

LA MUERTE SÚBITA DEL DEPORTISTA

Bilbao, 18 de diciembre. El pasado 3 de diciembre, y ante las últimas muertes repentinas ocurridas a deportistas en el desarrollo de su actividad, el Colegio de Médicos de Bizkaia, en colaboración con la Sociedad Vasca de Medicina del Deporte (EKIME), organizó una mesa redonda para revisar los motivos por los que estos fallecimientos se pueden producir y ahondar en las medidas que los profesionales de la medicina pueden ofrecer a la sociedad para procurar evitar el mayor número posible de ellos.

La mesa redonda estuvo compuesta por el Prof. Dr, Juan Gondra, vicepresidente académico del Colegio de Médicos de Bizkaia y profesor de la UPV-EHU, la Dra. Teresa Gaztañaga, presidenta de Ekime, el Dr. Zigor Madaria, cardiólogo y el Dr. Emilio Luengo, cardiólogo y miembro del grupo de Trabajo de Cardiología del Deporte y de la Actividad Física de la Sociedad Española de Cardiología y Grupo de Trabajo de Muerte Accidental y Súbita del Deportista de la Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE).

Todos ellos aportaron su visión y experiencia al tiempo que respondieron a las diferentes cuestiones planteadas por el público asistente. Un público en el que no faltaron profesionales médicos del deporte de primer nivel así como organizadores de diferentes pruebas deportivas.

Como resultado de la jornada, se consensó un documento que tanto el Colegio de Médicos de Bizkaia como organizador, como EKIME y FEMEDE desean compartir con la sociedad en general, en la confianza de que pueda servir de asesoramiento a aquellas personas que practican deporte, a la hora de tomar las medidas necesarias para evitar poner en riesgo su vida.

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 la 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 predicen 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.

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**.