

Cardioprotección; me siento más seguro

¿Qué nos da seguridad cuando accedemos a algún edificio público o privado, auditorio, centro comercial o de espectáculos? Muchas veces el descubrir que está señalizado el recorrido de emergencia y las salidas al exterior, que disponemos de extintores y mangueras por si se declarase un incendio.

Incluso, observar que dichas salidas disponen de apertura al exterior mediante barras antipánico que facilitan la evacuación nos ofrece tranquilidad y seguridad. Todos estos elementos de protección “pasiva” (así se denominan), se convierten en “activos” para salvar vidas cuando se producen siniestros o situaciones de emergencia. Quizá no los apreciamos como se merecen, aunque, cuando son necesarios, se convierten en vitales.

¿Y qué sucede si se produce un ataque al corazón en alguien que está cerca de ti? ¿Sabrías actuar? ¿Dispones de los medios y el nivel de conocimiento para auxiliarle en esos primeros momentos, vitales para su supervivencia, mientras esperas la llegada de los servicios de auxilio?

Como ya comentamos en la ficha 27 de esta colección relativa a la importancia de saber cómo actuar ante un caso de parada cardiorrespiratoria (PCR), cada 15 minutos, una persona fallece en España por muerte súbita. Y en otros países la cifra es similar. De hecho, la muerte súbita es la tercera causa de muerte en Europa, llegando a triplicar la tasa de muertes por accidente de tráfico.

La **muerte súbita** es un fallecimiento que no se espera y no presenta síntomas previos, por lo que quien lo sufre no suele estar en un hospital o en una farmacia. En España, se producen alrededor de 30.000 casos cada año (más de 82 cada día). Las posibilidades de sobrevivir sin secuelas a una parada cardíaca extrahospitalaria oscilan entre el 5% y el 11%. (valor estimado). De ahí que la intervención de las personas que presencien una parada cardiorrespiratoria sea fundamental para iniciar la cadena de supervivencia y lograr salvar una vida. Y para lograrlo, la reacción tiene que ser rápida.

La muerte súbita más frecuente está relacionada con un problema eléctrico del corazón que se produce rápidamente y tiene muy poco tiempo para ser tratado; deja sin circulación al cuerpo, y todas las células se van muriendo, desde las que componen el sistema nervioso central, (las que más oxígeno requieren para sobrevivir), a las que menos. Por eso, desde los primeros minutos de la parada cardíaca empiezan a producirse daños irreversibles. La única forma de mitigar estos daños es actuar lo más rápido posible.

Hoy día, la tasa de reanimación realizada por población general es baja, sumado al escaso uso de desfibriladores, hace que la tasa de supervivencia a una muerte súbita sea muy baja, en torno a un 8%. Por eso es fundamental que todos sepamos qué debemos hacer cuando somos testigos de una parada cardiorrespiratoria, que consiste, fundamentalmente, en seguir los cinco pasos de la cadena de supervivencia:

1. **Comprueba si está consciente y respira.**
2. **En caso de que no respire, llama al 112.**
3. **Practica las maniobras de RCP (de 100 a 120 compresiones por minuto sobre el esternón).**
4. **Pide a otra persona que localice el desfibrilador más cercano**
5. **Continúa con las maniobras de RCP hasta que llegue la ambulancia.**



Para agilizar la búsqueda del desfibrilador más cercano se desarrolló la aplicación **Ariadna**, un mapa colaborativo de desfibriladores en España en el que cualquier ciudadano puede ayudar a localizarlos aprovechando la tecnología.

Ariadna es un proyecto impulsado por la Sociedad Española de Cardiología (SEC) y Cruz Roja, y desarrollado dentro del programa SEC-Calidad, cuyo objetivo es mejorar la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de las enfermedades cardiovasculares, además de promover un mejor estado de salud cardiovascular en la sociedad.

La aplicación Ariadna también permite a cualquier usuario contribuir a actualizar el registro de DEA en España, con el objetivo de que cada vez haya más y estén más accesibles. Cualquier persona puede prestar su ayuda subiendo, por geolocalización, la ubicación de los dispositivos DEA en espacios públicos o privados, o bien validando los que ya han sido dados de alta anteriormente por otros usuarios, e incluso completando con fotografías del lugar.

En la página de [Fundación Española del Corazón](#) se puede descargar la aplicación gratuita (disponible para App Store y Google Play) que permiten localizar los dispositivos DEA más cercanos, así como dar de alta otros aún por registrar. Se crea así una red de ubicaciones de desfibriladores puestos a disposición de cualquier persona para su acceso y uso en caso de emergencia.

Para premiar a los usuarios que contribuyan más al mapa, la App está gamificada, de manera que se van obteniendo medallas simbólicas conforme vayan dando de alta o validen un DEA, componiendo el propio desfibrilador en su perfil.

¿Por qué Ariadna App?

Las posibilidades de sobrevivir sin secuelas a una parada cardíaca que se produzca en zona extrahospitalaria oscilan del 5 al 11% según la literatura científica actual. Porque sabemos – o tendríamos que

saber – que, en caso de parada cardiorrespiratoria, la supervivencia se reduce un 10% por minuto. Aproximadamente el 40% de las paradas cardiorrespiratorias no son presenciadas, y del 60% restante, ocurren en presencia de ciudadanos que, por lo general, no conocen cómo prestar ayuda. Sólo un 10% de los ciudadanos sabe hacerlo correctamente.

Todos podríamos salvar muchas vidas y reducir los efectos que ocasionan las paradas cardíacas. Se necesita:

- Conocer cómo actuar – Los cinco pasos de la cadena de supervivencia.
- Saber realizar una resucitación cardiopulmonar (RCP), es decir, el conjunto de maniobras encaminadas a tratar una parada cardiorrespiratoria.
- Iniciar cuanto antes las compresiones – el factor que más influencia tiene sobre la supervivencia y la evolución neurológica de la persona afectada.
- Localizar un DEA (Desfibrilador Externo Automatizado) lo más próximo posible al lugar del suceso. Aquí Ariadna puede ser de gran ayuda para geolocalizarlo.
- Tener entrenamiento adecuado en el uso de equipos DEA.

Además, se deberían potenciar más los espacios cardioprottegidos, dotados, no sólo de equipos DEA, sino también personal formado y homologado según las normativas específicas de cada comunidad autónoma.

No podemos olvidar que por cada minuto que se retrasen las maniobras de resucitación se resta probabilidades de supervivencia. El cerebro sufrirá lesiones irreversibles a partir de los primeros cinco minutos de la parada cardíaca. Por todo. **#PorTuSalud**. Por tu labor solidaria hacia los demás.

Fuentes

1. RCP y desfibriladores, los aliados para reducir el número de muertes súbitas.
2. Ariadna App.