

# ACTIVIDAD 1

## ¿Qué sabemos sobre la parada cardiorrespiratoria?

### SITUACIÓN 1

#### Persona inconsciente (no respira) por accidente en el patio del colegio

##### Introducción a la temática

¿Sabías que las paradas cardiorrespiratorias son una de las principales causas de mortalidad en Europa? Solamente en España se producen unas 30.000 muertes al año.

A pesar de ello, solo 4 de cada 10 españoles se sienten capacitado para actuar ante una parada cardiorrespiratoria. Proporcionar ayuda de manera correcta y oportuna en estos casos aumenta la probabilidad de supervivencia de la víctima en un 70%, por ello es fundamental saber cómo actuar.

Sin embargo, ¿tú crees que sabrías cómo actuar frente a una situación crítica en la que una persona haya dejado de respirar?

A continuación, te presentaremos una situación en la que quizás te hayas encontrado alguna vez. Recuerda que el objetivo final es auxiliar a la víctima, y para ello habrá que seguir estos **pasos**:



##### 1º PASO

Forma un grupo con 4 o 5 compañeros y compañeras.



##### 2º PASO

Lee detenidamente el escenario de emergencia.



##### 3º PASO

Comparte si alguien ha presenciado alguna vez una situación similar. ¿Qué ocurrió?



##### 4º PASO

Responde las preguntas planteadas de manera detallada.

##### ESCENARIO 1

##### Accidente en el patio del colegio

Te encuentras jugando en el patio del colegio con tus compañeros y compañeras. Estáis corriendo de aquí para allá y pasándooslo bien. De repente veis cómo un compañero sufre una caída, golpeándose fuertemente la cabeza al caer. Tú y tus amigos/as os acercáis corriendo y le preguntáis qué tal está, pero no responde y no reacciona a los estímulos. Se encuentra inconsciente, sangrando y tiene una respiración prácticamente indetectable.



##### PREGUNTAS

- ¿Cómo actuarías en esta situación? ¿Intentarías reanimar a la víctima? ¿Buscarías ayuda de otras personas? ¿Llamarías a una ambulancia y esperarías? Intenta describir cada uno de los pasos de tu actuación.
- ¿Por qué has decidido actuar de esta manera? ¿Dónde has visto o aprendido la forma de actuar frente a este tipo de situaciones? ¿Piensas que tu manera de actuar sería la correcta?
- Lo más lógico en esta situación es practicar la reanimación cardiopulmonar a la víctima. ¿Sabes en qué consiste la reanimación cardiopulmonar? ¿Cómo la realizarías?

## ACTIVIDAD 1

## ¿Qué sabemos sobre la parada cardiorrespiratoria?

## SOLUCIÓN ESCENARIO 1

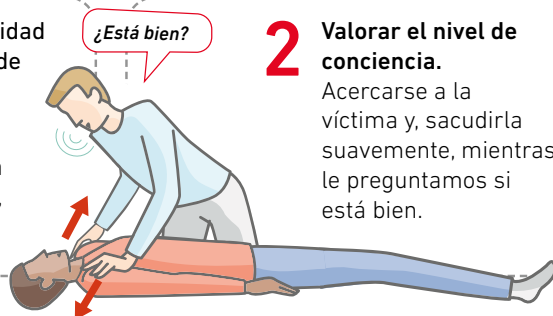
En este primer escenario tenemos a una persona inconsciente (no respira) por accidente en el patio del colegio. Veamos qué pasos deben seguirse para ayudarla.

La reanimación cardiopulmonar (RCP) es el conjunto de maniobras esenciales para sustituir la circulación y la respiración y mantener las funciones cerebrales y conseguir la recuperación de la víctima que está en parada cardiorrespiratoria. A continuación te mostramos los **pasos a seguir de la RCP Básica**.



### 1 Asegurar la seguridad del reanimador y de la víctima.

Tener en especial cuidado cuando se está en ambientes externos, como la calle.



### 2 Valorar el nivel de conciencia.

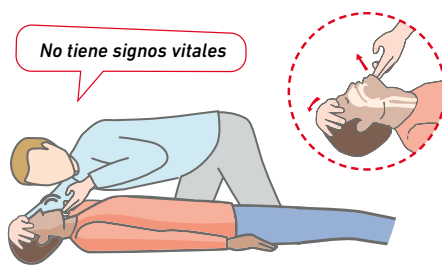
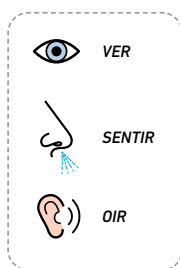
Acercarse a la víctima y, sacudirla suavemente, mientras le preguntamos si está bien.

### 3

**Solicitar ayuda y avisar los servicios de emergencia.** Llamar al 112 o 061. Si es necesario, un operador puede guiar en la reanimación de forma adecuada (RCP telefónica).

### 4 Apertura de vía respiratoria y valorar la respiración.

Se realiza la maniobra frente - mentón para conseguir la apertura de la vía respiratoria. A continuación, vamos a ver, oír y sentir durante máximo 10 segundos para comprobar si la víctima respira normalmente.



Si la víctima **respira** se la colocará en posición lateral de seguridad y se solicitará ayuda.

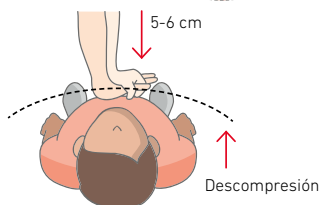
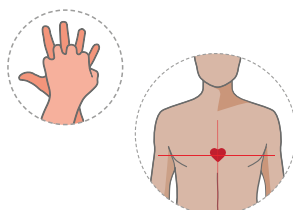


A la espera de la llegada de la ayuda especializada, se irá reevaluando a la víctima de manera periódica.

Si la víctima **no respira** seguir con el resto de maniobras de reanimación cardiopulmonar.

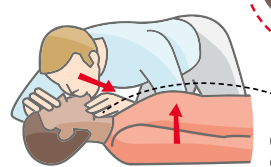
### 5 Aplicar compresiones torácicas.

Rápidamente se inician tandas de 30 compresiones.



### 6 Realizar respiración boca-boca.

A continuación, se procederá nuevamente a la apertura de la vía respiratoria mediante la maniobra frente-mentón, y se realizarán 2 respiraciones mediante la técnica del boca-boca.



Comprobar elevación del tórax

Continuar con secuencias de 30 compresiones y 2 respiraciones (llamado el ciclo de 30:2). No se deben interrumpir las compresiones durante más de 10 segundos para administrar ventilaciones.

### 7 Continuar con la reanimación.

Continuar hasta que llegue ayuda especializada o bien la víctima comience a despertar y respire con normalidad.

