

# ACTIVIDAD 1

## ¿Qué sabemos sobre la parada cardiorrespiratoria?

### SITUACIÓN 4

#### Persona inconsciente (no respira) por atragantamiento en casa

##### 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 capacitados 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 4

##### Atragantamiento en casa

Estás disfrutando de la hora de la comida con tu familia en casa. Las cosas van bien hasta que tu madre se levanta bruscamente agarrando su garganta. Ella está intentando toser, pero la tos es ineficaz y no puede hablar. Todos os quedáis impactados porque es evidente tu madre se está asfixiando, pero tú te preparas para socorrerla. De repente, ella se derrumba y deja de respirar.



##### 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 maniobra de Heimlich a la víctima. ¿Sabes en qué consiste esta maniobra? ¿Cómo la realizarías?

# ACTIVIDAD 1

## ¿Qué sabemos sobre la parada cardiorrespiratoria?

### SOLUCIÓN ESCENARIO 4

En este cuarto escenario tenemos a una persona inconsciente (no respira) por atragantamiento en casa. Veamos qué pasos deben seguirse para ayudarla.

Diferencia entre **dos tipos de obstrucción** de la vía aérea:

#### OBSTRUCCIÓN LEVE DE LA VÍA AÉREA

**Signos:** Persona consciente, puede hablar y toser, pero respira con dificultad.



- 1 Anímla a toser**  
Tranquiliza a la víctima y anímla a toser de manera eficaz para expulsar el cuerpo extraño. Incorpórala.



- 2 Vigila su estado**  
Quédate con la víctima y vigila su estado.

**3**

- Llama al 112 o 061**  
Si la obstrucción persiste, avisa a los servicios de emergencias (112 / 061).

#### OBSTRUCCIÓN GRAVE DE LA VÍA AÉREA

Pueden darse **dos situaciones**:

##### A Persona consciente

**Signos:** Persona consciente, pero respira con dificultad, no puede hablar y la tos es débil o inexistente. Rodea su cuello con las manos, expresión de desesperación.

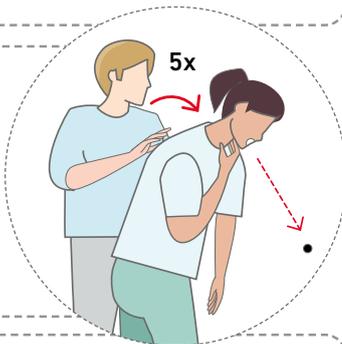
- 1 Tranquiliza a la víctima**  
Comprueba que la víctima se está asfixiando, dile que vas a ayudarla y tranquilízala.

- 2 Sitúate detrás de la víctima e inclina su tórax**  
Sitúate de pie, al lado y ligeramente por detrás de la víctima. Sujeta su pecho con una mano e inclina su tórax hacia delante para favorecer la expulsión del material que ha originado la obstrucción.

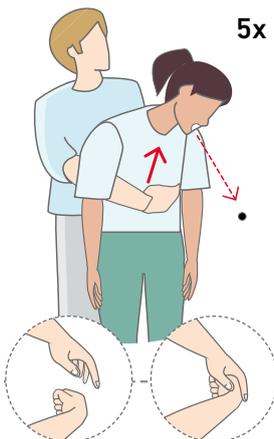


- 3 Avisa a los servicios de emergencia (112/061)**

- 4 Cinco golpes en la espalda**  
Con el talón de la otra mano da golpes bruscos en el centro de la espalda, entre los omóplatos, hasta que se expulse el cuerpo extraño, o hasta un máximo de 5 veces.



- 5 Cinco compresiones torácicas (Maniobra de Heimlich)**



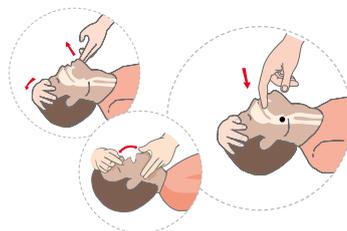
Sitúate de pie, por detrás de la víctima, con las piernas abiertas para poder sostenerla. Rodea con ambos brazos la parte superior del abdomen. Con la mano con la que más fuerza tengas, haz un puño y colócalo justo encima del ombligo. Con la otra mano, envuelve el puño y asegúrate de mantener el dedo pulgar alejado del cuerpo de la víctima. Tira con las manos hacia dentro y arriba, apretando el abdomen de la víctima, haciendo rápidos movimientos ascendentes hasta que el objeto salga o hasta un máximo de 5 veces.

- 6 Si la obstrucción continúa, y la víctima sigue consciente, repetir la actuación: 5 golpes en la espalda con 5 compresiones abdominales.**

##### B Persona inconsciente

**Signos:** Persona inconsciente, no responde y no respira.

- 1. Colócala en el suelo**  
Asegura su seguridad, coloca a la víctima en el suelo boca arriba.
- 2. Llama al 112 o 061**  
Avisa a los servicios de emergencia, si no ha llamado antes otra persona.
- 3. Comienza con la RCP**  
Comienza rápidamente alternando compresiones con respiraciones (ciclo 30:2). Cada vez que se vaya a hacer una ventilación, examina la boca de la víctima por si se puede extraer el objeto, si es visible realiza la **maniobra del gancho**: introduce el dedo índice por un lado de la boca hasta la lengua y haz el gesto del gancho para intentar retirarlo.



- 4. Continúa con la RCP** hasta que la víctima responda o hasta que lleguen los servicios de emergencias sanitarias.

