

# Proteger el corazón de los estudiantes

Prevenir la muerte por paro cardíaco súbito



## El paro cardíaco súbito: Datos generales

- El paro cardíaco súbito sucede cuando el corazón deja de latir súbita e inesperadamente.
- El paro cardíaco súbito puede ocurrirle tanto a jóvenes deportistas como a jóvenes que no practican un deporte.
- Si no se atiende en cuestión de minutos, el paro cardíaco súbito provoca la muerte.
- Cerca de 360,000 paros cardíacos súbitos ocurren anualmente y la supervivencia es de menos del 7%.
- Si se proporciona reanimación cardiopulmonar de inmediato, ¡la tasa de supervivencia se triplica!
- La tasa de supervivencia en las escuelas aumenta al 71% si se tienen desfibriladores externos automáticos (AED, por sus siglas en inglés).

## Evaluaciones de la salud cardíaca

La American Heart Association (AHA) recomienda que se examine a todos los niños y jóvenes y que se revisen sus antecedentes médicos personales y familiares. Lo más conveniente es que esta examinación se realice durante la cita del chequeo físico durante la cual se evalúan otros aspectos de la salud. Si el médico considera necesario revisar alguna cuestión relacionada con el corazón a mayor profundidad, ordenará otras pruebas cardíacas (consulta con un cardiólogo, electrocardiogramas (ECG) y/o ecocardiogramas) según lo amerite el caso.

## Esta información es clave para que el médico pueda valorar el riesgo de paro cardíaco súbito:

### Antecedentes personales:

- Dolor o molestia en el tórax al hacer esfuerzo.
- Desmayo o casi desmayo; p. ej., una caída sin razón o una convulsión.
- Cansancio excesivo e inexplicable al hacer esfuerzo.
- Soplo cardíaco, nuevo o por el cual tuvo que recibir tratamiento en el pasado.
- Presión arterial alta.
- Se le han restringido ciertas actividades deportivas en el pasado.
- Se le han ordenado pruebas del corazón en el pasado.

### Antecedentes familiares:

- Parientes que hayan muerto o que hayan quedado discapacitados debido a enfermedades cardíacas, debilitación del músculo cardíaco, o problemas del ritmo cardíaco antes de los 50 años.
- La muerte de un pariente en un accidente o ahogamiento sin razón aparente.
- Antecedentes familiares de afecciones cardíacas, como cardiomiopatía, síndrome de QT largo, síndrome de Marfan, muerte súbita del lactante o arritmias graves (latido irregular del corazón), sobre todo si algún familiar se ha desmayado o caído sin explicación, o ha convulsionado.

### En la examinación física deben:

- Tomarle la presión
- Fijarse si tiene rasgos físicos del síndrome de Marfan
- Auscultarlo para identificar algún soplo cardíaco marcado
- Evaluar el pulso femoral (en las ingles)

Referencias: Mozaffarian et al., 2015; American Heart Association – [www.heart.org](http://www.heart.org); American College of Cardiology

# ¿ESTÁ PREPARADA LA ESCUELA DE SU HIJO EN CASO DE UNA EMERGENCIA CARDÍACA SÚBITA?

Hay que prepararse para un paro cardíaco súbito

**Componentes esenciales de un programa de preparación escolar para emergencias:**

- Un plan de reconocimiento de los paros cardíacos súbitos y un plan de puesta en marcha en caso de una emergencia cardíaca.
- El número debido de desfibriladores externos automáticos para el tamaño de la escuela (población estudiantil y tamaño de las instalaciones).
- Estudiantes y personal capacitados para dar reanimación cardiopulmonar y utilizar un desfibrilador externo automático.
- Simulacros para prepararse.

**La meta de Project ADAM Minnesota es que todas las escuelas del estado implementen un plan eficaz de acción en caso de emergencia cardíaca.**

**Project ADAM- Minnesota tiene la función de:**

- Instruir a las escuelas acerca de los paros cardíacos súbitos y de cómo responder a una emergencia cardíaca.
- Apoyar las estrategias proactivas de preparación.
- Abogar por la enseñanza y capacitación tanto del personal como de los estudiantes para administrar reanimación cardiopulmonar y saber utilizar los desfibriladores externos automáticos.
- Colaborar con Minnesota Resuscitation Consortium (Consortio de Reanimación de Minnesota) y el Departamento de Salud de Minnesota.

Si desea más información sobre Project ADAM Minnesota, envíenos un mensaje a:

[projectADAM@childrensmn.org](mailto:projectADAM@childrensmn.org) &  
[terasa.smith@childrensmn.org](mailto:terasa.smith@childrensmn.org)

Para saber más sobre el programa Project Adam, escanee el código QR o visite [www.projectadam.com](http://www.projectadam.com)



**Project ADAM**  
SAVES LIVES

led by **Children's**  
MINNESOTA

 **The Children's**  
Heart Clinic