



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

# Keep the Beat

## PLAN DE LECCIÓN

### Llamada a la acción

Se ha demostrado que la RCP usando solo las manos es tan eficaz como la RCP convencional en caso de paro cardíaco en el domicilio, en el trabajo o en algún lugar público. Visite [heart.org/HandsOnlyCPR](http://heart.org/HandsOnlyCPR) para ver el video de RCP usando solo las manos y compártalo con las personas importantes de su vida.

### Necesidad de la comunidad

Un paro cardíaco sucede cuando el corazón deja de latir. Y es más común de lo que usted piensa. Puede ocurrirle a cualquier persona en cualquier momento. Se estima que 7 de cada 10 paros cardíacos ocurren en un domicilio o residencia. Muchas víctimas parecen sanas, sin enfermedad cardíaca conocida u otros factores de riesgo.

Alrededor del 10% de las personas que sufren un paro cardíaco en casa o en el trabajo no sobreviven. El impacto en las comunidades multiculturales es grande:

- Los afroamericanos que sufren un paro cardíaco en un entorno comunitario tienen menos probabilidades de sobrevivir.
- Los transeúntes son menos propensos a proporcionar RCP a los afroamericanos y a los latinos que necesitan ayuda.
- Los barrios pobres, y aquellos en los que viven, en su mayoría, afroamericanos, hispanos y personas con habilidades limitadas en inglés, tienen tasas bajas de supervivencia ante el paro cardíaco.

Además, no llamar al 911 (o al número de emergencias local) para pedir ayuda puede reducir la posibilidad de supervivencia y obtener el mejor tratamiento. Sin embargo, muchos miembros de la comunidad multicultural no actúan lo suficientemente rápido:

- Los mexicanos estadounidenses tienen menos probabilidades que los blancos de llamar al 911 (o al número de emergencias local) y ser llevados por los servicios médicos de emergencia (EMS) al hospital.





- Tanto los mexicanos estadounidenses como las mujeres blancas tienen menos probabilidades que los hombres de llegar al hospital en tres horas.
- Pocos afroamericanos llaman inmediatamente al 911 (o al número de emergencias local).

Algunos no llaman porque están preocupados por problemas de idioma, por tener que pagar antes del transporte, por que el personal médico de emergencia pida una identificación, o por meterse en problemas. Lamentablemente, el 70% de los estadounidenses puede sentirse incapaces de actuar durante una emergencia cardíaca porque no saben cómo administrar RCP (reanimación cardiopulmonar) o su entrenamiento ha caducado significativamente. La RCP es el procedimiento de emergencia para salvar vidas que se realiza cuando una persona deja de respirar o el corazón deja de latir. La RCP usando solo las manos se realiza sin ventilaciones: solo debe usar las manos. Además, la RCP usando solo las manos puede ayudar a salvar una vida. De hecho, la RCP inmediata puede duplicar o triplicar las probabilidades de supervivencia tras un paro cardíaco repentino. La vida que usted salva es más probable que sea alguien que usted ama.

Puede prepararse para actuar en caso de emergencia simplemente viendo el video instructivo de RCP usando solo las manos. "Keep the Beat" ofrece una descripción general de la RCP usando solo las manos, así como la oportunidad de ver el video instructivo Stayin' Alive.

### Tres puntos importantes

Llevamos una vida ajetreada y muchos de nosotros tenemos una sobrecarga de información. Por eso nos centramos en tres mensajes clave:

- La RCP usando solo las manos puede ayudar a adolescentes y adultos que se desploman repentinamente.
- Llame al 911 (o al número de emergencias local) y permanezca al teléfono hasta que el operador telefónico de emergencias le proporcione más instrucciones.
- Comprima fuerte y rápido en el centro del pecho al ritmo de la canción "Stayin' Alive".

### Preparación para la lección

- Destine, al menos, 30 minutos para presentar la lección.
- Si está realizando un examen de salud, agregue 20 minutos, o más, antes de la reunión para que los participantes hagan un examen de su presión arterial y peso.
- Revise las notas del orador antes de la lección para familiarizarse con la información y saber qué recursos adicionales se utilizan.
- Vea los videos de YouTube que aparecen en la lección en <http://bit.ly/38vrbe8> y <http://bit.ly/37p1fQ5>.



- Si se hace referencia al material impreso durante la presentación, recomendamos que se distribuyan las páginas antes de comenzar la lección.
- Los recursos adicionales están disponibles en el PDF de la Lista de Recursos. Se podrían agregar para alargar la presentación o proporcionar ideas para los análisis en grupos pequeños. También puede proporcionar el PDF de la Lista de Recursos a los asistentes, de modo que tengan vínculos a la información tratada en la lección.

### Materiales del programa

**¿No tiene acceso a un proyector de diapositivas?** Imprima las diapositivas y colóquelas en una carpeta de tres anillos. Utilice las diapositivas impresas como guion para impartir la lección de salud.

- Rotafolio y marcadores.
- Material impreso (una copia por participante):
  - Hoja informativa sobre RCP usando solo las manos <http://bit.ly/2HlqqbO>
  - Paro cardíaco frente a ataque cardíaco <http://bit.ly/2tmPLyo>
- Bolígrafos
- Bolsas de regalos (opcional): Comuníquese con empresas locales, como hospitales, centros de bienestar, clínicas locales y otras organizaciones de salud. Pregúnteles si desean donar regalos para los participantes. Visite también la tienda online de la American Heart Association ([shopheart.org](http://shopheart.org)) para conocer los regalos que puede comprar a granel

### Requisitos audiovisuales

- Proyector para diapositivas de PowerPoint.
- Conexión a Internet (opcional).

### Conclusión

**¡Recordatorio!** Una vez que los participantes se hayan marchado, asegúrese de llenar el cuestionario.



## Programa de diapositivas con puntos de conversación y preguntas de análisis

La sección “Notas” de las diapositivas de PowerPoint incluye comentarios escritos para la lección. Utilízela como ayuda a medida que avanza por la lección. Para involucrar a los participantes, los puntos de conversación también incluyen posibles preguntas de análisis. A continuación, le ofrecemos una lista de estas preguntas:

- ¿Hay alguien en el grupo capacitado en RCP? En caso afirmativo, ¿se le ha llamado para actuar en caso de emergencia?
- ¿Alguien ha oído hablar de la RCP usando solo las manos? (Se utiliza para adolescentes de 13 años o mayores y adultos).
- ¿Quién se siente seguro de qué hacer durante una emergencia cardíaca?
- ¿Cuáles son algunas de las razones por las que cree que la gente es reacia a llamar al 911 (o al número de emergencias local)?
- ¿Conoce a alguien que haya sufrido un ataque cardíaco?
- ¿Conoce a alguien que haya sufrido un paro cardíaco?
- ¿Pensar en ayudar en una emergencia lo pone nervioso?
- ¿Qué opina del video Stayin' Alive?
- ¿Todos tienen un conocimiento básico de cómo realizar RCP usando solo las manos?
- ¿Alguien tiene preguntas sobre esta técnica?
- Si se encuentra con alguien que se ha desplomado de repente, ¿cuál es el primer paso que debe dar para ayudarlos?
- ¿Alguien ha tenido que llamar al 911 (o al número de emergencias local) debido a una emergencia médica? En caso afirmativo, ¿qué recuerda de la experiencia?
- ¿Alguien ha oído hablar de la Ley del Buen Samaritano? ¿Puede explicarla al grupo?

© Derechos de autor 2021 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. EmPOWERED to Serve es una marca comercial de la AHA. Se prohíbe el uso no autorizado. DS18618 12/21