

El Grupo de Cardiología del Deporte en el II Congreso Nacional contra la Muerte Súbita

- **El Grupo de Trabajo de Cardiología del Deporte de la Sociedad Española de Cardiología (SEC) participó el viernes en el II Congreso Nacional contra la Muerte Súbita en el deporte, abordando con detalle las claves para conseguir una práctica deportiva con menos riesgo**
- **Las Dras. Araceli Boraíta y M^a Dolores Masiá, junto al Dr. Luis Serratosa participaron en esta cita multidisciplinar de alto nivel**
- **Las ponencias de los tres expertos giraron en torno a los beneficios y consecuencias del deporte de alta intensidad, la prescripción de ejercicio físico al deportista con cardiopatía y las claves sobre cómo actuar ante una parada cardiorrespiratoria**

Madrid, 9 de octubre de 2017.- Las Dras. Araceli Boraíta y M^a Dolores Masiá, junto al Dr. Luis Serratosa, miembros del Grupo de Trabajo de Cardiología del Deporte de la [Sociedad Española de Cardiología \(SEC\)](#), participaron el pasado viernes en el II Congreso Nacional de la Asociación Española contra la Muerte Súbita José Durán #7.

Se trató de una cita multidisciplinar de auténtica referencia en la materia dirigida a conseguir una práctica deportiva con menos riesgo. Durante todo el día, tres mesas redondas abordaron con detalle el diagnóstico y atención clínica urgente de la muerte súbita, y la importancia de una correcta planificación de los entrenamientos en deportistas con problemas cardiológicos, ofreciendo una exhaustiva panorámica que se completó con un taller práctico de reanimación cardiovascular.

Beneficios y consecuencias de un deporte de alta intensidad

La Dra. Araceli Boraíta participó en la mesa 'Hacia un deporte con menos riesgo' con la ponencia 'Beneficios y consecuencias de un deporte de alta intensidad'. En este sentido, la experta defendió la idea de que *"el deporte es bueno y seguro siempre que se practique de manera reglada, programada y de acuerdo con el grado de acondicionamiento cardiovascular del deportista"*.

Sin embargo, tal y como recordó, cada vez hay más deportistas aficionados que realizan deporte sin ningún control, sin límite en el volumen e intensidad del entrenamiento, que pueden estar sometidos a un riesgo innecesario. *"Este riesgo es mayor si estos deportistas son portadores de cardiopatías silentes que pueden ser asintomáticas"*, explicó la experta, quien insistió en la importancia de conocer el estado de nuestro aparato cardiovascular antes de realizar ejercicio físico de alta intensidad. Así, indicó que es necesario someterse a un reconocimiento médico pre-deportivo, que debe ser *"específico según edad y nivel de dedicación del deportista, y destinado a detectar aquellas cardiopatías causantes de muerte súbita"*.

Para la Dra. Boraíta, hay que hacer diferencias entre el deporte recreacional de moderada intensidad, que es llamado “deporte salud”, y el deporte recreacional indiscriminado de alta intensidad. Este último aumenta el riesgo cardiovascular en más de cinco veces con respecto a la población general, según la evidencia científica.

Sin embargo, *“el hecho de que haya trabajos que han demostrado una asociación en J con la intensidad del ejercicio no puede condicionar la idea de que el deporte es malo. La intensidad es una de las cualidades del ejercicio más difícil de definir y determinar, ya que una misma intensidad puede ser alta, moderada o baja en función del grado de adaptación cardiovascular del individuo. No hay que confundir horas de entrenamiento con intensidad”*, aseguró la experta.

Deportista con cardiopatía: cómo planificar su entrenamiento

La Dra. M^a Dolores Masiá, coordinadora del Grupo de Trabajo de Cardiología del Deporte de la SEC, participó en la mesa ‘Salud y rendimiento en el deporte’ con la ponencia ‘Deportista con cardiopatía: lo que debo saber para planificarle el entrenamiento’.

Así, la experta explicó que el entrenamiento de un deportista con cardiopatía debe planificarse de manera completamente individualizada según el riesgo y con seguimiento de cerca durante toda la temporada. *“En sujetos sanos, también; pero si se tiene un problema en el corazón, este aspecto cobra aún más importancia”*, detallaba la Dra. Masiá.

“Lo ideal es que, en un paciente con cardiopatía, los médicos prescribamos el tipo de ejercicio ideal, y los entrenadores lo planifiquen al dedillo según nuestras indicaciones”, indicó la experta, quien aseguró también que la comunicación entre estos dos profesionales resulta imprescindible.

Para la Dra. Masiá existen dos aspectos a mejorar en cuanto al abordaje de este asunto:

- El primero hace referencia a la necesidad de tener una formación específica para la valoración del deportista. *“Muchos profesionales caen en la equivocación de que van a valorar a gente sana y resultan ser personas con cardiopatía quienes, además, quieren hacer deporte. Hay que tener ciertas nociones de deporte y ejercicio físico. Incluso añadiría que se debe valorar la maquinaria de cada centro, puesto que precisan de tapices o bicicletas preparadas para dicha valoración”*, reflexionaba.
- El segundo punto a mejorar hace referencia a la comunicación entre los sanitarios y los profesionales encargados de la planificación del ejercicio físico de cada modalidad deportiva. *“No es lo mismo un entrenador de tenis que de triatlón, por ejemplo”*, puntualizaba la experta.

Parada cardiorrespiratoria: cómo actuar

El Dr. Luis Serratosa, especialista en Medicina del Deporte y co-Coordinador del Grupo de Trabajo de Cardiología del Deporte de la SEC impartió la ponencia ‘Qué

hacer ante una parada cardiorrespiratoria'. En esta línea el experto hizo referencia a las últimas recomendaciones europeas en reanimación cardiopulmonar (RCP).

“Lo más importante es reconocer la parada cardiorrespiratoria. El Consejo Europeo de RCP afirma que el 40% de las personas que sufren un paro cardíaco repentino pueden tener respiraciones agónicas. Además, pueden presentarse movimientos pseudo-compulsivos. Todo esto no debe confundirse, por ejemplo, con un ataque de epilepsia”, indicó el Dr. Serratosa, quien también destacó como punto clave el manejo cuidadoso del cuello del paciente en parada cardiorrespiratoria, ya que se pueden producir traumatismos cervicales.

Para el experto, más importante que las cifras sobre el número de afectados por muerte súbita es la prevalencia de cardiopatías que conllevan un riesgo de fallecimiento repentino. *“Uno de cada 300 jóvenes tiene una cardiopatía, por lo que es importante la prevención primaria y secundaria. Un electro y una exploración extendidos a toda la población son medidas simples que ayudan a identificar las cardiopatías”,* explicó el Dr. Serratosa.

La ponencia del experto se completó con un taller práctico de reanimación cardiopulmonar, maniobra que de ser aplicada de forma rápida puede salvar vidas.

El II Congreso Nacional contra la Muerte Súbita en el Deporte se llevó a cabo con el aval de la SEC y de la [Fundación Española del Corazón \(FEC\)](#).

Acerca de la Sociedad Española de Cardiología (SEC)

La [Sociedad Española de Cardiología \(SEC\)](#) es una organización científica y profesional sin ánimo de lucro dedicada a incrementar el estado del conocimiento sobre el corazón y el sistema circulatorio, a avanzar en la prevención y el tratamiento de sus enfermedades y a mejorar la supervivencia y la calidad de vida de los pacientes cardíacos.

La SEC tiene entre sus objetivos principales reducir el impacto adverso de las enfermedades cardiovasculares y promover una mejor salud cardiovascular en la ciudadanía. Para ello, trabaja para contribuir a la mejora de la calidad asistencial, promover la formación e investigación cardiovascular, fomentar la prevención y salud cardiovascular, además de crear vínculos nacionales e internacionales con las sociedades homólogas, y representar a todos los profesionales interesados en el área de la cardiología.

Contacto de prensa:

Gema Romero

Sociedad Española de Cardiología - Fundación Española del Corazón

Tfno: 91 724 23 70 / 682 810 062

e-mail: gromero@secardiologia.es