necesaria, las palpitaciones se vuelven irregulares

Sudoración
La falta de sodio y potasio hacen que el corazón pierda fuerza a la hora de bombear la sangre

Aumento de presión
La sangre circula de manera irregular y la presión no es constante. Hay partes del cuerpo a las que llega poca sangre y se producen espasmos.

PULSACIONES DEL CORAZÓN
(por minuto)

150-180
Ejercicio intenso

100-150
Ejercicio aeróbico

70-90
En reposo

FACTORES DE RIESGO

Las personas sin trastornos médicos conocidos deben ser examinadas debido a que algunos trastornos graves no causan problemas hasta que se realiza ejercicio.

Se da en personas de entre 45 y 75 años de edad, aunque puede producirse en personas jóvenes

En varones tiene una incidencia de 7 a 10 veces mayor que en mujeres

Hipertensión arterial

Tabaquismo

Consumo de drogas