

¿Cuánto hemos aprendido sobre la RCP?

Te proponemos realizar este cuestionario final con tu alumnado para comprobar si realmente han aprendido todo lo relacionado con la parada cardiorrespiratoria y la RCP. Para ello, puedes imprimir el cuestionario de la ficha del alumnado y repartirlo entre tus estudiantes, y posteriormente corregir las respuestas con esta ficha para el docente. Cada profesor/a puede establecer si este cuestionario se realiza como una actividad en clase o como tarea para casa.

Asimismo, puedes diseñar tú mismo un cuestionario más interactivo utilizando otras aplicaciones como por ejemplo Kahoot o Plickers.

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. Voltrear 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)?**
- Es un aparato automático capaz de emitir una corriente eléctrica para hacer funcionar de nuevo el corazón parado de una persona.
 - Es un sintonizador de radio para consultar al médico desde casa.
 - Es un ordenador personal que receta medicinas.
 - 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.

Soluciones: 1-d, 2-c, 3-b, 4-a, 5-a, 6-d, 7-b, 8-a, 9-c, 10-b, 11-d, 12-b, 13-d, 14-a, 15-d.