

## ¿Qué hacer ante una parada cardiaca?

La muerte súbita podemos definirla como el colapso y parada cardiaca que aparece de manera brusca e inesperada en una persona que aparentemente se encuentra en buen estado.

Existe una definición más formal, que es la utilizada en los estudios médicos: "muerte súbita es el fallecimiento que se produce en la primera hora desde el inicio de los síntomas o el fallecimiento inesperado de una persona aparentemente sana que se encontraba bien en plazo de las 24 horas previas".

Existen muchas causas, algunas de ellas algunas no cardiacas, pero su principal causa es una arritmia cardiaca llamada fibrilación ventricular, que hace que el corazón pierda su capacidad de contraerse de forma organizada, por lo que deja de latir. La víctima pierde en primer lugar el pulso, y en pocos segundos, pierde también el conocimiento y la capacidad de respirar. Si no recibe atención inmediata, la consecuencia es el fallecimiento al cabo de unos minutos.

Es una patología extraordinariamente frecuente y que muchas veces infra estimamos. En España ocurren alrededor de 30.000 muerte súbitas al año y cerca de 20.000 intentos de reanimación.

Las medidas de reanimación cardiopulmonar pueden conseguir que siga bombeándose sangre al cerebro, la arritmia desaparezca y el paciente se recupere. Si por fortuna sucede esto, estaremos ante una "muerte súbita reanimada". La reanimación debe empezarse de forma extraordinariamente precoz, por cada minuto que pasa las posibilidades de sobrevivir disminuyen un 10% por lo que al cabo de 10 minutos estas posibilidades son mínimas. Hay excepciones a esta regla como los casos que suceden en niños, ahogamientos o casos en relación con temperaturas muy bajas en los que puede haber posibilidades de sobrevivir al cabo de un tiempo más prolongado.

Para mejorar el pronóstico y la atención a la parada cardiaca hay definidas una serie de actuaciones que son vitales y forman parte de lo que se ha definido como cadena de supervivencia.

1. El primer eslabón de la cadena es saber reconocer una parada cardiaca, darse cuenta de su importancia y saber que empezar a actuar rápidamente es esencial. Ante cualquier persona desplomada hay que comprobar si respira y responde a estímulos. Si no lo hace hay que avisar al 112 aclarando claramente que es un caso de posible parada cardiaca y la localización más exacta posible. Si se hace de forma correcta, el servicio de emergencias enviará lo más rápidamente posible un equipo con el dispositivo técnico adecuado.
2. El segundo eslabón es iniciar el masaje cardiaco. Durante los últimos años hemos aprendido que la respiración boca a boca resulta innecesaria e ineficaz, cuando se realiza por personal no entrenado. Lo realmente importante es realizar un masaje cardiaco correcto. Se deben poner ambas manos en el centro del esternón del paciente y hacer compresiones hacia abajo con los brazos extendidos en ángulo recto respecto cuerpo de la víctima. Hay que comprimir el esternón hacia abajo unos 4-5 cm, con una frecuencia aproximada de 100 veces por minuto, e intentar que las compresiones sean rítmicas y regulares, es decir, con las mínimas interrupciones posibles. El masaje cardiaco se debe mantener hasta que la víctima recupera el conocimiento o hasta que llegue la asistencia médica.

Es fundamental que el masaje comience cuanto antes y se mantenga en el tiempo, por eso debe ser iniciado por la primera persona que vea la parada cardiaca. Si esperamos a una ambulancia sin hacer nada lo más probable es que la víctima fallezca. En muchos países se han hecho grandes esfuerzos en concienciar y enseñar a la población en técnicas de reanimación. En España vamos por detrás, pero tenemos que mejorar. Hay que enseñar estas técnicas, que son sencillas y muy efectivas en escuelas, universidades, centros de trabajo, culturales etc. Tenemos que perder el miedo a intentar hacer algo, una persona que sufre una parada cardiaca se halla en una situación tan desesperada en la que cualquier ayuda puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte. Ninguna de las atenciones que se intenten puede ser perjudicial. Como dice el lema del último día europeo de la reanimación cardiopulmonar **“Tus manos pueden salvar la vida de un ser querido”**.



3. El tercer eslabón de la cadena es la desfibrilación. Consiste en administrar al corazón una descarga eléctrica controlada con un dispositivo que se conoce como desfibrilador. Básicamente, lo que hace este dispositivo es descargar la actividad eléctrica de todas las células del corazón a la vez y al reiniciar “desde cero” la actividad del corazón, este recupere su ritmo habitual normal.

Los desfibriladores llevan usándose en medicina desde 1947, inicialmente limitados a un uso hospitalario. Desde hace más de 10 años se han desarrollado equipos portátiles y autónomos que nos han permitido acercar la desfibrilación a la población. El desfibrilador externo automático (DEA) es un aparato de sencillo, que no requiere de una instrucción previa y cuyo uso precoz puede salvar muchas vidas.

4. Finalmente el cuarto escalón hace referencia a las técnicas de reanimación avanzada que administra el personal sanitario. Son muy importante, pero si no se ha mantenido al paciente con vida durante los minutos que puede tardar en llegar una ambulancia en la mayoría de los casos serán inútiles.

La muerte súbita es un enemigo formidable. Para reducir sus efectos devastadores se necesita del esfuerzo de todos. La atención a la parada cardiaca no puede ser solo un problema de los servicios de

emergencia, si no hacemos nada el porcentaje de vidas que podemos salvar se sitúa en torno al 5%. Cuando la población hace algo, cuando actúan los voluntarios, hay intentos de reanimación y se aplica la desfibrilación precoz la supervivencia puede aumentar al 15%, al 30% incluso más. Si hacemos cuentas veremos, como aplicando medidas que se han demostrado eficaces podríamos salvar entre 1.500 y 3.000 vidas al año, las mismas personas que fallecen en accidentes de tráfico en nuestro país y con un costo muy inferior. Pero para ello necesitamos hacer muchas cosas, hacer mucha formación en empresas y en colegios, necesitamos implantar DEAs en centros comerciales, calles y plazas, y necesitamos algo todavía más importante. **Te necesitamos a ti.**