

# Cómo evitar una muerte súbita al hacer ejercicio: cardiólogo habla sobre las causas, síntomas y prevención

22 junio, 2022



**Por: [Teffy Tello](#)**

Tras la muerte de un chico de 32 años jugando a la pelota con sus amigos en Tupungato, consultamos con un especialista para prevenir y cuidar la salud del corazón.

El pasado viernes por la tarde, una tragedia enlutó el departamento de Tupungato. **[Un joven de tan solo 32 años perdió la vida jugando al fútbol con sus amigos.](#)** Según informaron fuentes oficiales, el chico fue a buscar una pelota pero se desplomó en el suelo. Aunque sus amigos intentaron reanimarlo

y lo trasladaron con urgencia al Hospital General Las Heras, nada se pudo hacer ya que sufrió un paro cardiorrespiratorio o muerte súbita.

Tras lo sucedido, **El Cuco Digital** decidió hablar con el médico cardiólogo José Bertin, quien atiende en el Hospital Victorino Tagarelli. El profesional explicó sobre las causas, síntomas y cómo prevenir la muerte súbita.

**-José, ¿qué causa que una persona pueda sufrir muerte súbita realizando deportes o ejercicio físico?**

Hablando de la muerte súbita del deportista o haciendo ejercicio física hay que diferenciar los menores de 35 años y los mayores de 35. En cuanto a los menores de 35, las causas más frecuentes son las congénitas, y de ellas la más frecuente es la miocardiopatía hipertrófica, también hay otras como las anomalías coronarias o casos de miocarditis viral que son infecciones a nivel cardiaco que puede producir arritmias y muertes súbitas. Como digo, la más frecuente es la miocardiopatía hipertrófica. En mayores de 35 años, la más prevalente es la enfermedad coronaria asociada a factores de riesgos, diabetes, obesidad, hipertensión, colesterol alto, sedentarismo, etc.

**-¿Qué síntomas presenta la muerte súbita?**

Dolor de pecho de carácter opresivo como si le apretaran el pecho, este se puede ir hacia el cuello, hacia ambos hombros, a la espalda o a lo que se llama boca del estómago. *Puede producir mareos o latidos molestos que se traducen como palpitaciones.*

Hay que tener en cuenta que puede que también no se presenten síntomas y directamente se produzca la muerte súbita o silenciosa.

**-¿Cuándo aumentan los riesgos de sufrir esta muerte?**

Hablando de los riesgos tenemos que diferenciarlos nuevamente en mayores de 35 y menores de 35. En menores, al ser la miocardiopatía hipertrófica la causa más frecuente, ***el riesgo está en personas que tienen familiares de primer grado con antecedentes de muerte súbita o muerte de causa cardíaca antes de los 40 años.*** Es decir, estas personas deben realizarse controles cardiológicos antes de iniciar cualquier actividad física. En tanto, en mayores de 35 ***el riesgo mayor lo tienen las personas obesas, sedentarias, con diabetes, hipertensión y pacientes que fuman son los que tienen mayor riesgo de padecer muerte súbita haciendo actividad física.***

**-¿En qué momento me tengo que preocupar?**

Si es un dolor opresivo que dura más de 10 minutos y este nos impide hacer actividad física, si la molestia aparece con el esfuerzo y desaparece con el reposo y si hay sudoración profusa, náuseas y vómitos. Además, la falta de aire desproporcionada, los mareos haciendo ***actividad***, o los desmayos. Esas son las características que debe preocuparnos, sin embargo si uno tiene algún síntoma extraño haciendo actividad física, conviene hacer un control médico cuanto antes.

**-¿Cómo se puede evitar?**

La forma de evitar la muerte súbita es iniciar un control a antes de iniciar cualquier actividad física, sean menores o mayores de 35 años. La forma de hacerlo es consultar con un cardiólogo que le realizará un electrocardiograma, un interrogatorio de los antecedentes personales y familiares del deportista y un examen físico completo. Además, de ser necesario se pedirán otros estudios complementarios como ecocardiograma, ergometría o algún otro estudio según pida el especialista.

**-Cuándo alguien muere de forma inesperada hay personas que dicen que alguna vacuna podría haber generado una falla**

**cardiaca, ¿qué me dice al respecto?**

Asociar la vacunación con la muerte súbita no sería correcto según las evidencias científicas.

**-Por último, ¿qué chequeos hay que hacerse al corazón luego de contraer Covid-19?**

Con respecto al Covid, si volvemos a las causas de muerte súbita, una puede ser también –en menores de 35 años- la miocarditis que se puede producir por distintos virus. La miocarditis es una inflamación cardiaca y si uno realiza una actividad física con el corazón inflamado puede producir arritmias malignas que pueden generar una muerte súbita. En el Covid se ha visto que en un porcentaje se puede producir miocarditis, entonces es recomendable luego de haber padecido el virus, realizarse controles cardiológicos para tener un chequeo completo de la salud en ese sentido y prevenir cualquier situación de antemano.