

MORT SOBTADA: CAUSES I PREVENCIÓ

15 juny, 2021

Els casos de mort sobtada commocionen amb alguna freqüència l'actualitat esportiva. Sobretot perquè són persones joves amb estil de vida saludables o perquè estem acostumats a veure a jugadors de futbol sotmetent-se a electres, els identifiquem amb fets inexplicables.

En realitat, i segons les estadístiques, no hi ha tants casos de mort sobtada en persones joves, malgrat que sigui un drama per l'entorn del qual ho pateix. La incidència en general, de persones de totes les edats, a Espanya és entre 15.000 a 20.000 morts sobtades. Per descomptat, la majoria d'aquestes no són morts d'esportistes.

De fet, la probabilitat que un esportista ben entrenat de menys de 35 anys mori per mort sobtada és de 2 a 3 casos per cada 100.000 persones cada any. La incidència és més gran per damunt dels 35 anys, però en els dos casos, **la mort sobtada està associada a una malaltia coronària prèvia no diagnosticada, i que té res a veure amb l'esport.**

¿Què és la mort sobtada i a què es deu?

La mort sobtada és l'aparició sobtada i inesperada d'una aturada cardíaca en una persona aparentment sana i en bon estat.

La principal causa de la mort sobtada és una arrítmia cardíaca (fibril·lació ventricular) amb la qual el cor perd la seva capacitat de contraure's de forma organitzada i deixa de batejar. La víctima de mort sobtada perd primer el pols i, en pocs segons, el coneixement i la capacitat de respirar. Si no rep atenció immediata, la conseqüència és la mort en qüestió de pocs minuts.

L'únic tractament en aquest instant és la desfibril·lació i s'ha d'aplicar de forma immediata. Es calcula que per cada

minut de demora en el tractament les possibilitats que el pacient es recuperi es redueixen un 10%. Per això, si no tenim a mà un desfibril·lador, és important iniciar ràpidament la reanimació cardiopulmonar. Hem de mantenir-la a més fins a l'arribada d'una ambulància.

La mort sobtada en joves sol produir-se per malalties cardíques del múscul del cor (miocardiopaties, entre elles, la miocardiopatia hipertròfica és la més freqüent), o de l'activitat del cor (canalopatia, com la Síndrome de Brugada o la síndrome del QT llarg).

La síndrome de Brugada, més greu entre els homes

La síndrome de Brugada deu el seu nom als germans Brugada, que el 1992 van identificar aquesta patologia com a causa de mort sobtada. Es tracta d'una malaltia hereditària que es presenta com una anomalia en l'activitat elèctrica del cor. Es pot descobrir amb un electrocardiograma.

Aquesta síndrome es deu en la majoria dels casos a una mutació genètica que és transmès de pares i mares a fills i pateixen igualment les dones que els homes. Però és més greus entre aquests últims, ja que el 90% de les morts per aquesta causa es dona entre ells.

La millor prevenció, i en molts casos l'única, és la detecció precoç. Per això, en els futbolistes amateurs i professionals és tan important fer-se un electrocardiograma cada un o dos anys. És en aquesta prova quan es troben les anomalies.

No tots els casos de mort sobtada es produeixen a causa d'aquesta síndrome. En el mateix és característica que la mort es produeixi en estat de repòs, dormint, o després de dinar, però també per patir febre o una ingesta excessiva d'alcohol o de consumir medicaments o drogues. Per això el Doctor Josep Brugada és partidari d'introduir l'electrocardiograma com a prova bàsica per a tota la població.

Prevenir i detectar malalties del cor

Hi ha altres causes de la mort sobtada, però en general amb una afecció cardíaca prèvia que pot no estar diagnosticada. És més freqüent entre persones d'entre 50 i 65 anys, amb factors

de risc coronari, com hipertensió, colesterol alt, obesitat, tabaquisme i vida sedentària. Una vida saludable permet reduir aquests casos.

No totes les morts sobtades es poden prevenir. El cor pot estar sa en una persona sense historial previ, però davant un esforç extraordinari i en unes determinades condicions d'hidratació "pot claudicar". Hem d'estar atents i anar al metge davant els següents símptomes:

- **Palpitacions sense motiu aparent.**
- **Marejos i vertigen.**
- **Desmaís o pèrdua de coneixement brusc.**
- **Dificultats per respirar.**
- **Dolor o sensació de pressió en el pit.**

Davants els casos de mort sobtada en esportistes hi ha unes pautes sobre controls a seguir. Són especialment importants en persones que se sotmetin a una activitat física intensa. Per exemple posem tres situacions en persones sense símptomes previs:

- **Un nen amb una activitat física normal:** Un nen que juga o practica una activitat física normal per a la seva edat a l'esbarjo en el col·legi, o amb els seus amics, té prou amb seguir els controls rutinaris amb el seu pediatra.
- **Un adolescent o nen amb una activitat esportiva intensa:** Aquell que realitzar esport de forma més intensa o d'elit, federat, ha de sotmetre's a revisions regulars amb el seu metge de família que, en cas de trobar alguna anomalia, l'enviarà al cardiòleg.
- **Una persona amb una activitat esportiva extrema:** Aquells que practiquen triatló, participen en maratons o disciplines amb un esforç similar han de sotmetre's al control d'un cardiòleg amb un electrocardiograma i una prova d'esforç tan exigent com l'exercici que va a practicar.