

LA MORT SOBTADA ES POT EVITAR

17 febrer, 2018



La mort sobtada és cosa d'esportistes que estan malalts del cor. No sobrevindrà en esportistes sans. La prevenció, el conèixer el teu cor abans de fer esport és la millor prevenció per evitar la mort sobtada. A una Sala Coliseum de Corbins (Lleida), plena de gom a gom, els cardiòlegs Dr. Enric Serra Grima i Dr. Francesc Carreras Costa que han impartir pels clubs, jugadors, entrenadors, àrbitres de la Delegació de l'FCF a Lleida, la Conferència **“Valoració cariològica en medicina de l'esport. Mort sobtada. Prevenció i riscos”**. Tots dos, han coincidit en treure alarmisme en relació a la mort sobtada en moltes ocasions magnificada per la mort d'esportistes d'elit. Això si, malgrat que no sigui obligatori, **tot futbolista o esportista hauria de passar unes probes bàsiques cariològiques** (un electrocardiograma) per descartar qualsevol patologia del cor que pugui implicar una mort sobtada. El Dr. Serra Grima ha estat clar: *“La mort sobtada la pateixen malalts que fan esport”*. Per tant, les revisions del cor haurien de fer-se a tot aquell que practiqui un esport, per tenir la seguretat que no pateix cap patologia al cor: **la mort sobtada no sobrevé en esportistes sans.**



Els doctors Serra Grima i Carreras Costa han dividit les seves intervencions en dos grans àrees: la valoració de l'aptitud esportiva bàsica, i la utilitat de les exploracions complementàries en els casos dubtosos. L'esport no és la causa de la mort sobtada. Serra Grima va posar com exemple el ciclisme. L'esforç que es fa en aquest esport causa molt poques morts sobtades, i les que existeixen estan associades al dopatge. El cardiòleg ha volgut transmetre un missatge de tranquil·litat: “Es parla de la mort sobtada quan veiem casos

de futbolistes de primera Divisió que veiem en els mitjans de comunicació caure fulminats a terra i morint. Hem de fugir d'aquest alarmisme i tenir clar que aquestes morts han sigut com a conseqüència de la malaltia que patien, no per fer esport".

Per la seva banda, el Dr. Francesc Carreras ha mostrar estadístiques interessants: de cada 100.000 esportistes/any només 1 perd la vida per mort sobtada. A Espanya moren sobtadament un total de 16 a 20 esportistes a l'any com a mínim. Les revisions mèdiques periòdiques en particular si hi ha antecedents de malalties cardíaques de transmissió familiar com algunes miocardiopaties poden salvar la vida d'un esportista. Pràcticament no hi ha casos de mort sobtada en els esportistes que passen reconeixements mèdics periòdics. Perquè mor un esportista de mort sobtada?

MENORS DE 35 ANYS: Les malalties cardíaques hereditàries (miocardiopatia hipertròfica, displàsia eritrogènica, canalopaties), anomalies congènites de les artèries coronàries Orígens hereditaris, múscul cardíac gran, anomalies en les artèries (de difícil diagnòstic si no s'utilitzen tècniques d'imatge cardíaca avançada), són les causes més prevalent).

MAJORS DE 35 ANYS: Infart agut de miocardi és la causa més freqüent..

Al torn de preguntes, ha destacat la importància de tenir als clubs gent preparada per fer una reanimació cardiopulmonar bàsica i la utilització dels **desfibril·ladors**. Una actuació correcta de reanimació amb o sense desfibril·lador durant l'interval d'espera del servei d'emergències mèdiques pot salvar una vida. És important fer cursos de reanimació cardiopulmonar bàsica per fer saber servir com identificar i actuar davant el cas d'una mort sobtada durant la pràctica de l'esport.

El Dr. Francesc Carreras va ser taxatiu en dos hàbits

habituals dels futbolistes que han d'intentar evitar-se:

- **L'excés de cafeïna de les begudes energètiques poden provocar arítmies en esportistes sans aparentment sans, amb conseqüències impredecibles..**
- **Mai jugar a futbol amb símptomes d'un refredat i molt menys amb una grip fins que estigui ben resolta. Els virus poden inflamar el cor amb més facilitat (miocarditis) i provocar arítmies que podrien ser la causa d'una mort sobtada. "Quan estem refredats hem de descansar, és pur sentit comú" ha asseverat el Dr. Carreras.**

La Mutualitat Catalana de Futbolistes ha presentat a Corbins, el seu nou Canal de Lesions, destinat als jugadors lesionats de l'FCF. Des de primers d'any, els jugadors lesionats reben un SMS on se'ls hi facilitat un link per veure la seva lesió, com s'ha produït, quin serà el seu tractament, la seva rehabilitació i readaptació abans d'aconseguir arribar a l'objectiu final: tornar a la pràctica del futbol a un bon nivell. Són un total de 28 vídeos presentats per tots els metges de la Mutualitat dirigits pels caps d'equip Ramón Cugat, Emili Moragas, José Aragón i Jaume Vilaró.



L'Alcalde de Corbins, Jaume Camarasa, ha estat l'encarregat de donar la benvinguda als assistents. A l'acte s'ha incidit en la importància que ha tingut Jordi Teres, Delegat de l'FCF a Lleida i vicepresident de la màxima Entitat federativa del futbol A Catalunya, en que aquesta Conferència es traslladés a terres lleidatanes. Josep Llaó, vicepresident de l'FCF i president del Consell Territorial de la Mutualitat Catalana de Futbolistes s'ha dirigit als assistents a aquest acte, on ha incidit en la importància que la Mutualitat aportí aquestes Conferències a tot el territori. També han estat a aquesta Conferència sobre la Mort Sobtada els Directius de la Delegació de Lleida de l'FCF, així com els seus treballadors.

El Subdirector de la MCF, Antonio Artero, ha agrait la participació dels dos cardiòlegs, indispensable per la Conferència feta a Corbins