

## Los corredores de maratones no tienen mayor riesgo de paro cardíaco (Diario Médico, 12 de enero de 2012)

LAS PERSONAS QUE SUFREN UN INFARTO DURANTE LA CARRERA TENÍAN ALTERACIONES PREEXISTENTES

UNA PRUEBA DE ESFUERZO COMÚN PREVIA A LA CARRERA PUEDE DETECTAR UNA ENFERMEDAD SUBYACENTE.

LA REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR POR PARTE DE UN ESPECTADOR O DE UN COMPAÑERO, ES FUNDAMENTAL PARA LA SUPERVIVENCIA DEL ATLETA QUE HA SUFRIDO UN PARO CARDÍACO.



Un estudio sobre la seguridad de correr maratones, que se publicó el día 12 de enero de 2012 en The New England Journal of Medicine, ha mostrado lo contrario de lo que se pensaba. El riesgo de sufrir paro cardíaco para los corredores de maratón y media maratón es igual o inferior al riesgo para otros atletas. Sin embargo, sí se ha visto que el paro cardíaco se da antes en hombres que en mujeres.

Un análisis de datos recogidos a lo largo de diez años (del 1 de enero de 2000 al 31 de mayo de 2010), ha revelado que la mayoría de las personas que sufren un paro cardíaco durante las maratones y las medias maratones tenían alteraciones cardíacas preexistentes sin diagnosticar.

El estudio también ha identificado la reanimación cardiopulmonar (RCP) iniciada por un espectador como factor clave en la supervivencia del paciente. Creemos que este dato es importante, y por ello, desde el Área de Salud en la Montaña, estamos organizando cursos de RCP de forma que todos los deportistas conozcamos estas técnicas. Durante los minutos que pasan desde que ocurre un paro cardíaco hasta que llegan los servicios sanitarios, es fundamental para la supervivencia del atleta, que algún espectador o compañero de la carrera le practique las maniobras de RCP.

Para Aaron L. Baggish, director del Programa de Función Cardíovascular en el Hospital General de Massachusetts, Estados Unidos, y autor principal de este estudio, “el consenso general, basado en una intensa cobertura mediática de los paros cardíacos que ocurren durante estas carreras, ha sido que el riesgo era muy alto, pero se encontró que la posibilidad de sufrir paro cardíaco para los corredores de maratón y media maratón es igual o inferior al riesgo para otros atletas (como triatletas, atletas universitarios o

corredores que practican ejercicio ocasionalmente). Este hallazgo proporciona la tranquilidad de que ésta es una actividad segura y bien tolerada.”

Francisco Conesa López