

"Con una reanimación cardiopulmonar precoz se podrían evitar un 40% de las muertes inesperadas"

Aproximadamente el 80% de las paradas cardíacas extra - hospitalarias se producen en los domicilios, en la calle etc. por lo que la atención de los testigos es fundamental

La sede del Colegio Oficial de Enfermería de Gipuzkoa (COEGI) en San Sebastián acogerá el jueves 8 de febrero, a partir de las 18:00 horas, la primera charla de su V Edición del Espacio de Salud y Cuidados para Ciudadanos. Bajo el título "Bizitza bat salbatzea zure eskutan dago. Salvar una vida está en tus manos", la charla será impartida por Asier Zamakola, enfermero de Emergentziak Osakidetza y profesor asociado de la Facultad de Medicina y Enfermería EHU-UPV; y Daniel Alonso, enfermero y responsable del Grupo de Paradas de Emergencias de Osakidetza. El objetivo es enseñar nociones básicas y vitales sobre Reanimación Cardiopulmonar (RCP). La entrada es libre hasta completar aforo.

Según informan los ponentes, se estima que aproximadamente el 80% de las paradas cardíacas extra - hospitalarias se producen en los domicilios, en la calle etc. "por lo que la atención de los testigos para una inmediata reanimación cardiopulmonar es fundamental. Por cada minuto que pasa si no hacemos nada la posibilidad de supervivencia disminuye un 10%", afirman.

Con una reanimación cardiopulmonar precoz se podrían evitar un 40% de las muertes inesperadas. "Además, en las últimas recomendaciones de las organizaciones internacionales, se dice también que cuando la parada cardíaca es susceptible de ser tratada con una descarga eléctrica, si ésta se administra en los 3-5 primeros minutos, la supervivencia puede llegar a un 50-70%. Por tanto, estamos hablando de salvar vidas", subrayan.

Daniel Alonso, enfermero Responsable del Grupo de Paradas de Emergentziak Osakidetza explica que "la muerte súbita se produce por alteraciones del sistema eléctrico del corazón, generalmente por una arritmia maligna que se llama fibrilación ventricular cuyo único tratamiento efectivo es una descarga eléctrica que será más efectiva cuanto menos tiempo transcurra entre que se origina y se aplica el choque eléctrico".

Según informa, "si somos testigos de una parada cardíaca debemos preguntarnos dos cosas: ¿está consciente? Para lo cual tenemos que acercarnos a la víctima e intentar estimularle para ver si tiene algún tipo de respuesta a esos estímulos. Si no responde –explica-, lo siguiente que nos tenemos que preguntar es: ¿respira normalmente? Para ello hay que realizar la maniobra de apertura de vía aérea para abrir la vía respiratoria y en esta posición comprobar si respira normalmente. Los ruidos anormales o una respiración excesivamente lenta no se puede considerar una respiración normal".

"Si nos encontramos ante una situación de estas, añade, debemos activar el sistema de emergencias para que se envíe un recurso lo antes posible, llamando al número de emergencias 112 y comenzar inmediatamente a realizar compresiones torácicas".

Asier Zamakola incide en la importancia de que el primer testigo realice maniobras de RCP de cara a la supervivencia de la persona que está parada. “Salvar vidas está en nuestras manos. Para ello, es importante que la formación llegue a todos los rincones, incluyendo en ésta, más si cabe, a esos pueblos/barrios pequeños que no tienen ambulancias cerca y en los cuales la primera asistencia profesional tarda mucho tiempo en acudir. De hecho, en Gipuzkoa se realizaron unos talleres en pueblos pequeños para formar a la población de estos lugares alejados de la asistencia profesional y medir su predisposición a hacer la reanimación cardiopulmonar. Cuando fuimos la primera vez la gente comentaba que tenía miedo a hacer las maniobras básicas, en su mayoría por falta de formación. Después de realizar un taller de cuatro horas, cambiaba totalmente esta disposición, con lo que creemos haber conseguido más testigos que iniciarán las maniobras de RCP si se encuentran ante esta situación”, añade.

En la charla del próximo jueves ambos ponentes hablarán sobre qué es la muerte súbita, por qué se produce y la importancia del tiempo a la hora de actuar. Asimismo, explicarán los pasos para detectar una parada cardíaca y cómo se deben hacer las compresiones torácicas, además de qué es un desfibrilador y cuándo y cómo se utiliza. De hecho, contarán con dos desfibriladores “para que el público asistente vea y toque los aparatos y practique las compresiones y la desfibrilación con muñecos”.

App “Ayuda a la parada cardíaca”

La Comunidad Autónoma Vasca cuenta con una app para teléfonos móviles que se puede descargar de manera gratuita a través de las búsquedas “Ayuda a la parada cardíaca” o “PCEH”. Cuenta con un apartado de formación para aprender cómo se detecta una parada cardíaca y cómo se realiza una reanimación cardiopulmonar y la desfibrilación. “Son fichas sencillas y gráficas para que sean accesibles a todo el mundo. Además, tiene una parte práctica que es la que te guía y ayuda a realizar la reanimación cardiopulmonar y permite localizar los desfibriladores cercanos para, en el caso de que mientras una persona realiza las compresiones torácicas otra pueda ir a buscarlo, y en cuanto lo acerquen lo utilicen si no han llegado los recursos sanitarios”, explica Daniel Alonso.

V Edición del Espacio de Salud y Cuidados del COEGI

El Colegio Oficial de Enfermería de Gipuzkoa organiza la V edición de este ciclo de charlas-coloquio con el objetivo de concienciar a la ciudadanía sobre la importancia de la prevención y la educación para la Salud, así como para poner de relieve el papel de los profesionales de Enfermería en los diferentes ámbitos de salud y sociosanitario. Todas las conferencias, con entrada libre hasta completar aforo, son presentadas y moderadas por la presidenta del COEGI, Pilar Lecuona. Tras las mismas, se abre un coloquio para que los ciudadanos puedan formular sus dudas e inquietudes a los ponentes.

El calendario y los temas programados para 2018 son los siguientes:

8 de febrero: Bizitza bat salbatzea zure eskutan dago. Salvar una vida está en tus manos. Aprende nociones básicas y vitales sobre Reanimación Cardiopulmonar (RCP).

22 de marzo: Impacto psicólogo ante el diagnóstico del cáncer de mama y pautas para afrontarlo. Estrategias y testimonio.

10 de mayo: Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH): síntomas y abordaje.

¿Estamos sobremedicando a nuestros niños?

7 de junio: Fibromialgia y síndrome de fatiga crónica: ¿cómo afrontarlo? Testimonios.

27 de septiembre: La soledad en los mayores, ¿epidemia de un nuevo tiempo? Efectos en su salud física y psíquica.

25 de octubre: Conectados, sí, pero ¿cada vez más solos e incomunicados? Tecnologías y nuevas maneras de relacionarlos. Consecuencias afectivas y ciberbullying.

22 de noviembre: La muerte como parte de la vida. Autogestión del duelo para afrontar la muerte de un ser querido.

<https://www.facebook.com/coegi>

<https://twitter.com/COEGLenfermeria>

“Bizitza bat salbatzea zure eskutan dago. Salvar una vida está en tus manos”

Aprende nociones básicas y vitales sobre Reanimación Cardiopulmonar (RCP)

Fecha: Jueves, 8 de febrero. Hora: 18:00 horas.

Lugar: Sede del COEGI (c/ Maestro Santesteban, nº2, 1º. Junto ARCO Amara)

Datos de contacto:

Colegio Oficial de Enfermería de Gipuzkoa

943223750

Nota de prensa publicada en: [Donostia - San Sebastián](#)

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [Eventos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>