

ASSOCIATION PEIO 7



«Pour éviter que le cœur ne déraille»



Este folleto es una recopilación de consejos, recomendaciones e información diversa, elaborados a partir de publicaciones de sociedades científicas, asociaciones acreditadas y figuras médicas reconocidas.

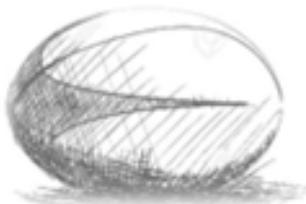
Está dirigido a todos los deportistas de todas las especialidades, jóvenes y mayores, ocasionales y regulares, aficionados y profesionales, pero también a directivos, educadores y padres.

Su objetivo es informar, para que deporte rime con bienestar y salud; y que se practique con la máxima seguridad porque demasiados deportistas jóvenes -y no tan jóvenes- son víctimas de accidentes cardíacos durante actividades deportivas, a veces inofensivas. El deporte es bueno para la salud, aumenta la calidad de vida, pero hay que tener cuidado a la hora de practicarlo.

Informar a las partes interesadas es una de las claves de la prevención.

Lee atentamente esta recopilación y aprovechela al máximo.

Cada uno es libre de tenerlo en cuenta o no. Todo el mundo es libre de ponerse en peligro, pero hay que hacer todo lo posible para garantizar que se asuman riesgos con pleno conocimiento de causa.



Alain FARISCOT



Peio OYHAMBURU – 17 años

Jugador de rugby en el RCUJ

Victima de muerte súbita durante un footing
el de 5 abril de 2021



ÍNDICE

1 LA CONCLUSIÓN.....4

2 LA PREVENCIÓN.....5

A- La educación del deportista

Las diez normas de oro	5
Argumento científico	6
Calentamiento -recuperación	8
Tabaco y deporte	10
Las señales de alarma	11

B-Pruebas de salud.....12

Prueba de salud para el adulto.....	12
Prueba de salud para el menor.....	13
La prueba personal para un auto diagnóstico.....	15

C- Los exámenes médicos.....16

EL Certificado de ausencia de contraindicación.....	16
El electrocardiograma.....	17

3 SOCORRER.....18

Testigo de un paro cardíaco.....	18
Ciudadano socorrista.....	19
EL desfibrilador.....	20

4 5 CONSEJOS PARA ACTORES.....21

EL deportista.....	21
Educador-entrenador- animador.....	21
Dirigente acompañante.....	22
Presidente del club - responsable técnico.....	22
Organizador de eventos deportivos.....	22

5 LA EDUCACIÓN FÍSICA : SU MISIÓN.....23

1 LA CONCLUSIÓN

Entre 600 a 1200 casos por año de muerte súbita durante actividades supervisadas

En promedio: 1 a 2 por semana entre menores de 35 años

Un total de 1.800 muertes al año teniendo en cuenta todas las causas.

Los accidentes cardiovasculares entre los jóvenes, sobre todo durante la práctica deportiva, se han vuelto un problema de sanidad pública

Las causas de esas muertes súbitas entre los jóvenes:

- Principalmente patologías crónicas, pero también miocarditis.
- La muerte súbita tiene que ver en muchos casos con una cardiopatía desconocida.
- Se debe generalmente a un trastorno del ritmo ventricular grave.

"El corazón va a acelerar, latir demasiado rápido, tan rápidamente que el corazón no tiene tiempo para llenarse de sangre, la bomba ya no expulsa nada, ya no hay flujo, (la sangre oxigenada no llega al cerebro), por eso la persona muere"

Profesor Xavier JOVEN cardiólogo en el hospital Georges POMPIDOU

La información de los actores es esencial:

- Información de los deportistas
- Información de los padres
- Información de los educadores
- Información de los entrenadores
- Información de los dirigentes

"PRACTICAR DEPORTE EN SEGURIDAD"

"INFORMAR SOBRE LA MUERTE SÚBITA"

ES CONOCER LOS MEDIOS DE PREVENCIÓN Y LAS SEÑALES DE ALARMA

"El ignorante está siempre vencido"

2 LA PREVENCIÓN

A- La educación del deportista

1 Indico a mi médico cualquier dolor en el pecho o cualquier sofoco anormal que sobreviene después del esfuerzo.

2 Indico a mi médico cualquier palpitación que sobreviene durante o justo después del esfuerzo.

3 Indico a mi médico cualquier desmayo que sobreviene durante o justo después del esfuerzo.

4 Cuando hago deporte siempre respeto un calentamiento y una recuperación de 10 minutos.

5 Cada 30 minutos de ejercicio bebo 3 o 4 tragos de agua, tanto durante el entrenamiento como durante competiciones.

6 Evito las actividades intensas cuando las temperaturas están negativas (<-5 grados) o superan los 30° y durante los picos de contaminación.

7 No fumo, al menos en las 2 horas que preceden o siguen mi práctica deportiva.

8 Nunca consumo sustancias estimulantes y evito la automedicación.

LAS 10 NORMAS DE ORO

Cœur et activité sportive :



Les 10 règles d'or

« Absolument, pas n'importe comment »

Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

2
1
Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort*

3
Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort*

10

Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense (plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes)

9

Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)

8

Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général

7

Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive

4

Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives

5

Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice, à l'entraînement comme en compétition

6
J'évite les activités intenses par des températures extérieures < -5°C ou > +30°C et lors des pics de pollution

* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

www.clubcardiosport.com

Conseilation : FRANCISQUE GOUDEAU - Crédit photographique : Maxime Dugay

9 No hago actividades intensas si tengo fiebre, tampoco durante los 8 días que siguen un episodio gripal (fiebre + dolor muscular)

10 Hago un chequeo antes de retomar una actividad física intensa (más de 35 años para los hombres y más de 45 años para las mujeres)

ARGUMENTOS CIENTÍFICOS

Estas normas básicas fueron desarrolladas basándose en datos científicos y en la experiencia práctica de cardiólogos del deporte. El respeto de estas normas básicas de precaución permitiría evitar un número significativo de accidentes, sea cual sea la edad.

Normas 1 - 2 - 3 : Son los síntomas que en el 50% de los casos preceden la aparición de un accidente cardiovascular.

Norma 4: Para cualquier sistema mecánico, el ascenso en temperatura es indispensable para un buen funcionamiento. El calentamiento antes, tal como la recuperación después del esfuerzo, son indispensables.

Norma 5: La deshidratación reduce el desempeño deportivo y aumenta el riesgo de accidentes cardiovasculares (trastornos de paso; trombosis del coronario).

Norma 6: El frío y el calor son elementos hostiles que se suman a las restricciones del ejercicio.

Norma 7 : Fumar durante, antes o después del esfuerzo es peligroso.

Norma 8: La automedicación incluye – durante una actividad deportiva intensa- riesgos trombo-vascular, trastornos del ritmo, hemorragias digestivas, insuficiencia renal. Los efectos nocivos intensos y crónicos de las sustancias dopantes sobre la esfera cardiovascular son bien demostrados.

Norma 9: La miocarditis es una de las principales causas de muerte súbita relacionada con la práctica deportiva. La inflamación que acompaña a la infección viral puede afectar al miocardio tal como a los otros músculos "rígidos". Favorece la aparición de trastornos del ritmo ventricular durante el esfuerzo.

Norma 10: El riesgo de accidente cardiovascular aumenta temporalmente durante una actividad intensa, especialmente entre las personas sedentarias. Antes de retomar el deporte de manera regular, es importante hacer un chequeo médico con cuantificación y una atención de los factores de riesgo. También es importante hacer un electrocardiograma en descanso y si hace falta durante el esfuerzo.



Cuidado con el baño caliente y la ducha muy caliente.

Pueden debilitar el organismo.

Para enfriarse después del esfuerzo, el corazón acelera la circulación. En contacto con el agua caliente, la piel sigue calentando el cuerpo lo que impide al sudor evaporarse.

Por eso el corazón aumenta su frecuencia cardíaca con el riesgo (a veces mortal) de interrupción de la bomba cardíaca.

Es mejor tomar una ducha con agua tibia (27°C) pero **mínimo** 20 minutos después del esfuerzo, tiempo necesario para dejar de sudar.

Referencia: *El club del cardiólogos deportivos*



EL CALENTAMIENTO ANTES DEL ESFUERZO



Fabricar el calor – Mantener el calor – Prepararse para el esfuerzo

- 1- Preparación articular de la parte baja del cuerpo subiendo hacia la parte alta con un ritmo suave, pero amplio.
- 2- Preparación de las cadenas musculares (de lo más lento al moderadamente rápido)
- 3- Preparación cardiovascular aumentando progresivamente la intensidad.

Hacer el calentamiento, ¿Para qué ?

- Para acelerar la frecuencia cardíaca progresivamente hasta que alcance un nivel aerobio.
- Para preparar el corazón y los músculos al ejercicio.
- Para reducir el riesgo de irregularidad de la frecuencia cardíaca.
- Para contribuir a prevenir las lesiones.

Un buen esfuerzo necesita una buena preparación como un "buen pastel".

LA RECUPERACIÓN DESPUÉS DEL ESFUERZO

Enfriamiento – Recuperación

- 1-Hidratación moderada (pequeños tragos, pero a menudo).
- 2- Estiramiento de abajo hacia la parte alta del cuerpo.

Recuperación: ¿para qué ?

- Para disminuir progresivamente los sistemas del organismo – especialmente la frecuencia cardíaca – y bajar la presión arterial.
- Para contribuir a reducir toda posibilidad de síntomas e irregularidades de la frecuencia cardíaca.
- Para contribuir a prevenir todo tipo de lesiones y dolor muscular.

Exemple d'exercices d'échauffement

Mobilisation articulaire



Etirement musculaire



Echauffement cardio-vasculaire

Jogging 4 min 	Course jambe tendue 10 min 	Course talon fesse 10 min 	Course montée de genoux 10 min 	Pas chassé droite & gauche 10 min
Squats 	Rotation des bras 	Ecartement des bras 	Jumping jacks 	Sauts alternatifs

TABACO Y DEPORTE

Tanto para el deportista como para cualquier persona, el cigarrillo es un enemigo.

1.Fuma reduce las capacidades respiratorias y cardíacas durante el esfuerzo: el oxido de carbono inhalado reemplaza el oxigeno presente en la sangre fijándose sobre la hemoglobina. De esta manera, el cuerpo tiene menos oxígeno. Las capacidades de recuperación disminuyen. Los músculos, entre los cuales el musculo cardíaco, son menos eficaces: son asfixiados. La falta de oxigeno disponible impone al corazón aumentar su frecuencia para asegurar el mismo aporte. La presión arterial aumenta de manera inadaptada después del esfuerzo.

2.Acción a corto plazo.

El tabaco antes o después del esfuerzo favorece la aparición de espasmo de las arterias y sobre todo de las arterias coronarias. Ese espasmo se traduce por la disminución del tamaño de las arterias, por la aceleración del ritmo cardíaco y por el aumento de la presión arterial. Estos mecanismos explican la brutalidad de los accidentes cardiovasculares: un infarto de miocardio dificultado por una muerte súbita.

Referencia: 1- Federación francesa de cardiología (www.fedecardio.org)
(*Tabaco para mi corazón, paro ya*)
2-*Cuando los esfuerzos se esfuman* (santé - Le Figaro)

El peligro existe tanto para el fumador ocasional como para el fumador habitual.

La practica deportiva no elimina todos los efectos nocivos del cigarrillo.



LAS SEÑALES DE ALARMA

Entre los 40% de muertes súbitas, los deportistas han tenido síntomas en las 3 semanas anteriores, pero esos síntomas no son considerados y en la mayoría de los casos son ignorados.

Algunos síntomas:

- Palpitaciones
- Dolores torácicos.
- Desmayo o sincope
- Dificultad para respirar o cansancio anormal.
- Sensación de debilidad en las piernas.
- O cualquier otra sensación inhabitual

Estas señales deben conducir a consultar con un médico, importa si las señales aparecen antes, durante o después del esfuerzo.

PRACTICAR DEPORTE NO ENTREGA LA INVENCIBILIDAD

Respete los síntomas extraños: antes, durante o después del esfuerzo.

Esté atento a su cuerpo

B- Pruebas de salud

El objetivo es poder detectar cualquier factor de riesgo. Esta prueba permite saber si necesita presentar un certificado médico (certificado de contraindicación) para reconducir su licencia.

- Si contesta por un **SI** a una de las preguntas, debe procurarte un nuevo certificado médico, incluso si ya ha presentado un certificado médico durante su última pedida de licencia.
- Si contesta por un **NO** a todas las preguntas, debe redactar una certificación en la que usted indica que ha contestado de manera negativa en cada sección de la prueba de salud.



Cada federación establece su propia prueba de salud basándose en la del ministerio.



Renouvellement de licence d'une fédération sportive

Questionnaire de santé « QS – SPORT »

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicable ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A ce jour		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplement attester, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.

PREUBA DE SALUD PARA EL MENOR DE EDAD

El **CACI** (Certificado de Ausencia de Contra Indicación) para la práctica de un deporte es sustituido por una prueba de salud para el menor de edad.

Determinante para la salud y el bienestar de los franceses y sobre todo para los niños, la práctica de una actividad física es esencial para luchar contra los efectos devastadores del sedentarismo.

El decreto n°2021-564 del 7 de mayo de 2021

Planea que ya no es necesario, para los menores de edad, hacer un certificado médico para obtener o reconducir una licencia sea para una federación como para la inscripción a una competencia organizada por una federación.

Consultar el decreto:

<https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000043486809>

Disciplinas con exigencias particulares

Alpinismo, buceo subacuático, espeleología, disciplinas practicadas en competencia, entre las cuales el combate que puede acabar por un nocaut, disciplinas que utilizan armas de fuego o carabinas de aire comprimido, disciplinas practicadas en competencia, incluyendo el uso de vehículos terrestres de motor, salvo el modelismo automóvil radioguiado, disciplinas aeronáuticas practicadas en competencia, salvo el aeromodelismo, el paracaidismo, el rugby XV, el rugby XIII o el rugby VII.

« QUESTIONNAIRE RELATIF À L'ÉTAT DE SANTÉ DU SPORTIF MINEUR EN VUE DE L'OBTENTION, DU RENOUVELLEMENT D'UNE LICENCE D'UNE FÉDÉRATION SPORTIVE OU DE L'INSCRIPTION À UNE COMPÉTITION SPORTIVE AUTORISÉE PAR UNE FÉDÉRATION DÉLÉGATAIRE OU ORGANISÉE PAR UNE FÉDÉRATION AGRÉÉE, HORS DISCIPLINES À CONTRAINTES PARTICULIÈRES

Avertissement à destination des parents ou de la personne ayant l'autorité parentale : Il est préférable que ce questionnaire soit complété par votre enfant, c'est à vous d'estimer à quel âge il est capable de le faire. Il est de votre responsabilité de vous assurer que le questionnaire est correctement complété et de suivre les instructions en fonction des réponses données.

Faire du sport : c'est recommandé pour tous. En as-tu parlé avec un médecin ? T'a-t-il examiné(e) pour te conseiller ? Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.

Tu es une fille un garçon Ton âge : ans

Depuis l'année dernière	OUI	NON
Es-tu allé(e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu été opéré(e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu beaucoup maigri ou grossi ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Depuis l'année dernière	OUI	NON
As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)		
Te sens-tu très fatigué(e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Te sens-tu triste ou inquiet ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pleures-tu plus souvent ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aujourd'hui		
Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Questions à faire remplir par tes parents		
Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau, ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ? (Cet examen médical est prévu à l'âge de 2 ans, 3 ans, 4 ans, 5 ans, entre 8 et 9 ans, entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si tu as répondu OUI à une ou plusieurs questions, tu dois consulter un médecin pour qu'il t'examine et voit avec toi quel sport te convient. Au moment de la visite, donne-lui ce questionnaire rempli.

La prueba personal para un auto diagnóstico

1. Responsabiliza al deportista en cuanto a su práctica
2. Certifica a cerca de la federación que cada sección de la prueba da lugar a una respuesta negativa.
3. Esta prueba, rellenada con cuidado, debe permitir al deportista detectar cualquier síntoma o señales de debilidad que en todos los casos debe conducirle a consultar un médico.
4. Al contestar negativamente a todas las preguntas, los padres (si el deportista es menor) deben presentar un certificado de ausencia de contra indicación.

La creación de este certificado está definida por las federaciones (en formato papel o digital).

PARA TODAS LAS PREGUNTAS PLANTEADAS: ES MEJOR UN **SI QUE CONDUCE A UNA CONSULTA DE UN MÉDICO QUE UN **NO** DEL QUE NO ESTAMOS SEGUROS.**

C- Los exámenes médicos

El Certificado de ausencia de contra indicación – El CACI

Se entrega por un médico después de un interrogatorio y de un examen físico que toma en cuenta el riesgo de muerte súbita.

"El CACI no es un trámite administrativo sino un verdadero motivo para una consulta médica. Evaluar la capacidad de una persona joven o adulta solo se puede realizar entre dos puertas o intentando leer en la mirada del solicitante (revista del profesional de la salud).

CACI para practicar deporte-

a)Para un adulto:

Es obligatorio para pedir una licencia. Es valido durante 3 años (durante esos 3 años el adulto rellenará la auto prueba). Es renovable cada año para practicar todo tipo de deporte exigente.

b)Para los menores de edad:

El CACI entregado por un médico ya no es obligatorio excepto para pedir una licencia y para practicar disciplinas exigentes. **Una certificación es presentada por los padres** si todas las respuestas de la auto prueba son negativas.

Pero el periodo de la adolescencia **suscita una vigilancia particular** debido a todos los cambios rápidos del cuerpo, el HCPS (Haut Conseil de Santé Publique) aconseja aumentar la frecuencia de exámenes médicos de prevención; al mínimo cada dos años (entre los 12 y 18 años).

El electrocardiograma

Desde 2009, el electrocardiograma en reposo está recomendado para los competidores por las empresas europeas y francesas de cardiología. Un ECGR para la primera pedida de licencia y luego cada 3 años entre los 12 y 20 años y cada 5 años entre los 20 y 35 años.

"La combinación del interrogatorio, del examen físico (CACI) y del electrocardiograma (ECG) permite detectar entre un 70 y 80% de las patologías cardiovasculares, cuando la combinación del interrogatorio y del examen físico solo detecta entre un 10 a 15%. Así, la realización del ECG durante los periodos preconizados está sugerido para la entrega del CACI".

Profesor François CARRE, cardiólogo y médico de deporte en el Centro Hospitalario Regional y Universitario de Rennes.

EL ELECTROCARDIOGRAMA EN REPOSO HACE PARTE DEL DISPOSITIVO DE PREVENCIÓN Y DE DIAGNOSTICO.

El electrocardiograma en reposo (ECG) había sido preconizado mediante un decreto en 2016. Los cabildeos han puesto fin a esa recomendación y el decreto en vigor, relacionado con el CACI, ya no menciona el examen.

!! **IMPORTANTE** !!

El examen médico para el CACI no está reembolsado por el Seguro Social.

El electrocardiograma en reposo realizado en las condiciones mencionadas anteriormente no es cubierto por el seguro social, pero:

"LA VIDA NO TIENE PRECIO".

3 SOCORRER

Testigo de un paro cardíaco

Reconocer un paro cardíaco:

La víctima se desvanece, se cae al suelo, no reacciona cuando hablamos con ella o cuando la estimulamos. Su respiración no existe (su pecho no se levanta) o es irregular.

TESTIGO DE UN PARO CARDIACO- ¿Cómo actuar delante del peligro?

Los primeros 5 minutos son decisivos

LLAMAR - DAR MASAJE - DESFIBRILAR

Lo que hay que hacer:

- 1.Llamar al 15, 18 o 112
- 2.La víctima no respira, empieza el masaje cardíaco (2 compresiones cada segundo).
- 3.Desfibrila con un desfibrilador.

Si no hay desfibrilador a su alcance, sigue con el masaje cardíaco hasta que lleguen los servicios de emergencias.

¡ATREVESE!

Lo peor es quedarse de brazos cruzados.

Intervenir rápidamente, conocer las técnicas permite salvar vidas.

Ciudadano socorrista

Intervenir rápidamente, conocer las técnicas permite salvar vidas.

- **Conoce las técnicas que permiten salvar vidas.**

- Es capaz de llamar a los números de emergencia: 112, 15, 18, 17
- Es capaz de reconocer a una persona víctima de un paro cardíaco
- Es capaz de practicar el masaje cardíaco externo eficaz (MCE)
- Es capaz de utilizar el desfibrilador

- **Estatuto del ciudadano socorrista- Ley del 3 de julio de 2020**

En caso de intervención, ese estatuto le libera de cualquier responsabilidad civil si sus gestos resultan ineficaces o si causa daño a la víctima (excepto en caso de falta muy grave o deliberada).

- **¿Dónde se puede formar a las técnicas que salvan?**

Ponerse en contacto con los bomberos, la cruz roja, el CDOS (Comité departamental olímpico y Deportivo), la protección civil.

- **La aplicación SAUV LIFE**



Se puede descargar en el móvil.

Después del registro, está registrado como socorrista voluntario con el SAMU o con los bomberos.

Cuando una víctima necesita ayuda cerca de ti (paro cardíaco o hemorragia), una notificación le es enviada por el SAMU y le indica el lugar donde tiene que dirigirse. La aplicación le indica la dirección para que se presente en el lugar y que intervenga.

En el lugar, realizará las técnicas que salvan siguiendo los consejos del SAMU mientras tanto.



- **La aplicación Staying Alive**

Se trata de una aplicación que se puede descargar en el móvil del mismo modo que la aplicación Sauv Life. Además, incluye un mapa con la ubicación geográfica del desfibrilador.



EL desfibrilador

Desde el primero de enero de 2022, cualquier establecimiento que recibe público (ERP) de categoría 5 (gimnasios, salas multiusos...) debe estar equipado de un desfibrilador. Es la ley. El aparato tiene que ser señalado y accesible.



La señalización debe permitir a cualquier testigo de un paro cardíaco orientarse rápidamente hacia el desfibrilador lo más cercano.

4 5 CONSEJOS PARA ACTORES

El deportista

- Deportista habitual o ocasional solitario:**

- Respetá las diez normas de oro y las señales de alarma.
- Presta atención a tu cuerpo
- Siempre diga adonde va
- Siempre lleva consigo su móvil y dejalo encendido
- Procura encontrar a un compañero de deporte
- Aprenda los gestos que salvan (puede contar con los otros, los otros pueden contar con él)

- Deportista con licencia en un club o en una asociación para practicar un deporte colectivo:**

- Respetá las diez normas de oro y las señales de alarma
- Presta atención a su cuerpo
- Sea puntal al entrenamiento (así tendrá un calentamiento adaptado)
- Aprende los gestos que salvan

Educador-entrenador- animador

- Presta atención al comportamiento de los jugadores
- Respeta y hace respetar las diez normas de oro
- Prepara su entrenamiento respetando las diez normas de oro
- Está pendiente de que todos los jugadores estén presentes durante el calentamiento
- Planea momentos de hidratación
- La vuelta al vestuario se hace después de la recuperación
- Prohíbe el cigarrillo antes, después del entrenamiento o del partido
- Conoce y domine los gestos que salvan, se forma si no los conoce
- Conoce la ubicación del desfibrilador et verifica su accesibilidad
- Nunca deja a un jugador solo en un local para hacer ejercicios físicos.
- Siempre tiene con él su móvil.

El supervisor debe ser capaz de justificar, explicar cualquier recomendación, exigencia mencionadas más arriba.

Dirigente acompañante

- Tiene una formación sobre los gestos que salvan
- Conoce la ubicación del desfibrilador lo mas cercano
- Siempre lleva con el su móvil

Presidente del club - responsable técnico

- Coloca las diez normas de oro en la entrado de los vestuarios
- Está pendiente de que cada equipo siempre sea supervisado por un educador y/o un dirigente acompañante formado y que conoce los gestos que salvan.
- Está pendiente del mantenimiento del desfibrilador, de su accesibilidad, de la pertinencia de su ubicación y de su descripción.

Organizador de eventos deportivos

En el formulario de inscripción, pone las diez normas de oro y un auto cuestionario de salud (es de la responsabilidad del deportista y es más eficaz para la prevención que el certificado médico de complacencia obtenido sin interrogatorio ni examen físico).

5 LA EDUCACIÓN FÍSICA- SU MISIÓN

La educación física tiene como objetivo formar, mediante la práctica escolar de actividades físicas, un ciudadano culto, lucido, autónomo, educado físicamente y socialmente. También el objetivo es hacer comprender los efectos saludables de una actividad física habitual, cada vez más autónoma a lo largo de vida, pero procurando tener una práctica razonada y segura.

Durante las clases de educación física aprendemos:

A prepararse para el esfuerzo, para recuperar, para conocer mejor sus límites, para conocer y dominar los riesgos, para protegerse de cualquier traumatismo, para apreciar las actividades físicas, para prestar atención a su cuerpo, para que cada actividad física rime con bienestar y salud.

Durante las clases de educación física aprendemos a practicar deporte durante toda su vida. Tal como no podemos estar dispensado de clases de matemáticas, tampoco lo podemos estar con las clases de educación física.

**“Me mantengo al tanto, modiflico mis
costumbres según todas esas
informaciones.”**

