

EL ESPACIO DEL USUARIO

Formación de la ciudadanía en primeros auxilios y RCP precoz

García Gómez L

Presidenta FACUA Málaga

La estrategia de la prevención de enfermedades cardiovasculares a través de la promoción de hábitos de vida saludables es un elemento que, desde los primeros esfuerzos de divulgación de instituciones y entidades relacionadas con la salud, va alcanzando de manera transversal diversos ámbitos y escenarios sociales. La importancia de mantener una alimentación adecuada y equilibrada, las consecuencias perniciosas de hábitos como el alcohol, el tabaco u otras drogas, y los beneficios de cambiar una vida sedentaria por el ejercicio físico rutinario, son conceptos que van calando en el ideario general del cuidado de la salud y la calidad de vida.

No obstante, alcanzado cierto nivel de concienciación, quizá la nueva contradicción a resolver sea la limitación que por motivos económicos sufre gran parte de la población en el acceso habitual a la alimentación y prácticas deportivas saludables. Lo cierto es que este modelo de prevención hace protagonista al ciudadano en lo que a su propia salud se refiere, si bien queda un largo camino que recorrer y retos importantes por resolver.

En cambio, las nuevas recomendaciones internacionales apuntaron ya hace tiempo otros objetivos para la divulgación de conocimientos en aras de mejorar la salud pública. Los primeros auxilios y las técnicas de resucitación cardiopulmonar se señalan como piezas clave en la formación de la ciudadanía para disminuir los daños cerebrales y muertes por parada cardiorrespiratoria.

En España, se producen al año unas 25.000 paradas cardíacas extrahospitalarias. La afec-

tación irreparable de la función neuronal y el fallecimiento serán inevitables en poco tiempo. Cada minuto la probabilidad de supervivencia disminuye un diez por ciento, quedando así agotada toda posibilidad en diez breves minutos.

Para paliar dicha situación, se propone capacitar a posibles testigos del episodio para que puedan atender la emergencia mientras llega el personal sanitario, practicando técnicas de reanimación y aumentando notablemente con ello las posibilidades de supervivencia.

Unas pautas básicas permitirán al ciudadano de a pie reconocer el estado de inconsciencia y la ausencia de función respiratoria. Llegado el caso, y previa llamada a los servicios de emergencias sanitarias, practicará masaje cardíaco hasta la reanimación o la llegada del dispositivo médico.

En esta nueva estrategia, se ha valorado que la respiración boca a boca practicada por una persona inexperta no resulta eficaz; sin embargo, el masaje cardíaco no supone una gran dificultad. Permite la llegada de sangre al cerebro e incluso la recuperación de la actividad cardíaca.

Se concede absoluta prioridad a la seguridad de la persona y/o personas que asisten al episodio de muerte súbita, así como a la inmediata llamada a los servicios de emergencia; pero destaca que, en esta nueva realidad, desde una actitud pasiva e incluso frustrante ante una situación de emergencia, el ciudadano debidamente formado pasa a ser un activo fundamental. Esta vez no en cuanto a su propia salud, como ocurría en la prevención, sino en relación a la salud de los que le rodean.

¿Estamos en situación de desterrar creencias tales como que el masaje cardíaco puede empeorar la situación o no ser lo recomendable en todos los casos? Lo cierto es que es complicado empeorar la situación de una persona en parada cardiorrespiratoria. Un masaje cardíaco, aún viniendo de unas manos inexpertas, puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte.

La iniciativa conocida en Andalucía como Declaración de Zonas Cardioaseguradas, mediante la instalación de equipos desfibriladores automáticos en centros oficiales y otros espacios públicos, acompañados de la debida formación del personal, se ve complementada con esta apuesta para la práctica de una RCP precoz previa a la desfibrilación.

Que la administración del Soporte Vital Básico deje de ser una capacidad exclusiva de profesionales sanitarios y cuerpos y fuerzas de seguridad es objeto de esfuerzo en organizaciones y asociaciones científicas que, con el apoyo de las instituciones públicas, están divulgando estos conocimientos básicos en la sociedad.

Colegios, institutos y guarderías juegan un papel importante en todo ello, siendo un espacio de sensibilización y formación tanto para el profesorado como para los padres y madres del alumnado. Sólo en 2016, desde la Empresa Pública de Emergencias Sanitarias, treinta mil personas fueron formadas en la comunidad educativa andaluza. Incluso algunos colegios

están incluyendo estos programas en su Plan de Centro, de forma que, desde edades muy tempranas, los niños y niñas se puedan familiarizar con los primeros auxilios y la reanimación cardiopulmonar de forma continuada.

Existen organizaciones especializadas en la prevención de la muerte súbita de deportistas mediante el acompañamiento en eventos deportivos. Personas cualificadas y con experiencia deportiva que realizan el recorrido de la competición portando un desfibrilador y maletín de primeros auxilios para atender *in situ* y de manera inmediata una posible situación de emergencia.

A futuro, se plantea el uso de aplicaciones para la creación de una red localizada de primeros intervinientes, que, ante una parada cardiorrespiratoria, recibirían un aviso para su inmediata intervención. En España, este recurso se encuentra en periodo de pruebas.

La formación de personas no sanitarias en soporte vital básico debería recibir reconocimiento y recursos para una mayor implantación en los centros de trabajo a través de los planes de prevención de riesgos laborales, así como en el currículo de aquellas profesiones que se desarrollen en relación con colectividades, como por ejemplo en el transporte público. Su integración en los Planes de Centros Educativos supondría también un avance en la capacidad de respuesta de la sociedad ante una de las más importantes causas de muerte de su población.