

RCP solo con las manos para personas adultas

Objetivos de aprendizaje para los participantes:

1. Reconocer las señales de un infarto y un paro cardíaco súbito
2. Comprender cómo llamar al 911
3. Evaluar la respiración normal y el nivel de consciencia
4. Realizar RCP solo con las manos

TEMARIO

- Explicar la diferencia entre paro cardíaco súbito (PCS) y un infarto
- Describir cómo llamar al 911
- Describir y demostrar cómo realizar RCP
- Demostrar la aplicación Pulse Point

MATERIALES NECESARIOS

- Maniquí para adultos
- Materiales escritos
- Teléfono celular con la aplicación Pulse Point instalada
- Metrónomo o música a una frecuencia de 100 pulsaciones por minuto (ppm)
- Folletos de Pulse Point
- Tarjetas de constancia de RCP

ACTIVIDAD

PROPORCIONAR UNA BREVE DESCRIPCIÓN GENERAL DE LAS ENFERMEDADES CARDIACAS Y EL PARO CARDÍACO

1. Las enfermedades cardíacas y los paros cardíacos son un gran problema de salud pública en nuestro país y en todo el mundo. Las enfermedades cardíacas son la causa **número uno de muerte** en EE. UU. Cada año, cerca de **350,000** personas sufren paros cardíacos fuera del hospital en EE. UU. El paro cardíaco súbito fuera del hospital es la tercera causa principal de muerte en el condado de King.
2. **Cuatro** de cada **cinco** paros cardíacos ocurren en casa. Eso significa que usted tiene más probabilidades de practicar RCP a alguien que conoce.
3. El condado de King tiene una de las tasas de supervivencia más altas (44 %) de PCS presenciados y que se pueden desfibrilar en el país (2024). Hay muchas razones para tener esta alta

supervivencia en el condado de King, pero una de ellas es el elevado número de personas no profesionales capacitadas en RCP y la disposición del público para realizarla.

4. ¡Usted puede salvar una vida! Su respuesta puede significar que alguien sobreviva. Si usted realiza RCP en los primeros minutos de un paro cardíaco, estará **duplicando** o **triplicando** las posibilidades de supervivencia de esa persona.
5. No necesita una clase extensiva de certificación para aprender cómo realizar RCP o usar un DEA. Los pasos son bastante simples.

EXPLICAR LAS DIFERENCIAS ENTRE UN PARO CARDÍACO SÚBITO (PCS) Y UN INFARTO

1. Pregunte: ¿Alguien sabe la diferencia entre PCS y un infarto?
2. El PCS ocurre de manera súbita y sin advertencia; la muerte puede suceder en minutos si la víctima no recibe tratamiento. Las señales de un PCS son:
 - Colapso súbito
 - Respiración anormal o ausente: la persona no respira en absoluto o solo jadea (respiración agónica)
 - Pérdida de respuesta (no responde si se le sacude o grita). Si la persona no se mueve, habla, parpadea o reacciona de otra manera, significa que no está respondiendo.
3. Los síntomas de un infarto pueden variar de persona a persona. Los pacientes que sufren un infarto no pierden el conocimiento ni dejan de respirar. Los infartos pueden ocurrir de manera repentina, pero es más frecuente que los síntomas comienzan lentamente y persisten durante horas o incluso días. Las señales de un infarto (que podrían durar algunos minutos o ir y venir) son:
 - Dolor o malestar en el pecho (sensación de opresión), generalmente en el centro o lado izquierdo del pecho
 - Dolor que se propaga a los hombros, cuello, brazo o mandíbula
 - Dificultad para respirar
 - Mareos, piel húmeda y sudor frío
4. Las mujeres podrían experimentar diferentes síntomas de un infarto, por ejemplo:
 - Indigestión o dolor similar al producido por gases
 - Mareos o náuseas
 - Debilidad o fatiga inexplicable
 - Malestar o dolor entre los omóplatos
 - Malestar frecuente en el pecho

DESCRIBIR CÓMO LLAMAR AL 911

1. Pregunte, “¿Cuándo debería una persona llamar al 911?”
 - Cuando una situación amenaza o pone en peligro la vida, la propiedad o ambas
 - Pregunte: “¿Cuáles son algunos ejemplos?” (Espere respuestas como infarto, caída, incendio, robo, violencia)
2. Haga énfasis en cuán importante es conocer la ubicación y estar listo para proporcionar la dirección. Depende del tipo de teléfono desde el que usted realice la llamada, el operador podrá o no conocer su ubicación.
3. Enfatique que “cada segundo cuenta”, por lo que es importante mantenerse lo más calmado posible y dejar que el operador o bombero haga las preguntas
4. Describa qué ayuda al operador cuando usted llama al 911



- Si usted habla un idioma diferente al inglés –primero dígame su idioma al operador y le conectarán con la línea de idiomas para prestarle ayuda. (Por ejemplo: “Somalí... Emergencia médica”)
 - Permítale dirigir la conversación y responda a sus preguntas
 - Las preguntas pueden parecer irrelevantes o repetitivas, pero esto ayuda a hacer más clara la información
 - Escuche con atención y siga las instrucciones
 - El operador preguntará la ubicación del paciente, si se encuentra consciente, despierto y si está respirando con normalidad. Dependiendo de las respuestas a las preguntas sobre la consciencia y la respiración, el operador podría sospechar de paro cardíaco.
5. Explique lo que ocurrirá durante la llamada al 911:
- El operador le indicará que la ayuda está en camino. Puede seguir haciendo preguntas o darle indicaciones, incluso si la ayuda ya ha sido enviada
 - Dependiendo de la emergencia, el operador puede pedirle que revise ciertos aspectos del paciente o que comience RCP
 - Si usted aún no ha comenzado RCP y necesita hacerlo, el operador le recordará dónde y cómo comprimir el pecho
 - El operador se quedará en la línea con usted hasta que lleguen los bomberos o el personal de servicios médicos (no será así si se trata de otro tipo de emergencia médica)
 - La respuesta de ayuda variará dependiendo si usted se encuentra en la ciudad o en el condado. Es posible que puedan llegar uno o más vehículos y personal como un camión de bomberos, una unidad médica o una unidad de asistencia. No se preocupe, el operador ENVIARÁ la ayuda y los socorristas adecuados para la situación
6. Explique que el servicio de mensajes de texto al 911 también está disponible en todo el estado de Washington. El condado de King tiene la capacidad de recibir mensajes de texto en idiomas distintos al inglés a través de una traducción automática. El servicio de mensajes de texto al 911 tiene limitaciones; si puede llame, de lo contrario envíe un mensaje de texto
- En el campo “Para”, escriba “911”
 - En el primer mensaje, envíe la ubicación de la emergencia (incluyendo la ciudad) y el tipo de ayuda de emergencia que necesita (policía, bomberos o médicos)
 - Mantenga los mensajes de texto breves y concisos
 - Escriba palabras completas sin abreviaturas
 - Limitaciones – no enviar fotos, videos ni emoticones (emojis)
 - Mantenga su teléfono a la mano y esté preparado para responder a preguntas del operador del 911
 - Enviar mensajes de texto puede ser más lento, por lo tanto, solo envíe mensajes si nadie más puede llamar o si usar una llamada es insegura o imposible (en casos donde existe una limitación auditiva, violencia doméstica, conexión telefónica inestable, etc.)

DESCRIBIR Y DEMOSTRAR HABILIDADES DE RCP

- Llame al 911: Demuestre cómo usar el altavoz del teléfono celular. Después de llamar:
- Asegúrese de que el lugar sea seguro antes de brindar atención
- Observe el pecho y abdomen para asegurarse si la respiración es “normal”. Cualquier jadeo, resoplido o ronquido no es normal y se le considera como una respiración inadecuada. Esta evaluación no debe llevar más de 10 segundos



- Si no está respirando con normalidad o no respira en absoluto, coloque al paciente sobre una superficie dura y plana
- Si llamó al 911 con un teléfono celular, active el modo altavoz y ubíquelo cerca de la cabeza del paciente
- Coloque las manos en el centro del pecho, entre los pezones
- Colóquese directamente sobre el pecho de la persona, con sus brazos rectos y hombros alineados sobre el pecho del paciente
- Entrelace los dedos y use solo la base de la palma de sus manos para comprimir el centro del pecho
- Presione HACIA ABAJO con fuerza (al menos 5 cm o 2 pulgadas – aproximadamente el ancho de su licencia de conducir o de su tarjeta de identificación, o el ancho de una lata de soda)
- Después, retire todo su peso del pecho de la persona para que este vuelva a SUBIR completamente a su posición normal
- Repita esto sin detenerse hasta que llegue la ayuda profesional o la persona se despierte
- Empuje RÁPIDO: aproximadamente 100 - 120 veces por minuto. Puede seguir el ritmo de una canción que le ayude a comprimir de 100 a 120 veces por minuto (por ejemplo, Staying Alive o Baby Shark) o el operador puede establecer el ritmo
- Es posible que usted escuche o sienta cambios en el pecho de la persona (crujidos, como los crujidos de los nudillos). Esto es normal y podría indicarle que está presionando con suficiente fuerza. Usted no está lastimando a la persona
- Recordatorio: No es necesario dar respiración al paciente. No intente dar respiraciones si no las ha practicado. Las tasas de supervivencia son mejores si solo realiza compresiones torácicas
- Recordatorio: Dar ventilación a niños y bebés si es recomendable. Este curso no enseñará cómo dar ventilación durante RCP. Las personas interesadas en aprender cómo realizar RCP en niños y bebés deben tomar una clase que enseñe específicamente esas habilidades.

OBSERVAR HABILIDADES DE RCP EN LOS PARTICIPANTES UTILIZANDO MANIQUÉES Y PROPORCIONAR RETROALIMENTACIÓN

- Reproduzca una aplicación de metrónomo o música a 100 ppm
- Vigile la profundidad, frecuencia y retroceso de las compresiones, así como interrupciones, mayores a 10 segundos
- Responda cualquier pregunta referente a la técnica antes de continuar con la lección

INTRODUCIR Y DEMOSTRAR LA APLICACIÓN PULSE POINT

1. Describa y demuestre la aplicación Pulse Point Respond

- Pulse Point es una aplicación que usted puede descargar en su teléfono que notifica incidentes relacionados con RCP cercanos a usted; permitiéndole a los transeúntes ayudar a salvar vidas en una situación en la que ocurre un paro cardíaco. Pulse Point se encuentra disponible en todas las agencias de bomberos de Seattle y del condado de King
- Un paciente que sufre un PCS es identificado durante una llamada al 911
- El sistema 911 envía una notificación de alerta a través de Pulse Point
- Los usuarios de Pulse Point cercanos al incidente reciben la notificación de alerta

- Los usuarios se disponen a ayudar incluso antes de que llegue ayuda profesional
2. Describa y demuestre la aplicación Pulse Point AED
 - El registro en Pulse Point permite reportar y localizar dispositivos DEA en todo el condado de King
 3. Anime a los participantes a descargar las aplicaciones de Pulse Point en sus teléfonos
 4. Comparta folletos de Pulse Point a los participantes

PREGUNTAS (VER PREGUNTAS FRECUENTES PARA OBTENER AYUDA)

- Responda preguntas de los participantes

DISTRIBUIR TARJETAS DE CONSTANCIA Y MATERIALES ESCRITOS

Adaptaciones para comunidades con dominio limitado del inglés o comunidades ECHO:

- Los instructores deben enseñar la lección en el idioma natal de los participantes
- Siempre que sea posible, utilice maniqués con un color de piel similar al de los participantes
- Utilice intérpretes para ayudar con la parte teórica de la lección
- Permita ejercicios de práctica adicionales con la observación y retroalimentación del instructor
- Sea consciente de las normas culturales referentes a tocar a otras personas al realizar técnicas de RCP
- Muestre el video de la Asociación Estadounidense del Corazón antes de realizar la práctica de las habilidades de RCP:
<https://international.heart.org/en/hands-only-cpr>
- Complemente con materiales escritos en el idioma natal:
<https://www.kingcounty.gov/depts/health/emergency-medical-services/vulnerable-populations.aspx>
- Utilice la lista de reproducción internacional de RCP solo con las manos para ejemplos de música con 100 a 120 ppm:
<https://www.youtube.com/playlist?list=PL7FxfhVvQtdjzYTVj9ozyNPPpqyjN08Bm>