

# ACTIVIDAD 1

## ¿Qué sabemos sobre la parada cardiorrespiratoria?

### SITUACIÓN 2

#### Persona inconsciente (sí respira) por desmayo repentino en la calle

##### 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 esté inconsciente?

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 2

##### Desmayo repentino en la calle

Un día paseando con tus padres por la calle, tu padre empieza a encontrarse mal, de repente, cae desplomado al suelo. Tu madre está muy nerviosa, pero tú sabes que tienes que mantener la calma, le preguntas a tu padre qué tal está, pero no responde y no reacciona a los estímulos. Por razones desconocidas, tu padre está inconsciente pero puedes comprobar que respira.



##### 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 realizar la posición lateral de seguridad. ¿Sabes en qué consiste? ¿Cómo la realizarías?

# ACTIVIDAD 1

## ¿Qué sabemos sobre la parada cardiorrespiratoria?

### SOLUCIÓN ESCENARIO 2

En este segundo escenario tenemos a una persona inconsciente (sí respira) por desmayo repentino en la calle. Veamos qué pasos deben seguirse para ayudarla.

### ¿Cómo realizar la posición lateral de seguridad?

La posición lateral de seguridad es una forma de colocar a una persona inconsciente, pero que no presenta parada cardiorrespiratoria, hasta que lleguen los servicios de emergencia. A continuación te mostramos los **pasos a seguir**:

- 1** Colocamos a la persona con la espalda en el suelo con las piernas extendidas.

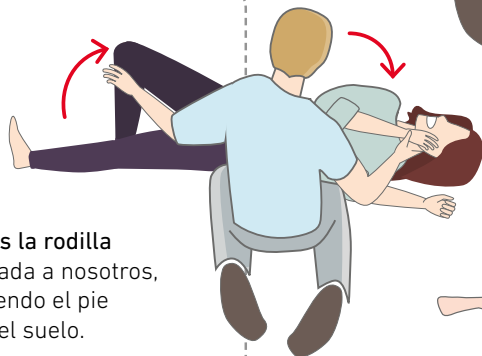
Nos situamos de rodillas, al lado hacia dónde vamos a girarle.



- 2** Colocamos el brazo más cercano a nosotros, extendido hacia arriba formando con el codo y el hombro en ángulo recto. El otro brazo lo traemos hacia nosotros y lo dejamos encima del pecho con la mano cerca de la cara.

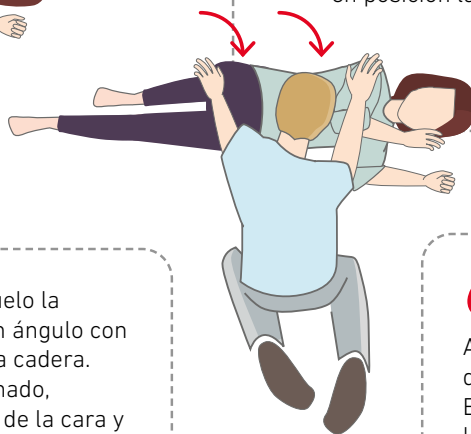
**3**

Elevamos la rodilla más alejada a nosotros, manteniendo el pie tocando el suelo.



**4**

Con una mano traccionamos desde el hombro más alejado y con la otra desde la rodilla que habíamos elevado simultáneamente. El cuerpo rodará fácilmente hacia nosotros hasta colocarle en posición lateral.



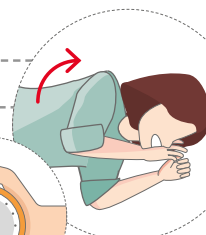
**5**

Estabilizamos la posición apoyando en el suelo la rodilla que hemos traccionado, formando un ángulo con el muslo, y éste a su vez, ángulo recto con la cadera. El otro apoyo será el codo del brazo traccionado, aprovechando la mano para situarla debajo de la cara y evitar que se lesione.



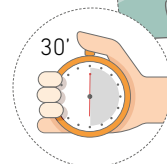
**6**

Aseguramos la permeabilidad de la vía respiratoria. Extender el cuello para abrir la vía respiratoria y abrir la boca, en una posición lo más cercana posible al suelo.



**7**

Comprobamos que la vía respiratoria se mantenga abierta y que la persona continúe respirando adecuadamente.



Esta posición debe cambiarse de lado cada 30 minutos para evitar la compresión mantenida en los puntos de apoyo.