

Documento BILBAO

Muerte Súbita del Deportista. Diciembre 2013

Colegio de Médicos de Bizkaia (CMB)

Sociedad Vasca de Medicina del Deporte (EKIME)

Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE)

La muerte súbita relacionada con el deporte es aquella muerte inesperada, de causa natural, cuyos síntomas aparecen durante o en la hora siguiente a la práctica deportiva, y acontece en un plazo no superior a un día. Aproximadamente 9 de cada 10 muertes de este tipo, se deben a causas cardiovasculares. Se sabe que **la actividad física actúa como desencadenante en este tipo de muertes pero que la causa fundamental es, generalmente, alguna enfermedad cardiológica.**

Estas enfermedades son diferentes en función de las características de la población. De forma general, se distingue a los **deportistas jóvenes** (menos de 30-35 años), **con cardiopatías congénitas** (miocardiopatías, anomalías en el origen de las arterias coronarias y cardiopatías arrítmicas primarias) como principales protagonistas de la Muerte Súbita y a **mayores de 30-35 años**, en los que la **cardiopatía isquémica** o enfermedad de las arterias coronarias, es la responsable de la mayor parte de estos eventos.

Teniendo en cuenta el impacto de estos fallecimientos, existe el compromiso socio-sanitario de establecer estrategias de prevención que reduzcan, en la medida de lo posible, el número de fallecimientos por esta causa. Estas estrategias en ningún caso deberían de actuar en detrimento de la tendencia creciente en el número de deportistas.

El reconocimiento médico del deportista es una de las estrategias de prevención. Mediante la recogida de los antecedentes personales y familiares, valoración de la sintomatología sugestiva de enfermedades cardiológicas, exploración y una adecuada selección de las pruebas complementarias (ECG, prueba de esfuerzo, ecocardiograma y otras, que se seleccionarán en función de las características del deportista, tipo de deporte y nivel deportivo) **es posible detectar la mayor parte de las enfermedades cardiológicas implicadas en la Muerte Súbita.** No obstante, existen enfermedades que no son evidentes ante estas pruebas o que se presentan de forma aguda después de estos reconocimientos (miocarditis, infarto agudo de miocardio...) y que no podrán ser identificadas.

La realización del reconocimiento médico al deportista permite detectar la mayoría de estas enfermedades y otros hábitos o problemas corregibles para **adaptar la actividad física a sus condiciones particulares**, establecer las estrategias de seguimiento adecuadas y evitar problemas como la Muerte Súbita del Deportista.

Sin duda, **el reconocimiento médico del deportista tiene una importancia más relevante, en aquellos casos con antecedentes familiares** de cardiopatía isquémica o muertes súbitas en menores de 55 años **o en los casos en que hay múltiples factores de riesgo cardiovascular** (HTA, Diabetes, Hipercolesterolemia, Sobrepeso, Tabaquismo, Sedentarismo), **pero adquiere especial importancia en aquellos deportistas con alguna enfermedad cardiológica conocida o en los casos en que hay síntomas** que predican enfermedades cardiológicas severas y que son los siguientes:

- Pérdidas de conocimiento o sensaciones de mareo inusuales, sobre todo, cuando aparecen durante el esfuerzo.
- Dolor de pecho.
- Palpitaciones.
- Fatiga inusual o disminuciones inexplicadas del rendimiento.

PÁGINA WEB DE INTERNET: <http://www.femede.es>

Más INFORMACIÓN: FEMEDE. Apartado de Correos 1207. 31080 PAMPLONA
Tel: 948 267 706 – Fax: 948 171 431. Correo electrónico: femede@femede.es

Realizar el reconocimiento cada 2 años se considera suficiente en la mayoría de los casos, aunque en ocasiones (alta competición, cambios en la situación clínica o nuevos síntomas...) haya que aumentar la frecuencia de estos seguimientos.

La Administración y las Sociedades Científicas, deben cooperar a fin de establecer el **Reconocimiento Médico del Deportista**, adecuado a la práctica deportiva.

Tan importante como la detección temprana de la patología implicada en la muerte súbita, es la actuación inmediata en caso de que se produzca. Por eso, es importante garantizar una **adecuada dotación de los distintos centros deportivos y una adecuada formación del personal al cargo** de los eventos deportivos **para** una reanimación cardiopulmonar inmediata mediante, al menos, **RCP básica y desfibrilación precoz con DESA**.

Con la intención de conocer mejor aquellas circunstancias implicadas en la muerte súbita y poder establecer nuevas y mejores estrategias de prevención, es muy importante el estudio de todos los casos de Muerte Súbita de Deportistas a través del **registro de cada uno de los casos**.

La labor informativa en la sociedad (centros educativos, deportistas, clubes deportivos, organizaciones deportivas de eventos...) con respecto a esto y otros aspectos de la actividad física y el deporte es de importancia capital. **Está en manos del deportista la responsabilidad de realizar una práctica deportiva saludable**, manteniendo un adecuado régimen de entrenamiento, correcta nutrición e hidratación y evitar la práctica de deportes en condiciones extremas en las que no se conocen las reacciones del propio cuerpo. **Una de las estrategias preventivas más importantes**, y sobre todo, en la gente de más edad **es un régimen progresivo de ejercicio** que permita al deportista adaptarse al estrés físico de su deporte.

Tampoco hay que olvidar que las muertes súbitas no son más que una parte de las muertes sucedidas en el ámbito deportivo. Existen otras **medidas de prevención dirigidas a reducir la muerte accidental** (indumentaria de seguridad, conocimiento del medio y de los peligros objetivos y subjetivos, adecuada técnica, etc), y **que deben ser imprescindiblemente adoptadas**.

Federación Española de
Medicina del Deporte (FEMEDE)

PÁGINA WEB DE INTERNET: <http://www.femede.es>

Más INFORMACIÓN: FEMEDE. Apartado de Correos 1207. 31080 PAMPLONA
Tel: 948 267 706 – Fax: 948 171 431. Correo electrónico: femede@femede.es