

¿Cuánto hemos aprendido sobre la RCP?

Para comprobar si realmente has aprendido todo lo que hay que saber sobre la RCP hemos diseñado este cuestionario final. Rodea la respuesta que consideras correcta en cada pregunta.

1. ¿Cuál es una de las principales causas de muerte en Europa?
 - a. Accidentes de tráfico.
 - b. Ahogamientos.
 - c. Intoxicaciones.
 - d. Parada cardiorrespiratoria.
2. ¿Cuáles son los eslabones de la cadena de supervivencia?
 - a. Reconocimiento precoz y solicitar ayuda, RCP básica y soporte vital avanzado.
 - b. Soporte vital básico, desfibrilación eléctrica, soporte vital avanzado y cuidados postresucitación.
 - c. Reconocimiento precoz y solicitar ayuda, RCP básica, desfibrilación eléctrica precoz, soporte vital avanzado y cuidados postresucitación.
 - d. Reconocimiento precoz y solicitar ayuda, RCP básica, desfibrilación eléctrica precoz.
3. ¿Qué es lo primero que se tiene que hacer para saber si realmente la víctima está en parada?
 - a. Colocar a la víctima en posición lateral de seguridad.
 - b. Valorar el nivel de consciencia (ver si la persona responde) y comprobar la respiración mediante la maniobra frente – mentón.
 - c. Salir corriendo a buscar ayuda de alguien que sepa más que tú
 - d. Comprobar que no sangra.
4. Para comprobar la respiración mediante la maniobra frente-mentón, hay que realizar la técnica "VOS". ¿Qué significan estas siglas?
 - a. Ver el movimiento del pecho de la víctima – Oír si hay ruidos respiratorios – Sentir sobre nuestra mejilla si hay movimiento de aire.
 - b. Valorar si la víctima respira – Observar su boca – Señalar el movimiento del pecho.
 - c. Voltear el cuerpo de la víctima – Observar el movimiento del pecho – Sacudir el cuerpo de la víctima.
 - d. No significa nada.
5. Si una víctima está inconsciente y tras comprobar la respiración, vemos que no respira con normalidad, se deberá:
 - a. Iniciar compresiones torácicas y respiraciones de rescate.
 - b. Iniciar respiraciones mediante boca-boca, pero nunca compresiones torácicas.
 - c. No hay que tocar a la víctima, solamente llamar a los servicios de emergencia.
 - d. Colocarla en posición lateral de seguridad.
6. De las siguientes afirmaciones sobre las compresiones torácicas, señala la correcta:
 - a. Las compresiones torácicas deben realizarse colocándose de rodillas al lado de la víctima y colocando las manos entrelazadas en el centro del pecho.
 - b. Hay que realizar tandas de 30 compresiones manteniendo los brazos rectos y presionando de manera vertical.
 - c. Se debe comprimir en torno a unos 5-6 cm con frecuencia de 100-120 veces por minuto (casi 2 compresiones por segundo contando rápido mentalmente).
 - d. Todas las afirmaciones anteriores son correctas.
7. Una vez se realizan las compresiones en una persona que está en parada, habría que realizar respiraciones boca a boca. ¿Cuál sería el ciclo adecuado?
 - a. Cada 10 compresiones hay que hacer 1 respiración.
 - b. Cada 30 compresiones hay que hacer 2 respiraciones.
 - c. No hay que hacer respiraciones boca a boca.
 - d. Cada 30 compresiones hay que hacer 5 respiraciones.
8. ¿Qué es un DEA (Desfibrilación Externa Automática)?
 - a. Es un aparato automático capaz de emitir una corriente eléctrica para hacer funcionar de nuevo el corazón parado de una persona.
 - b. Es un sintonizador de radio para consultar al médico desde casa.
 - c. Es un ordenador personal que receta medicinas.
 - d. Es un desatascador electrónico.

9. **¿Cuál es el número de los Servicios de Emergencias Sanitarias?**
- 112 para toda Europa.
 - 061, se utiliza en algunas comunidades autónomas españolas.
 - La a y b son correctas.
 - No hay ningún número especial.
10. **¿Qué es la RCP transtelefónica?**
- El médico/a del servicio de emergencia hace la RCP vía telefónica.
 - El médico/a o enfermero/a del servicio de emergencias sanitarias da indicaciones de cómo realizar la RCP vía telefónica.
 - El técnico/a te indica cómo transportar a la víctima al hospital más cercano.
 - El teléfono hace la RCP.
11. **Respecto a la posición lateral de seguridad, señala la respuesta correcta:**
- Se realiza cuando una persona está inconsciente (no responde), pero después de comprobar la respiración, la víctima respira.
 - Hay que situar a la víctima boca arriba y colocarse de rodillas a su lado. Hay que colocar los brazos y las piernas de manera adecuada, para después traccionar el cuerpo hacia nosotros y colocarlo de manera correcta en posición lateral.
 - Hay que evaluar periódicamente la respiración de la víctima, comprobando que la vía aérea se mantiene abierta, y cada 30 min se debe cambiar de posición.
 - Todas las respuestas son correctas.
12. **Ante una obstrucción de la vía aérea leve, en la cual la persona puede hablar y toser, aunque respira con dificultad hay que...**
- Dar palmaditas en la espalda para ayudar a expulsar la comida atragantada.
 - Animar a toser, tranquilizando a la víctima y poniéndola de pie para ayudar a que la tos sea más eficaz.
 - Como es una obstrucción parcial de la vía aérea, tomar unos sorbitos de agua mejora la eficacia de la tos.
 - Son correctas las a y la c.
13. **Ante un atragantamiento, en el cual la persona está consciente pero ya no puede hablar ni toser, se debe...**
- Llamar al 112 o 061 y hacer RCP.
 - Tranquilizar a la víctima, situarte detrás de ella, sujetando con una mano su pecho e inclinando su tórax hacia delante para favorecer la expulsión del objeto. Y llamar al 112 o 061.
 - Dar 5 golpes en la espalda con el talón de una mano entre los omóplatos, y seguidamente realizar 5 compresiones abdominales (maniobra de Heimlich), rodeando con ambos brazos la parte superior del abdomen, con una mano formamos un puño y lo colocamos encima del ombligo, y con la otra mano sujetando el puño tiramos hacia dentro y arriba. Si no se resuelve el atragantamiento, repetir la actuación.
 - Son correctas la b y c.
14. **Ante un atragantamiento, en el cual la persona está inconsciente y no respira, hay que...**
- Colocar a la víctima en el suelo, avisar al 112 o 061 y comenzar con al RCP alternando compresiones y respiraciones (ciclo 30:2).
 - Avisar al 112 o al 061.
 - Colocar a la víctima en posición lateral de seguridad
 - Realizar la maniobra de Heimlich.
15. **¿Qué se debe hacer para poder prevenir en el futuro una parada?**
- Hacer una dieta variada, pobre en grasas, azúcares y sal. No fumar, no beber alcohol, ni consumir drogas.
 - Hacer actividad física regular y huir del sedentarismo (caminar todos los días una hora).
 - Acudir a las revisiones habituales del médico.
 - Todas las anteriores son correctas.