



CARDIOPECO

CONCEPTOS Y VALOR DEL APTO FÍSICO

Para qué hacemos el Apto Físico?

Principalmente, para disminuir el Riesgo de Muerte Súbita Cardíaca (MSC)

¿Pero, qué es la muerte súbita?

¿Cómo se observa en Argentina y otros países?

La Muerte Súbita es un evento brusco e inesperado donde el corazón por diferentes causas entra generalmente en una arritmia conocida como fibrilación ventricular para terminar en la muerte.

En Argentina fallecen 40.000 personas al año, es decir, 1 muerte súbita cada 15 minutos, cuando usted termine de leer esta nota, 1 persona habrá sufrido una Muerte súbita. En el mundo se observan alrededor de 5 millones de casos al año.

Las causas de Muerte Súbita Cardíaca, pueden ser estructurales, genéticas, hereditarias, isquémicas, desencadenada por el uso indebido de drogas y estimulantes e incluso pueden ser causas circunstanciales que afectan al corazón.

¿Y frente a esto, podemos hacer algo?

¡Sí! Frente al problema tenemos 2 posibles soluciones: el Apto Físico y el Área Cardioprotégida.

APTO FÍSICO:

Tenemos 2 tipos:

- Apto Físico para realizar actividades recreativas o deportivas no competitivas.
- Apto Físico Deportivo Competitivo o de Alto Rendimiento.

La base del Apto Físico es el Interrogatorio para determinar factores de riesgo cardiovascular, Examen Físico con auscultación cardíaca, toma de presión, entre otros y Electrocardiograma donde buscaremos alteraciones genéticas predictoras de muerte súbita, como

el Síndrome de Brugada, Síndrome del QT largo, Wolff Parkinson White, Miocardiopatía Hipertrofica, entre otras alteraciones.

En mayores de 35 años evaluar Ergometría en función de la actividad física. De aquí en más el Cardiólogo decidirá si necesita algún otro estudio complementario para otorgar el Apto.

También están los Aptos Psicofísicos, donde agregamos a nuestro equipo de Psicología.

Síntomas de Alarma:

Durante la actividad física esté atento si siente, dolor de pecho, falta de aire inusual, desmayo durante el ejercicio, obnubilación, fatiga extrema o pérdida del control muscular.

Es muy importante que maestros y entrenadores estén alertas a estas señales. Muchas veces los jóvenes no reconocen los síntomas o no quieren admitir que los tienen, pensando que podrían sacarlos del juego.

Recuerden que el Apto Físico es obligatorio por la Ley N° 5.397, pero el verdadero compromiso es con su salud, cuidarse, también es quererse.

ÁREA CARDIOPROTEGIDA:

Ahora bien, con esto reducimos muchísimo el riesgo de MSC, no obstante, la misma puede ocurrir, por eso, la protección final es cardioprotoger el área.

¿Cómo?

- Personal entrenado en Reanimación Cardio Pulmonar (RCP)
- Desfibrilador Externo Automático (DEA)

Por todo esto, es muy importante que Maestros, Entrenadores, Compañeros de trabajo, estén capacitados en RCP y uso del DEA, para brindar protección, ya que

cada segundo cuenta.

En Eventos Deportivos es imprescindible contar con este tipo de cobertura para aumentar las chances de sobrevivir frente a un caso de Muerte Súbita de un Atleta.

Cada minuto que pasa sin hacer RCP es un 10% de posibilidades que se pierden de salvar la vida hasta la llegada del DEA.

Dentro del primer minuto las posibilidades de sobrevivir con RCP+DEA son del 80%

A su vez, la Ley Nac. de Muerte Súbita N° 27.159 regula un sistema de prevención integral de eventos por muerte súbita en espacios públicos y privados de acceso público, a fin de reducir la morbimortalidad súbita de origen cardiovascular.

En CARDIOPECO, creemos que prevenir es la clave.

Dr. Marcelo J. Pecorari

MN: 142.041 - MP: 4.544

Especialista en Cardiología y Deporte.

Titular de CARDIOPECO

Titular del Departamento de Urgencias del GCBA.

Dr. Jorge González

MN: 67.452

Cardiólogo, Jefe del Servicio de Electrofisiología y Arritmias del Hospital Pirovano.

Especialista en Electrofisiología y Marcapasos.

Dr. Diego Rimmaudo

MN: 102.252 - MP: 450.489

Cardiólogo, Jefe de la Sala de Cardiología del Hospital Pirovano.

Especialista en Arritmias, Marcapasos y Deporte.

Datos de Contacto:

Ciudad Autónoma de Buenos Aires

Cel: +54 9 11 4407-9344

Esquel, Chubut, Argentina.

Cel: +54 9 2945 33-9993

www.aptofisico.com

www.cardiopeco.com

[instagram.com/cardiopegoparticular](https://www.instagram.com/cardiopegoparticular)

[facebook.com/cardiopeco](https://www.facebook.com/cardiopeco)