

JUGAR CON EL CORAZÓN

Se llamaba Teresa y jugaba en la categoría alevín del Equipo Piratas Soto Basket. "Un lunes, 16 de diciembre, tras un entrenamiento y mientras chateaba con sus amigos del instituto sufrió un infarto y falleció", explica su madre, Mari Luz, en la web de la Asociación Española contra la Muerte Súbita, una organización puesta en marcha por la familia de otro joven deportista fallecido a los 17 años, José Durán.

Mari Luz ve en esta asociación un reflejo de su pérdida y de su lucha: que en todos los colegios, institutos, polideportivos y lugares públicos que estén frecuentados por personas jóvenes se sepa realizar una RCP (reanimación cardio pulmonar) y se disponga de un DEA (desfibrilador externo automático). Pero ¿quién es ese enemigo que fulmina el corazón de los que, paradójicamente, deberían tenerlo más sano? Pues el mismo que en Reino Unido se lleva a 12 menores de 35 años cada semana y que aún bajo un único nombre las enfermedades de los corazones que nadie sabe que están enfermos hasta que es demasiado tarde.

Buscar al culpable

La muerte súbita deportiva es un paro cardíaco repentino e inesperado que tiene lugar mientras se hace deporte o en la hora inmediatamente posterior. La buena noticia es que es infrecuente, por lo que nadie debería plantearse

La muerte súbita cardíaca ataca a **30.000** personas al año en España.

Pero los casos más devastadores se dan en **jóvenes** que fallecen de repente al hacer **deporte**.

¿Qué podemos hacer para prevenirlas? Por **S. VIVAS**

dejar de hacer ejercicio por tenerle miedo. La mala es que no estamos haciendo lo suficiente para prevenir sus ataques y restarle víctimas. "Los deportistas que albergan sin saberlo enfermedades coronarias hereditarias (aquellas que se transmiten en una misma familia) o defectos congénitos (aquellos con los que el individuo nace), si practican deporte tienen tres veces más riesgo de muerte súbita cardíaca que las personas que, sufriendo esas mismas enfermedades, son sedentarias. El deporte actúa como detonante", explica el doctor Jordi Trias de Bes, cardiólogo de la Asociación Española contra la Muerte Súbita. ¿Deberíamos entonces frenar las ganas de competir? No y nunca. Simplemente, hay que ser conscientes de los riesgos y aprender a buscar el asesoramiento adecuado.

La prueba más sencilla

Lo habitual es que los candidatos a sufrir una muerte súbita no tengan síntomas previos a su ataque. Pero eso no significa que sus dolencias sean indetectables. Algunas autoridades sanitarias, como el de Reino Unido e Italia, lo saben. Por ello, obligan a cualquier persona que quiera hacer ejercicio a pasar por un chequeo que incluye un electrocardiograma en reposo. "Esta prueba aporta una información valiosísima. Si se detecta algo, se puede seguir investigando hasta llegar a un diagnóstico.

En Italia emplean este sistema desde 1982 y, gracias a ello, han reducido un 90% las cifras de muerte súbita", explica el doctor Trias de Bes.

En los países que se lleva a cabo este *sreening* masivo de deportistas, se ha comprobado que una de cada 300 personas que pasan por estos controles sufre una enfermedad po-

tencialmente letal y que en uno de cada 100 casos existe una enfermedad valvular. Y nadie tenía síntomas.

Si el asunto es evitar la muerte a los más jóvenes, ¿quienes son los mejores candidatos para someterse a este chequeo? Los países con experiencia sugieren que al cumplir los 15 habría que empezar a revisar el corazón de los deportistas de forma periódica hasta los 35. Por debajo de esa edad, los resultados del electrocardiograma no son concluyentes. Cuando ya se ha superado, las pruebas deberían ser distintas.

Descartar el 87%

Mientras, en España, las autoridades aún no se han puesto de acuerdo sobre si esta revisión debería ser obligatoria o no para todos los deportistas ni sobre quién debería pagarla. Aunque algunos expertos, como la dra. Araceli Boraita, jefe del servicio de Cardiología del Centro de Medicina del Deporte de la Agencia Española para la protección de la Salud en el Deporte (AEPSAD), lo tienen claro: "Esto debería ser como la ITV, obligatorio. Y la tiene que pagar quien quiere hacer deporte, que solo son 40 € para descartar el 87% de las causas de muerte súbita en el joven deportista". O lo que es lo mismo, hay que empezar a concienciarse y dejar de pagar más por las zapatillas para correr que por un corazón sano. ●

En Italia han conseguido reducir la mortalidad un 90% con prevención.



Foto: Lee Jenkins / Trunk Archive.



DESFRIBILADORES PARA TODOS

● La **mayoría de los pacientes** que sufre una muerte súbita **fallece** en pocos minutos si no recibe atención médica. Pero existe una forma de impedirlo: usar un **desfibrilador**. Este dispositivo realiza una descarga eléctrica en el corazón que le permite "reiniciarse".

● Si no tenemos a mano un desfibrilador, es importante iniciar rápidamente la **reanimación** cardiopulmonar, ya que así conseguiremos **prolongar** el tiempo en el que una desfibrilación pueda ser eficaz.

● "Deberíamos luchar porque hubiera un desfibrilador en todos los campos de juego y no solo en los de la Liga de las estrellas. Un joven de **17 años** que muera súbitamente ha perdido 67 años de vida. Identificando a estas personas con procedimientos mínimos, y garantizando la presencia de desfibriladores en **espacios públicos**, podemos devolverles más años de vida que los que devolvemos a pacientes más mayores con insuficiencia cardiaca congestiva y en los que nos gastamos millones de euros al año", afirma el doctor Trias de Bes.



EJERCICIO DE RIESGO

● Hacer deporte de manera regular **previene** la enfermedad cardiovascular y la ciencia así lo ha demostrado. Moverse es bueno para la salud del corazón. "Pero también hay que tener en cuenta que si se hace un ejercicio **desproporcionado** para nuestro sistema cardiovascular corremos un riesgo y que, además, hay deportes que, en sí mismos, ponen el corazón al límite", explica la dra. Araceli Boraita. En 1999, se demostró que en los corazones de los corredores del **ironman de Hawái**, el más antiguo triatlón del mundo (4 km de natación, 180 km de ciclismo y una maratón) producía **daño miocárdico** y que ese daño estaba en función de haber hecho mejor marca. "Afortunadamente, en 24-36 horas todo vuelve a la normalidad. Pero en esas horas existe un riesgo aumentando de sufrir un accidente cardiovascular. Ahora, pensemos, si eso le sucede al corazón de un deportista entrenado, ¡qué no pasará en el de un **amateur!**", concluye la dra. Araceli Boraita. La moraleja, es sencilla: antes de hacer ejercicio, chequea tu corazón.