

Consejos del COEGI para la ciudadanía sobre cómo actuar ante una parada cardiaca en tiempos de COVID-19

[Multimedia](#)

Con motivo de la conmemoración mañana, 16 de octubre, del Día Mundial de la Parada Cardiaca, el Colegio Oficial de Enfermería de Gipuzkoa recuerda que una persona en parada cardiorrespiratoria que no recibe maniobras de reanimación cardiopulmonar pierde aproximadamente un 10% de supervivencia en cada minuto. "Actuar rápido y bien salva vidas", subrayan

Enfermeras/os y técnicos de emergencia sanitaria que trabajan en Zarautz editan un vídeo en colaboración con el COEGI con consejos prácticos de RCP que se puede visualizar y compartir desde el [link](#)

Jueves, 15 de octubre de 2020.- Mañana viernes, 16 de octubre, se conmemora el Día Mundial de la Parada Cardiaca y, con motivo de esta fecha, desde el Colegio Oficial de Enfermería de Gipuzkoa (COEGI) trasladan a la ciudadanía las pautas básicas de actuación ante una parada cardiaca. El objetivo es, además de concienciar a la sociedad de la importancia de conocer las maniobras de reanimación cardiopulmonar (RCP) básica, informar sobre los cambios de las recomendaciones internacionales en tiempos de COVID-19. Estas modificaciones hacen referencia, sobre todo, a la seguridad de la escena, así como a la valoración de la respiración y actuación en las ventilaciones de rescate.

En este sentido, David Martín, enfermero de Emergencias, recuerda cuáles son las pautas que debe seguir un ciudadano/a ante una parada cardiaca, pautas que ha recogido junto a sus compañeras/os de Zarautz en el [siguiente vídeo](#):

1. Valorar si la escena se puede asegurar o es segura, poniéndose y poniéndole el equipo de protección individual adecuado. Si la escena es segura, entrar a valorar a la persona poniéndote y poniéndole una mascarilla quirúrgica, cubriendo adecuadamente la nariz y boca. En la medida de lo posible, intentar actuar los mínimos e imprescindibles reanimadores.
2. Comprobar si no responde y no respira con normalidad: Para verificar si está inconsciente se agita el pecho de la víctima, manteniendo la distancia de seguridad buscando si responde o no. Si no responde, está inconsciente y será conveniente verificar durante 10 segundos si realmente respira de forma normal o no, colocando una mano sobre el vientre o el pecho y sin abrir la vía aérea. Suponiendo que no respira normalmente, inmediatamente habría que llamar al 112, utilizando manos libres, indicando dónde estamos,

quiénes somos y qué ha ocurrido, sin abandonar el lugar.

3. Verificar si presenta alguna hemorragia: Si se observara algún sangrado externo activo se deberá cohibirlo, por ejemplo, con una venda o prenda de ropa, apretando la zona (si es una extremidad) hasta que ceda el sangrado.

Una vez realizada la valoración rápida, continúa David Martín, “inmediatamente deberíamos iniciar las maniobras de RCP en el centro del pecho de manera ininterrumpida, a unas 100-120 compresiones al minuto, comprimiendo con una profundidad de unos 5-6 cm (suponiendo que la víctima sea un adulto) y relevándonos con otro reanimador cada dos minutos (o antes si nos cansamos). No habría que realizar insuflaciones (ventilaciones). Si disponemos de un desfibrilador semiautomático (DESA) cercano, con ayuda de alguna APP (como “PCEH” de Osakidetza) o por mediación del centro coordinador deberíamos utilizarlo”.

Tal y como subraya, la mayor parte de las paradas cardíacas ocurren en los domicilios donde, a pesar de que el testigo llame al 1-1-2, “pocos son los que realizan las maniobras de RCP antes de que llegue la ambulancia”. De ahí la importancia de concienciar a la ciudadanía y de formarles en la realización de estas maniobras.

En cuanto a los principales cambios que se han producido en el contexto del COVID-19, el enfermero guipuzcoano destaca los siguientes:

- Antes de actuar, valorándole:

o Protegerse y protegerle con una mascarilla quirúrgica o paño.

o Valorar la respiración normal viendo que se eleva el pecho con la mano sobre su pecho o vientre en lugar de realizar la maniobra de frente-mentón.

- Durante la actuación de la RCP:

o Intentar actuar los mínimos e imprescindibles reanimadores.

o En personas adultas, únicamente realizar compresiones torácicas continuas, además de desfibrilar, sin realizar ventilaciones (insuflaciones).

o En niño/as, las pautas actuales recomiendan quien esté dispuesto, entrenado y capacitado en las respiraciones de rescate, alentarlas a realizarlas mediante los protocolos vigentes, sabiendo que esta actuación aumenta la probabilidad del riesgo de infección pero también de la supervivencia sobre el mismo.

- Después de la actuación:

o Lavarse las manos adecuadamente según las recomendaciones vigentes.

o Inmediatamente lavar la ropa con la que se ha actuado.

o Contactar con las autoridades sanitarias pertinentes (centro de salud de

referencia...) para el seguimiento estrecho y pruebas oportunas, si nos hemos visto involucrados activamente en la RCP.

La importancia de actuar con rapidez

David Martín recuerda que una persona en PCR que no recibe maniobras RCP pierde aproximadamente un 10 % de supervivencia en cada minuto. Por el contrario, si el paciente las recibe pierde aproximadamente un 4 % en el mismo tiempo.

“Por lo que si seguimos estos sencillos pasos, si empoderamos a la población general en estos 3 primeros eslabones de la cadena de supervivencia (llamar al 1-1-2, compresiones ininterrumpidas y utilizar un DESA), contra más rápido y bien se actúe, no solamente se salvarían muchas vidas más, sino que además con nuestras compresiones torácicas inmediatas tras el colapso haremos llegar sangre al cerebro y ayudaremos a salvar ese cerebro. Luego nos cogerá el relevo el equipo de emergencias que mejorará esa reanimación”, concluye.//
