

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 siente 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.

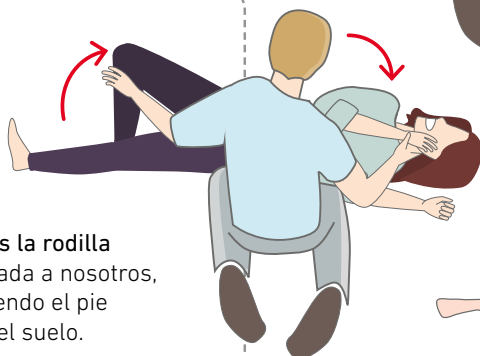
Nos situamos de rodillas, al lado hacia dónde vamos a girarle.



- 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.



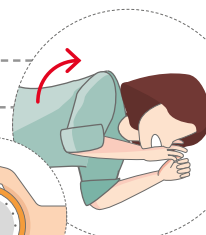
5

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.



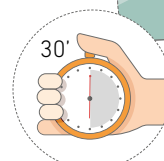
6

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.