



Nombre de la alumna: Marisol Vázquez Hernández

Nombre del profesor: Lic. Arnulfo Martín Bermúdez

Tema: ensayo del paro cardiorrespiratorio

Materia: prácticas profesionales

Grado: noveno cuatrimestre

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas 07 junio de 2020.

Paro cardio-respiratorio

Hoy en día las paradas cardio-respiratorias son la principal causa de muerte en todo el mundo, afecta en mucha mayor medida a los países de bajos y medianos ingresos; más del 80% de las defunciones de esta causa se producen en estos países, entonces tomando en cuenta la incidencia de este problema de salud ¿será que abra una manera efectiva para salvar la vida de las personas que caen en un paro cardio-respiratorio? ¿El estilo de vida de las personas será un factor de riesgo para desarrollar este problema de salud?.

Vamos a comenzar definiendo que es un paro cardio-respiratorio, un paro cardio-respiratorio es una situación que se produce con la interrupción brusca, inesperada y potencialmente reversible de la actividad mecánica del corazón y la respiración espontanea.

Es muy importante reconocer cuando una persona tiene síntomas de un posible ataque cardíaco, porque de ello va depende actuar para salvarle la vida, entonces respondiendo a la pregunta de que si existe una manera para salvarles la vida a estas personas, la respuesta es sí, por eso es de vital importancia percatarnos de los primeros síntomas que refleje la persona, cuando alguien está a punto de sufrir una parada cardio-respiratoria, el signo característico es que esta persona siente un dolor intenso en el pecho y si ésta no desaparece a los 5 minutos de reposo probablemente se trata de un ataque al corazón, muchas veces el dolor puede quedar localizado en el pecho, pero se puede extender por el brazo izquierdo, la mandíbula y el cuello.

Ante una situación como esta es necesario saber qué hacer, hay que llamar inmediatamente a emergencias; si la persona cae inconsciente hay que proceder a realizar la reanimación cardiopulmonar (RCP), para obrar de una forma adecuada es necesario seguir una secuencia de pasos:

Primeramente verificar que no haya ningún riesgo para nosotros, hay que tener claro que lo más importante es nuestra seguridad, después el de la víctima y de las demás personas, si estamos seguros nosotros podemos brindar una atención adecuada, una vez asegurada el área nos acercaremos a la víctima para comprobar si está consciente

o inconsciente, ante una persona inconsciente es muy importante abrir la vía aérea, con la maniobra frente mentón, ya que si no se realiza esto es probable que la lengua obstruya la entrada de aire lo cual va complicar el estado de salud de la persona, mientras se valora el pulso hay que observar si la persona respira, si no tiene pulso ni respira estamos ante un paro cardio-respiratorio, hay que comenzar inmediatamente las compresiones, según la American Heart Association(AHA), brindar una RCP de alta calidad nos puede ayudar a salvar de vida de muchas personas que sufren de paro cardio-respiratorio, pero ¿cómo es una RCP de alta calidad?, son 5 componentes principales de la RCP de alta eficiencia la primera es minimizar las interrupciones de las compresiones torácicas, la segunda es que la frecuencia de las compresiones torácicas sean de 100 a 120 /min, la tercera es que la profundidad de las compresiones sean de > 50 mm en adultos y de al menos un tercio de la dimensión anteroposterior del tórax en lactantes y niños, la cuarta es permitir la expansión torácica completa y por ultimo evitar la ventilación excesiva : frecuencia de 12 respiraciones por minuto, si todos supiéramos brindar una RCP de calidad la probabilidad de supervivencia de estas personas sería muy positiva, sin embargo si no se le brinda atención inmediata a este tipo de personas llegan a morir.

En cuanto al estilo de vida de las personas, si puede ser un factor de riesgo para sufrir un paro cardio-respiratorio, ¿porque?, porque muchas personas llevan una vida sedentaria, no hacen ningún tipo de ejercicio y consumen alimentos con altos contenidos de triglicéridos, estos se depositan en las arterias provocando que se bloqueen e impidiendo el paso de la sangre; la edad también puede ser un factor de riesgo, el consumo de tabaco, padecer de una presión arterial alta, tener niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre, tener obesidad, diabetes, etc., por eso es muy importante llevar una vida saludable, mantener un peso saludable con una alimentación reducida en colesterol, hacer ejercicio con regularidad, evitar el alcohol, el tabaco; todas estas acciones nos pueden ayudar a evitar sufrir un paro cardio-respiratorio, por supuesto todos estamos en riesgo incluso aunque se lleve una vida sana, se puede sufrir un paro repentino provocado por un problema en el sistema eléctrico del corazón, por eso les mencionaba que es indispensable saber actuar ante

una situación como esta y va ser determinante para restablecer o no la vida de la persona.

Cuando se produce una parada cardio-respiratoria se reduce la circulación sanguínea en el cerebro y esto provoca la pérdida del conocimiento, si la persona sobrevive a esto puede presentar signos de daño cerebral, la gravedad va depender del tiempo que estuvo sin circulación sanguínea, por eso proporcionar compresiones torácicas es indispensable, porque al momento que deja de funcionar el corazón la sangre deja de circular, y al proporcionar compresiones torácicas nosotros estamos haciendo el trabajo que realiza el corazón, le estamos proporcionando sangre oxigenada al resto del cuerpo.

Es necesario entender que un paro cardio-respiratorio es una situación de salud que amerita atención inmediata y el reconocimiento oportuno de los síntomas y proporcionando RCP de calidad puede garantizar la supervivencia de la persona afectada.

Es indispensable llevar un estilo de vida saludable ya que reduce el riesgo de sufrir un ataque al corazón que es la principal causa de muerte en las personas, hay que aprender a cuidar nuestra salud.