

¿Cómo se realiza la RCP?

La persona debe estar tumbada, boca arriba y en una zona dura. Ponte a su lado de rodillas. Coloca el talón de una mano en el centro del esternón y la otra mano encima. Estira los brazos completamente y colócalos perpendiculares al suelo. Comprime fuerte y rápido (el ritmo ideal son 100 compresiones por minuto, si has colocado el DESA te marcará el ritmo a seguir) y realiza 30 compresiones. Después, extiéndele la cabeza hacia atrás, pínzale la nariz y realiza dos ventilaciones boca a boca sellando bien y observando que el pecho sube. Continúa con ciclos de 30 compresiones y 2 ventilaciones.



¿Cómo funciona el DESA?

Es un equipo portátil que funciona a batería. Hay que encenderlo y seguir las instrucciones:

- descubre el pecho de la persona, sécalo si está muy húmedo y rasura si tiene mucho pelo. Si no se hace esto los parches que transmiten la corriente no funcionarán bien. (Normalmente en los DESA hay gasas para secar y una maquinilla para rasurar)

- coloca los parches como indican los dibujos.



- el DESA te dice que no toques a la persona y comienza a analizar el ritmo.

- si detecta que es necesario la descarga te lo indica y te pide que aprietes el botón rojo para dar la descarga.

- si la persona no reacciona debes seguir con la RCP y el DESA te ayuda con el ritmo de las compresiones mediante pitidos incluso algunos modelos te dicen si la fuerza es la adecuada.



FORMACIÓN BÁSICA EN EMERGENCIAS

PREVENCIÓN

PROTECCIÓN

ACTUACIÓN

Sigue el proyecto en

facebook

twitter



CONTRA LA

MUERTE SÚBITA

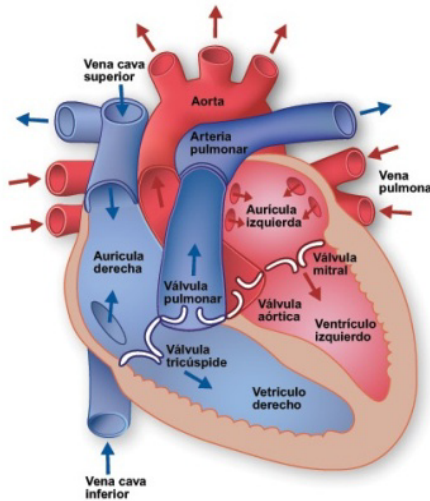
EN EL

DEPORTE



¿Qué es?

La muerte súbita es la aparición repentina e inesperada de una parada cardíaca en una persona que aparentemente se encuentra sana y en buen estado. La persona pierde en primer lugar el pulso y, en pocos segundos, pierde también el conocimiento y la capacidad de respirar y si no recibe atención inmediata, la consecuencia es el fallecimiento al cabo de unos minutos. La muerte súbita en el deporte es aquella que se produce mientras se realiza deporte o durante la hora siguiente a su finalización, el deporte es el desencadenante pero no es el culpable.



¿Cuáles son las causas?

Las causas de la muerte súbita varían según la edad. Antes de los 35 años, suele deberse a enfermedades del corazón congénitas, o sea, que se tienen de nacimiento y al dar pocos signos y síntomas, si no se hace un estudio no sabemos que las padecemos. Son anomalías en el funcionamiento de alguna parte del corazón: en el músculo cardíaco, en las conducciones, en las válvulas... Y, a partir de los 35 años, el 90% de los casos se explica por padecimiento de cardiopatía isquémica, o sea, el estrechamiento o bloqueo de alguna arteria que lleva la sangre al músculo del corazón y que provoca el infarto de miocardio ocasionado por la "suciedad" de las arterias que se genera con los años en aquellas personas con mala alimentación, fumadoras, sedentarias, con sobrepeso, con estrés, con colesterol alto, con hipertensión y/o con diabetes (estos son los factores de riesgo para sufrir un infarto). Finalmente lo que se produce es una arritmia en el corazón, normalmente la fibrilación ventricular, que hace que no se bombee sangre y por lo tanto no llegue oxígeno al cerebro y se produzca la parada cardiorrespiratoria.

¿Pero el deporte no es sano?

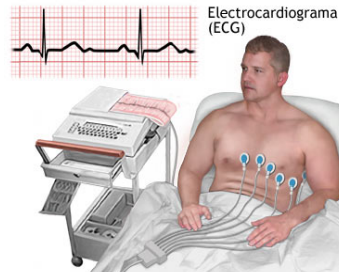
El deporte, como parte de un estilo de vida, está prácticamente al alcance de todos, caminar, nadar, trotar, pasear en bici... y es beneficioso para la salud de cualquier persona. Pero no ocurre lo mismo con otros deportes de alta exigencia física y con el deporte de competición que supone realizar un entrenamiento cuyo objetivo es mejorar el rendimiento físico y siempre lleva implícito el estrés fisiológico y psicológico y se necesita de un corazón totalmente sano. Según la gravedad de la enfermedad cardíaca, el esfuerzo que hay que realizar para desencadenar una muerte súbita varía: una persona puede sufrir una haciendo una maratón o jugando al fútbol (alta intensidad) y otra mientras juega al pádel o haciendo senderismo (baja intensidad).

¿A cuántas personas afecta?

Aunque sólo corresponden al 5% del total de los casos de muerte súbita en España, los casos en el deporte son especialmente llamativos ya que alarman mucho al afectar a personas jóvenes, sanas y atléticas y a profesionales del deporte como los futbolistas. Recuerda el famoso caso de Antonio Puerta, jugador del Sevilla que falleció en 2007 con tan solo 23 años. Hoy en día se calcula que esta enfermedad sorprende a uno de cada 100.000 deportistas de menos de 35 años y a uno de cada 15.000 deportistas de más de 35 años cada año. Hay unas siete veces más de probabilidad de que fallezca una persona mayor a una joven.

¿Cómo se puede prevenir?

En menores de 30-35 años lo ideal es hacer unas pruebas médicas sencillas, como el electrocardiograma, que pueden detectar muchas de las enfermedades cardíacas. Si lo que se quiere es competir en un equipo de fútbol, hacer maratones, triatlones... se aconseja hacer un estudio más



detallado con un ecocardiograma y una prueba de esfuerzo. Desde 2013 todas las federaciones obligan a sus federados a realizarse estos estudios, al menos cada dos años, para poder competir. En mayores de esta edad que comienzan a hacer deporte y tienen alguno de los factores de riesgo indicados para sufrir un infarto de miocardio se recomienda consejo médico, empezar poco a poco y no realizar sobre esfuerzos. Y, por supuesto, controlar y minimizar todos los factores de riesgo. Si crees que estás sano pero durante un entrenamiento o una competición aparecen palpitaciones, mareo, sensación de falta de aire o de desvanecimiento, hay que cesar la práctica de ejercicio y consultar con el médico.

¿Qué hacer si presenciamos una?

Seguir los pasos indicados en la cadena de la supervivencia:

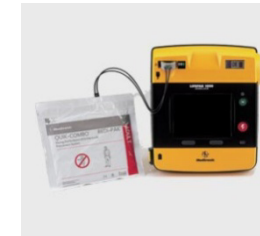


1º Reconocer que la persona está en parada cardiorrespiratoria y llamar al 112. Provocar estímulos para ver si responde, si no lo hace está inconsciente. Abrir la vía aérea extendiendo la cabeza hacia atrás y observar si respira. Si no lo hace ya sabemos que la persona está en parada cardiorrespiratoria y acaba de sufrir una muerte súbita. Llama al 112 y díselo.



2º Realizar la reanimación cardiopulmonar o RCP. La persona no está muerta hasta que el cerebro deja de funcionar y eso ocurre transcurridos entre 5 y 10 minutos sin aporte de oxígeno. Pero si realizamos el masaje cardíaco y las ventilaciones boca a boca conseguiremos mandar oxígeno al cerebro y estaremos manteniendo a la persona con vida. Comienza la RCP cuanto antes.

3º Utilizar un desfibrilador de uso público o DESA. Es un dispositivo que administra al corazón una descarga eléctrica con el objetivo de revertir la



arritmia letal que padece. Lo habitual es que al reiniciar 'desde cero' la actividad del corazón, este recupere su ritmo normal. Lo puede usar cualquier persona ya que es muy sencillo (solamente tiene dos botones y te da las instrucciones a seguir) y seguro (no puedes dar una descarga a una persona que no lo necesita). Si estás en algún sitio que sabes que tiene DESA (pabellón deportivo, campo de fútbol, gimnasio...), pide que lo traigan y colócalo enseguida.

4º Facilitar la llegada de los sanitarios para que realicen el soporte vital avanzado y el traslado al hospital. Diles lo que has hecho y si has dado alguna descarga con el DESA. Ellos realizarán una reanimación avanzada con aporte de oxígeno puro, con medicación, con su desfibrilador...