

## ¿Listo para salvar una vida? Que este sea el mes en el que aprende RCP.

Por: Ellen Duysen

¿Puede pensar en una mejor manera para demostrarle a sus seres queridos cuánto los ama que aprendiendo a salvarles la vida? Febrero es el Mes Americano del Corazón, un mes dedicado a concienciar sobre las enfermedades cardíacas, los paros cardíacos y las técnicas de reanimación sencillas que cualquiera puede aprender para proteger a sus seres queridos. Las enfermedades cardíacas siguen siendo la principal causa de muerte en los Estados Unidos, pero el conocimiento y la preparación pueden cambiar drásticamente los resultados, especialmente cuando los paros cardíacos atacan sin aviso.

Para quienes viven o trabajan en granjas, ranchos o zonas rurales remotas, es especialmente importante estar preparados para actuar ya que los tiempos de respuesta para primeros auxilios pueden ser más largos. Saber cómo proporcionar atención inmediata puede marcar la diferencia.

«La RCP puede salvar vidas. En el caso de adultos y adolescentes, la RCP solo con las manos puede duplicar o incluso triplicar las posibilidades de supervivencia», afirma Tim Nikolai, Director Principal de Salud Rural de la Asociación Americana del Corazón. Su mensaje es sencillo y urgente: los espectadores (personas presentes) suelen ser la clave para la supervivencia. Un paro cardíaco puede ocurrir en cualquier lugar, en casa, en el trabajo o en su comunidad, y a menudo se produce sin aviso previo. Sin embargo, en la actualidad, sólo alrededor del 40 % de las personas intervienen para ayudar cuando presencian un colapso. «Eso significa que se pierden demasiadas vidas, no porque a la gente no le importe, sino porque no están preparadas», explica Nikolai. La Asociación Americana del Corazón espera cambiar esta situación proporcionando a más personas la confianza y las habilidades necesarias para actuar.

No es necesario tener formación médica para salvar una vida. La RCP solo con las manos consta de dos pasos sencillos:

**Paso 1:** Llame al 911 inmediatamente si ve a un niño, a un adolescente o a un adulto desmayarse repentinamente.

**Paso 2:** Presione con fuerza y rapidez en el centro del pecho al ritmo de una canción con aproximadamente 100 pulsaciones por minuto, como «Staying Alive» de los Bee Gees.

Estas acciones rápidas y sencillas ayudan a mantener el flujo sanguíneo al cerebro y a los órganos vitales hasta que llegue la ayuda profesional. Cualquiera puede realizar la RCP, y todo el mundo debería saber cómo hacerlo. «No siempre podemos elegir cuándo se produce una emergencia, pero sí podemos elegir estar preparados para afrontarla», afirma Nikolai. «No se necesita un título de medicina. No se necesita un uniforme. Se necesitan conocimientos. Se necesita valor. Se necesita saber cómo dar RCP».

En este Mes Americano del Corazón, la Asociación anima a las personas, las familias, los lugares de trabajo y las escuelas a unirse a Nation of Lifesavers, un movimiento dedicado a preparar a la gente común para que actúe con confianza y efectividad cuando cada segundo cuenta.

«Únase a nuestra Nación de Salvavidas y esté preparado para ayudar a un ser querido, un vecino, un amigo o un compañero de trabajo», añade Nikolai. «Usted es el primer socorrista hasta que llegue la ayuda». Estar preparado nunca ha sido tan fácil. La Asociación Americana del Corazón ofrece herramientas de formación, vídeos y recursos comunitarios para aprender RCP. El aprendizaje es rápido, accesible y empoderador. Se anima a organizaciones como escuelas, iglesias y otras a implementar Planes de Primeros Auxilios para emergencias cardíacas con el fin de ayudar a garantizar una respuesta eficaz ante un paro cardíaco. Durante el Mes Americano del Corazón, estos recursos pasan a primera plana para que más personas puedan estar preparadas para intervenir y, potencialmente, salvar una vida.

To learn more about how CPR can save lives, visit the American Heart Association website: <https://www.heart.org/en/nation-of-lifesavers>.

Para obtener más información sobre cómo la RCP puede salvar vidas, visite el sitio web de la Asociación Americana del Corazón: <https://www.heart.org/en/nation-of-lifesavers>.