

2023

FICR Centro Mundial de Referencia en Primeros Auxilios

RCP – Dos manos pueden salvar una vida



[DÍA MUNDIAL DE LA PARADA CARDÍACA 2023]

Nota de directivas – evento en colaboración con ILCOR



Centro Mundial
de Referencia en
Primeros Auxilios

Contenido

¿Por qué un Día Mundial de la Parada Cardíaca (DMPC)?.....	2
¿Cuáles son los objetivos y prioridades del DMPC?.....	2
“RCP – Dos manos pueden salvar una vida”	3
¿Qué materiales se encuentran disponibles para las SN?.....	4
¿Cómo prepararse para el DMPC?.....	4
¿Qué links hacia los Consejos de Resucitación?.....	8
¿A quién puedes contactar para más información?.....	8



Sociedad de la Cruz Roja de Serbia- DMPC 2022

¿Por qué un Día Mundial de la Parada Cardíaca (DMPC)?

La iniciativa europea Reinicia un Corazón fue establecida en 2013 por el Consejo Europeo de Resucitación (ERC) con el respaldo del Parlamento Europeo. En 2018, el Comité Internacional de Ciencia y Educación sobre la reanimación (ILCOR) lanzó la primera iniciativa global sobre paro cardíaco, expandiendo así el éxito de la iniciativa europea. Cada año, alrededor del **16 de Octubre**, se lleva a cabo el evento del Día Mundial de la Parada Cardíaca (DMPC) el cual apunta a crear conciencia sobre la importancia de la formación en Reanimación Cardiopulmonar (RCP) para todo el mundo.

Es alarmante que de 10 paros cardíacos que ocurren en la presencia de espectadores, **menos del 20% de esos espectadores brindan primeros auxilios**¹. Además, el índice de reanimación por espectadores varía significativamente alrededor del mundo, oscilando desde un 5% a un 80%. Si estas estadísticas pudieran mejorarse en cada país, cientos de miles de vidas podrían salvarse cada año luego de un paro cardíaco fuera del hospital².

Por más de 150 años, la Federación Internacional de la Cruz Roja y la Media Luna Roja (FICR) ha sido la red más grande de entrenadores en primeros auxilios y socorristas. Cada año, las Sociedades de la Cruz Roja y Media Luna Roja (CR MR SN) forma en primeros auxilios a más de 23 millones de personas en todo el mundo, siendo el RCP un componente principal en estos programas de formación. La FICR, en asociación con el Centro Mundial de Referencia en Primeros Auxilios (CMRPA), tienen como objetivo promover la educación de alta calidad en primeros auxilios basados en evidencia científica y mejores prácticas. Esta colaboración con ILCOR por el evento del DMPC permite una iniciativa a gran escala para avanzar aún más con estos objetivos. Además, el Consejo Europeo de Resucitación brinda su apoyo al DMPC, contribuyendo a la preservación de la vida humana al brindar cursos de reanimación, eventos, directivas, y coordinando la Red Europea.

Construyendo sobre los logros del **Día Mundial de los Primeros Auxilios (DMPA)** celebrado en varios países, el CMRPA trabaja estrechamente con ILCOR para apoyar el DMPC a través de un juego de herramientas compartido con las CR MR SN. Se recomienda también que las Sociedades Nacionales se pongan en contacto con sus respectivos Consejos de Resucitación nacionales o regionales y otros socios activos para colaborar en este evento.

¿Cuáles son los objetivos y prioridades del DMPC?

Cada minuto que pasa antes de la llegada de los servicios de emergencia significa un 10% menos de posibilidades de sobrevivir, excepto si un espectador brinda primeros auxilios. A través del DMPC, deseamos lograr los siguientes objetivos:

- ⇒ **Facilitar el aprendizaje de RCP para un número grande de personas:**
 - Enseñar RCP, empezando a una temprana edad y continuando a lo largo de toda la vida.
 - Asegurar el aprendizaje a lo largo de la vida al combinar:

¹ Sociedad Francesa de Cardiología (Fédération Française de Cardiologie) : https://www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/5157/document/arret-cardiaque-bons-gestes_ffc.pdf

² ILCOR : https://www.ilcor.org/data/policiesandprocedures/WRAH_RESUS_201805.pdf

- Práctica del masaje cardíaco a través de pedagogía presencial usando maniqués y Desfibriladores Externos Automáticos (DEA), si se encuentran disponibles;
- Aprendizaje a distancia, a través de diferentes formatos (por ej. Aprendizaje virtual, videos).

El aprendizaje a lo largo de la vida aumenta la confianza de los estudiantes, lo cual les permite actuar cuando es necesario, sin el temor de hacer algo mal.

⇒ **Incentivar a las personas a aprender RCP y habilidades de socorrismo básicas:**

- Formaciones cortas y básicas en primeros auxilios durante el DMPC están orientadas a motivar a las personas a involucrarse en una formación completa propuesta por la SN.

⇒ **Promoción:**

- Involucrar en su país el aprendizaje de RCP a lo largo de la vida, y especialmente promoverlo en las escuelas (ver la iniciativa Los Niños Salvan Vidas)³.
- **Crear conciencia sobre la prevención de paros cardíacos en el público en general.**
 - La FICR es un socio clave al dirigir hacia los gobiernos la promoción de la prevención de paros cardíacos y brindar mensajes alrededor del mundo, para que las personas estén mejor informadas sobre el tema y tomen acción.

“RCP – Dos manos pueden salvar una vida”

La Campaña del Día Mundial de la Parada Cardíaca (DMPC) ha evolucionado dramáticamente desde su concepción original de un día específico reconocido anualmente por algunos países, hacia una iniciativa global que dura todo el año y abarca a todo el mundo. En 2023, la evolución del DMPC continua. Ya que cada país y región tiene su propio objetivo y área específica en la que necesita enfocarse para salvar vidas, el eslogan del DMPC 2023 es global – “Dos manos pueden salvar una vida”- y puede alcanzar a todos en todas partes del mundo. ¡Es tu turno de crear tu propio eslogan, y adaptarlo a las comunidades! Cada región identificará que hace única a su región y amoldará su campaña para un mejor alcance, con el objetivo definitivo de aumentar los índices de supervivencia de Paros Cardíacos fuera del hospital (PCFH).

La pandemia mundial de COVID-19 ha resaltado las disparidades y problemas de salud. Es por esto por lo que el CMRPA, con respecto a la enseñanza de RCP, recomienda:

- Si cada participante y entrenador están equipados con un maniquí de entrenamiento cardiopulmonar limpio y desinfectado, el aprendizaje no cambia. El entrenador se asegurará de que cada aprendiz use el maniquí que le fue asignado.
- Si un maniquí de entrenamiento en RCP se encuentra disponible por cada 2 o 3 estudiantes, no es posible brindar **respiración artificial**. El entrenador debe explicar la técnica, usar ayudas visuales (póster, diapositiva o video) o posiblemente mostrarlo en su propio maniquí. Solo las compresiones de tórax y desfibrilación pueden ser llevadas a cabo en el maniquí. En todos los casos, el maniquí será limpiado entre el uso de cada estudiante.
- Deben ser presentados dos procedimientos, el procedimiento normal para cuando no existe una epidemia y con restricciones que se relacionen con el despeje de vías respiratorias, controlar si la

³ <https://www.erc.edu/projects/kids-save-lives>

víctima se encuentra respirando y la ausencia de respiración artificial durante el período de epidemia. Con respecto a la respiración artificial, especialmente si no es practicada, el entrenador les recordará a sus estudiantes sobre su importancia fuera de la situación de COVID-19 y con niños.

Puedes adaptar esto dependiendo de la situación en tu país y la tasa de vacunación. Para más detalles leer la guía sobre "[Guía para reanudar las capacitaciones de primeros auxilios](#)" provista por el CMRPA en 6 idiomas.

¿Qué materiales se encuentran disponibles para las SN?

- ⇒ **El CMRPA ha creado un juego de herramientas específico para el DMPC 2023. Este se encuentra disponible en línea en nuestra plataforma y se enfoca en RCP. Las SN pueden usarla para su evento público del DMPC.**

Para el DMPC 2023, el juego de herramientas incluye:

- La nota de directivas del evento.
- El póster oficial del DMPC 2023.
- Recursos de redes sociales para comunicar el evento.
- Filtro de Instagram para celebrar y difundir el DMPC.
- Lente de Snapchat para practicar RCP en realidad Aumentada- en colaboración con [Snapchat](#).
- Marco de fotografía del DMPC.
- Folleto explicando cómo realizar RCP.
- Actividad para colorear para niños.

– Eslogan: "RCP – Dos manos pueden salvar una vida"

También puedes encontrar [aquí](#) los materiales del año anterior de ILCOR y de los Consejos de Resucitación nacionales y regionales, todos disponibles en Inglés y algunos otros idiomas, organizados por país.

- ⇒ **Formaciones cortas y básicas en primeros auxilios.**

Las formaciones cortas y básicas en primeros auxilios son una actividad bandera perfecta para los eventos del DMPC. Incentivamos a los entrenadores a formar un número máximo de personas en turnos cortos de formación, usando métodos de enseñanza variados (prácticas con maniqués, aprendizaje con simulación, estudio de casos, dramatización). Si es relevante, dependiendo de las leyes locales y materiales disponibles, la enseñanza temprana de desfibrilación también puede ser incluida.

- ⇒ Para más detalles, consultar las [Directrices](#) 2020 del FICR CMRPA.

¿Cómo prepararse para el DMPC?

- ⇒ **Tu equipo.**

- Identificar un coordinador local a cargo de toda la coordinación y seguimiento de la operación.

- Involucrar a un equipo de voluntarios y empleados antes del evento para planeamiento y preparación, así como también durante el DMPC para aquellos que están listos para liderar formaciones cortas y básicas en primeros auxilios.
- Designar personas focales en todos los niveles (comunicación, selección y seguimiento de voluntarios, formaciones, diseño de herramientas, logística).
- Anticipar unas semanas antes del DMPC: ¿Qué actividades organizaras? ¿Dónde? ¿Cómo? ¿Usando cuáles herramientas? ¿Son tus actividades, ubicaciones y herramientas accesibles para todos? Si esto no es así, ¿Cómo adaptarlas mejor?
- ¡Incentivar nuevas ideas y perspectivas! Pedir contribuciones de diversas poblaciones y usarlas para tus herramientas y actividades de comunicación. Brindar conciencia cultural y perspectivas a los líderes al desafiar formas arraigadas de brindar primeros auxilios que pueden dejar a algunas personas sintiéndose incomodas. Esto puede llevar a que reconsideres tu propia forma de hacerlo.
- Asegurar que la ubicación de tus actividades sea accesible para todos.
- Favorecer actividades de pares: estas permitirán a las personas a interactuar y aprender unas de otras.

De esta forma, un número máximo de voluntarios y una buena coordinación asegurará el éxito de tu evento del DMPC.

⇒ **Fecha del evento del DMPC.**

- A pesar de que en realidad el DMPC es el 16 de Octubre, algunos eligen organizar este evento en otras fechas cercanas o durante un fin de semana. Se recomienda también elegir una ubicación del evento de acuerdo con los hábitos locales – por ej. En una escuela durante un día sin actividades escolares, en un centro comercial durante los fines de semana, durante una reunión local si es relevante, etc.
- Asegurarse de que seas comprendido: evitar coloquialismos, acrónimos, abreviaciones y uso de lenguaje simple como sea posible.
- Adaptar levemente, si es necesario y posible, tu actividad a las necesidades de cada uno en el momento así todos pueden participar.
- Incentivar a todos a convertirse en voluntarios dentro de tu Sociedad Nacional.

⇒ **Cobertura de medios.**

Tu evento debe ser conocido (medios, redes sociales...) para aumentar el número de personas concientizadas o formadas en RCP. Con respecto a las redes sociales, es recomendable etiquetar a ILCOR y el DMPC y usar los hashtags **#WorldRestartaHeart**, y si es posible, **#RestartaHeart** para asegurar que las métricas puedan ser seguidas y el contenido pueda ser compartido. **Es importante que entrenadores y directores de entrenamiento colecten información sobre el número de personas alcanzadas, ya sea participantes o a través de redes sociales.** Estas cifras puedes apoyar futuras campañas de promoción y el reporte del evento. Asegurar que tu comunicación luego del evento sea accesible a todos y no dudes de enviar fotos a las personas.

Las Sociedades Nacionales están invitadas a contactar a los medios nacionales y locales (prensa, TV, medios digitales, radios) y mencionar la colaboración entre la sociedad de investigación científica (ILCOR) y la organización mundial humanitaria más grande (FICR).

La campaña de comunicación global está manejada principalmente por ILCOR y retransmitida en Europa por el Consejo Europeo de Resucitación (ERC). La FICR y las SN son mencionadas como socios del evento en las páginas dedicadas.

⇒ **Juegos.**

Trayecto de RCP sugerido: encontrarás a continuación un ejemplo sugerido de la organización del evento del DMPC, incluyendo diferentes puestos, los cuales pueden ayudarte a organizar tus eventos. Las SN son libres de elegir y adaptar estas sugerencias, o agregar adicionales.

Ejemplo de actividad.

Duración: individual o de a pares: 55 minutos, grupo de más de 4 personas: 1hs30.

Ubicación: Espacio público, el sitio elegido debe cumplir con ciertos criterios:

- **Agua y electricidad** cercana con acceso a WIFI/Conexión de Internet si es posible.
- **Visibilidad:** un espacio fácilmente accesible (incluyendo a personas con movilidad reducida) con una posible asistencia importante (mercados, calles peatonales o comerciales, sitios turísticos...).
- **Tiempo:** en caso de un evento en el exterior, planear un espacio cubierto en caso de lluvia o calor extremo.
- **Estacionamiento:** brindar un lugar para estacionar, si es posible.
- **Seguridad:** contactar al ayuntamiento o las autoridades locales para respetar los estándares de seguridad y obtener las autorizaciones necesarias.

Materiales (a cuantificar):

- Paquete de herramientas impreso.
- Parlante.
- Micrófonos.
- Computadora y pantalla para proyección de video.
- Teléfono celular para Lente de Snapchat.
- Cámara.
- Mantas para ubicar a los maniqués y desfibriladores en el suelo.
- Desinfectante para el material usado.
- Gel hidroalcohólico.
- Maniqués/Desfibriladores.
- Pequeño diploma con lista de puestos.
- Lista de puestos a visitar.
- Pequeños corazones de papel para cortar.
- Folletos del evento.
- Lapiceras.
- Otros elementos.

El principio para cada participante es pasar por todos los puestos relacionados a RCP, propuestos por la Cruz Roja y Media Luna Roja, un puesto siendo dirigido por uno o dos voluntarios o empleados. El participante gana pequeños corazones de papel (puntos) previamente cortados y regalados en base a su

éxito, y es premiado con un pequeño diploma al final del curso. El objetivo es divertirse y la idea es crear conciencia.

Paso 1 : Bienvenido (5 minutos).

- ⇒ Entregar la lista de puestos a visitar y completar, para ganar los regalos y el pequeño diploma.
- ⇒ Tomar nota de nombres y apellidos de los participantes.
- ⇒ Presentar rápidamente la actividad.

Paso 2 : Puestos (75 minutos).

- Puesto 1: Mirar el video corto del DMPC y Reanimación Cardiopulmonar (RCP), refiriéndose al folleto (5 minutos)- premio: 2 pequeños corazones de papel.
- Puesto 2: Curso corto de RCP liderado por un entrenador, con maniqués y el uso de DEA (30 minutos)- premio: 4 pequeños corazones de papel.
- Puesto 3: Práctica de RCP con música: ¡juntos, podemos competir para ver quien es el que más dura! (5 minutos) - premio: 1 pequeño corazón de papel.
- Puesto 4: Haz practicar a los participantes usando realidad Aumentada con el lente DMPC de Snapchat (5 a 15 minutos)- premio: 2 pequeños corazones de papel.
- Puesto 5: foto RCP con el marco de fotografía dedicado: Sonríe alegremente para compartir este recuerdo en las redes sociales (5 minutos)- premio: 1 pequeño corazón de papel.

Paso 3: Atestado/regalos e información sobre las actividades de la Cruz Roja y Media Luna Roja. (10 minutos).

- ⇒ Un facilitador controla el número de talleres completados por cada participante y cuenta sus pequeños corazones de papel para obtener su puntuación (sugerencia: conservar los corazones de papel para reutilizarlos).
- ⇒ El facilitador provee el atestado y entrega los regalos.
- ⇒ El facilitador le sugiere a los participantes aplicar a la formación o convertirse en voluntarios, brindando un folleto o la dirección del sitio en línea de la Sociedad Nacional.

Dependiendo de la asistencia y del número de grupos en el momento, los facilitadores deberían ser flexibles y saber como manejar la multitud. Por eso es recomendable tener una persona en sitio en rotación para evaluar las necesidades de cada grupo, especialmente para eventos en espacios públicos. El evento puede ser organizado en un espacio cerrado como en una escuela, casa de retiro, centro social, etc.

¿Qué links hacia los Consejos de Resucitación?

En la [página](#) de ILCOR puedes encontrar una lista de los Consejos de Resucitación regionales (1 en cada continente). Las SN están enviadas a ponerse en contacto con estas entidades o con su Consejo Nacional de Resucitación para organizar actividades en común y lograr un mayor impacto. Los Consejos de Resucitación puede conectarse también con los miembros nacionales o locales RC MR SN para incluirlos en su evento. Si un país no posee un Consejo de Resucitación, la Sociedad de Cruz Roja o Media Luna Roja aun así puede organizar un evento y promover el tema.

Puede encontrar los Canales de Redes Sociales del DMPC de ILCOR en:

- Instagram: @worldrestartaheart
- Facebook: World Restart a Heart
- Twitter: @World_RAH
- LinkedIn: World Restart a Heart

El CMRPA colecta información sobre el DMPC a través de un cuestionario similar al reporte del DMPA enviado a las SN.

El CMRPA se mantiene a tu disposición en caso de necesitar recomendaciones adicionales o si deseas compartir tus propias herramientas del DMPC. Todos los comentarios, sugerencias y devoluciones destinadas a la mejora de prácticas son siempre muy apreciados.

Centro Mundial de Referencia en Primeros Auxilios.
Federación Internacional de la Cruz Roja y la Media Luna Roja.
Cruz Roja Francesa.

21 rue de la Vanne | 92120 | Montrouge | France
Tel. +33 (0)1 44 43 14 46 | Email first.aid@ifrc.org



<http://www.globalfirstaidcentre.org/es/>