

PREVENCIÓ DE LA MORT SOBTADA

23 gener, 2017



Algunes malalties cardíques congènites es van desenvolupar al llarg dels anys sense que ni tan sols ens adonem. Però, en un moment donat, l'exercici intens pot desequilibrar el cor i causar una aturada cardíaca. Les revisions mèdiques regulars poden salvar moltes vides.

En ocasions, hem vist a jugadors joves caure fulminats sobre la gespa perquè el seu cor ha deixat de bategar inesperadament. Es el que es coneix com «Mort Sobtada Cardíaca» (MSC). Afortunadament, la seva incidència es molt baixa, atès que només es produeix en aproximadament un de cada 100.000 esportistes, i la majoria dels afectats pateixen alguna malaltia cardíaca congènita. Aquestes malalties es desenvolupen al llarg del temps sense que ens adonem, fins que un dia, un esforç addicional sobre el cor fa que els mecanismes de compensació del cos, suficients en un estat de repòs, es veuen sobrepassats. L'esforç físic intens pot produir aquest efecte.

Això és el que pots fer per evitar exposar-te a un risc excessiu quan jugues a futbol.

ATENCIÓ: L'objectiu de les següents preguntes és detectar signes a priori imperceptibles d'alguna malaltia cardíaca que d'altre forma podria passar desapercibuda.

– ¿Pateixes o has patit recentment símptomes similars als de la grip, o has estat malalt d'alguna infecció viral? ¿Has tingut alguna vegada febre reumàtica?

-¿Alguna vegada has notat, ja sigui en repòs o fent exercici, palpitations, pols irregular o pols accelerat?

- ¿Alguna vegada has experimentat alguns dels següents símptomes, ja sigui en repòs o fent exercici: dolors o opressió al pit, sensació d'ofec, tos o bronquitis?
- ¿Has patit algun problema cardíac de qualsevol altre índole?
- ¿Alguna vegada has notat, ja sigui en repòs o fent exercici, que et marejaves o que perdies el coneixement?
- ¿Et canses abans que els teus companys de l'equip?
- ¿Prens alguna medicació?
- ¿Tens algun tipus d'al·lèrgia?
- ¿El teu metge t'ha dit alguna vegada que tens un buf al cor o la tensió arterial alta?
- ¿T'ha dit el teu metge que pateixes epilèpsia?
- ¿Alguna vegada t'han aconsellat que deixis de practicar esport?
- ¿Ha mort algun membre de la teva família de mort sobtada cardíaca?
- ¿Algun membre de la teva família utilitza marcapassos, té la tensió alta, o pateix alguna malaltia cardíaca?
- ¿Algun membre de la teva família ha estat sotmès a cirurgia cardíaca?
- ¿Algun membre ha patit un accident cerebrovascular?
- ¿Algun membre de la teva família a patit ofegament o accident de trànsit per causes desconegudes?

Es important regularment sotmetre's a revisions mèdiques: un exàmen cardíac exhaustiu (físic, electrocardiograma) pot proporcionar indicis de la malaltia. A continuació, un especialista haurà de realitzar proves més específiques (per

exemple, una ecografia) que pot revelar la gravetat del problema i que determinaran si el pacient necessita o no tractament abans de tornar a jugar. Sobretot, no juguis mai si et trobes malament: hi ha virus que normalment causen un simple refredat, però en ocasions poden derivar en una inflamació aguda del múscul cardíac, en especial si es realitza un esforç físic intens. Per això, mai s'ha de jugar o entrenar quan tens un refredat acompanyat de febre o dolor d'articulacions. La norma «per sobre del coll» estipula que si pateix qualsevol símptoma per sota del coll NO s'ha de practicar exercici. Això vol dir que es pot jugar si tens una congestió nasal, però NO si tens tos o expectoració.

¿Què causa la Mort Sòbta Cardíaca?

– EN JUGADORS MENORS DE 35 ANYS

Cardiomiopatia hipertròfica: engrossiment continuat dels músculs del cor que es produeix al llarg de diversos anys. A diferència del «cor d'atleta», el múscul no funciona correctament.

Displàsia arritmogènica del ventricle dret: el teixit muscular es veu reemplaçat per teixit adipós (grassa), especialment el ventricle dret.

Medicació i drogues: estimulants, alguns medicaments contra al·lèrgia. L'ús cocaïna al realitzar exercici físic comporta un risc de patir MSN. Miocarditis: Els virus que causen símptomes semblants als de la grip o altres malalties poden afectar al múscul cardíac causant una inflamació aguda, que sol podria manifestar-se amb la pràctica del exercici.

– EN JUGADORS MAJORS DE 35 ANYS

La causa principal de MSC, és la malaltia arterial coronària. **Contusió en la paret toràcica:** Passa poques vegades, però en ocasions, la causa de l'aturada cardíaca es l'impacte d'un objecte (per exemple, una pilota) en una zona específica del

pit en moment especialment vulnerable del cicle cardíac.