



Presentación del Bosquejo

Mucho antes de su presentación, vaya revise la pagina web easycpr.org para que usted sepa acerca del RCP usando solo las manos y nuestro proyecto. Queremos salvar vidas y necesitamos su ayuda en enseñar a la gente, por lo cual usted necesita sentirse cómodo con la técnica. Además usted esta representando a muchas organizaciones locales importantes y es importante que usted este preparando y sea profesional.

Llegue por lo menos 15 minutos antes de su presentación. Preséntese a la persona a cargo y pregunte cuanto tiempo les gustaría pasar (muchas empresas tendrán una cantidad limitada de tiempo), piense en como mantenerse dentro de ese plazo. Ellos saben que su presentación tendrá un mínimo de 10-15 minutos. Familiarizarse con la habitación/la computadora /el proyector/ y los recursos de Internet disponibles. Idealmente, usted puede usar el sitio web easycpr.org para gran parte de su presentación. Por ultimo, es probable que tenga una mesa para demostración de compresiones.

1. Introducción

- a. Preséntese- nombre, entrenamiento (si lo hay), dígales que esta ofreciendo su tiempo
- b. Introducir easycpr.org – Proyecto de Lincoln Fire & Rescue’s Hands Only CPR. RCP usando solo las manos no incluye respiración de boca a boca y es por lo menos tan eficaz como el RCP tradicional.
 - i. **Stat: El año pasado en Lincoln (2011), LFR Intento reanimar a 169 victimas de paro cardiaco de ellos solo el 12% sobrevivió. El RCP puede duplicar o incluso triplicar las posibilidades de supervivencia en la persona.**
 - ii. Nuestro objetivo es aumentar el número de espectadores que intentan el RCP cuando son testigos de un paro cardiaco. **Stat: A nivel nacional, solo el 40-45% de los espectadores dan RCP cuando son testigos de un paro cardiaco.**
 - iii. Dirigido por Lincoln Fire & Rescue, incluye amplia coalición de organizaciones y empresas de Lincoln (en el sitio web cuenta de “sponsors”)
- c. Dar a conocer la presentación
 - i. 1- minuto de video (si la computadora/proyector esta disponible)
 - ii. Practica de demostración detallada
 - iii. Preguntas
 - iv. Practica opcional

2. 1-minuto de video instructivo.

- a. Si la computadora/proyector/sonido están disponibles muestre video de la pagina web easycpr.org.
 - b. Si no hay equipo disponible, vaya a práctica de demostración detallada.
3. Practica de demostración detallada
- a. Repita mensaje : “Si usted ve a un adolescente o un adulto de repente en colapso y que no responda, llame al 911, luego presione fuerte y rápido en el centro de su pecho hasta que llegue la ayuda.”
 - b. Analizar el mensaje
 - i. **¿Por qué tienes que ver que sucede?** Por dos razones:
 1. Escena de Seguridad: presenciando el colapso significa que usted es consciente de algunos de los peligros potenciales que podrían haberlo causado. ¡Usted no quiere convertirse en una victima!
 2. Hay muy pocas cosas no relacionadas al paro cardiaco que puede entrar un adolescente o un adulto en un colapso.
 - ii. **¿Por qué solo adolescentes o adultos?** Cuando el corazón de un niño se detiene por lo general es debido a un paro respiratorio subyacente para tratarlo normalmente implica la RCP tradicional e incluye respiración de boca a boca o otra ventilación.
 - iii. **¿Cómo puedo saber si no responde?**
 1. Agitar y gritar: poner a la victima en su espalda mientras teniendo cuidado con su cabeza. Agarre del hombro y toque sin moverlo bruscamente con firmeza (¡No violento!) Mientras grita “¿Estas bien?” Una persona que no responde, no responderá a esto de ninguna forma: no se moverá, no le apretara la mano, no hablará, no entrecerrara los ojos etc.
 2. Las victimas de paro cardiaco quizás no puedan respirar o pueden parecer que están respirando con suspiros, gruñidos o con sonidos de ronquido- Esto NO es una respiración normal, así que no te dejes engañar!
 - iv. **Llame al 911-** Es muy importante conseguir que el personal de emergencia venga en camino debido a que tienen mas herramientas que pueden ayudar a salvar la vida de esta persona, y en última instancia, esta persona tiene que estar en un Hospital lo antes posible. Llame al 911 usted mismo, o dígale a alguien más que llame. Los despachadores harán lo siguiente:
 1. Enviar un Profesional
 2. Hablar con usted acerca del correspondiente RCP

- v. **Empuje fuerte y rápido en el centro de su pecho-** Coloque el talón de una palma en el centro de su pecho (directamente sobre su esternon), a continuación, coloque su otra mano encima de la primera.
 - 1. **¿Cuanto debo de presionar?-** Presione lo suficientemente para comprimir el pecho por lo menos 2 pulgadas, que es aproximadamente la longitud del lado corto de una tarjeta de crédito o su licencia de conducir.
 - 2. **¿Qué tan rápido puedo empujar?-** Empuje a una velocidad de al menos 100 latidos por minuto. Esto es mas o menos al ritmo de la canción disco “Staying Alive”, canté esta en su cabeza y mantendrá el ritmo!
 - vi. **¿Cuándo llegará la ayuda?**
 - 1. Dentro de los límites de la ciudad, el 90% del tiempo el LFR tiene una ambulancia en la escena en 8 minutos, y generalmente llegan los bomberos allí antes que la ambulancia, pero es posible que necesite ayuda de los demás mientras espera. Si hay otras personas presentes, se turnan cada minuto o dos dando compresiones.
 - 2. “Ayuda” también puede significar un Desfibrilador Externo Automático (DEA) que sin duda debería de usar si tiene acceso a una. Los DEA’s hablan a través de todo el proceso, son seguros, muy fácil de usar y en Nebraska usted está específicamente protegido de ser demandado si utiliza un DEA. RCP le va a comprar tiempo a la persona, pero no los traerá de vuelta- y DEA si podría, usted utilícelo si lo tiene!
 - 3. En general, usted debe continuar las compresiones hasta que alguien con más formación llegué.
 - c. Repita el mensaje: “Si usted ve a un adolescente o un adulto que de repente se colapse y que no responda, llame al 911, luego presione fuerte y rápido en el centro de su pecho hasta que llegue la ayuda”.
4. Turística Web
- a. Señale la pestaña “Resources” y todos los otros videos, del sitio web, investigación, etc., que están disponibles para que aprendan. Si tiene tiempo, muestre otro video. El punto de la British Heart Foundation con Vinnie Jones y la demostración interactiva CPR/AED son muy buenos, pero asegúrese de que usted los mire antes de mostrarlo a un grupo!
5. Preguntas
- a. Hands Only (Solo con las manos), o compresión solo, la RCP es nuevo para la mayoría de la gente y son un poco sorprendidos de que sea tan fácil y que de boca a boca no es necesario. En base a esto, lo más probable es que van a tener preguntas.

- b. Si tiene acceso al Internet, vaya a la pestaña de “Frequently Asked Questions” (FAQ) en el sitio web y repasar algunas de las preguntas mas comunes-esto puede provocar mas preguntas.
 - c. **Si usted no sabe la respuesta –no hay problema!** Si se atora, no invente respuestas, simplemente diríjalos a nuestro sitio Web, y pídales que nos contacten con esa pregunta, dígales que usted se pondrá en contacto con ellos. El correo electrónico y número de teléfono en la página Web van hacia mí, así que dígales que se pongan en contacto conmigo y les daré la respuesta.
6. Practicas de Comprensiones
- a. Si hay interés y da tiempo, anime a la gente a practicar comprensiones en el maniquí que trajo.
 - b. Ellos estarán buscando sus comentarios, así que ponga las manos de ellos en el lugar correcto y anímelos a conseguir el ritmo y profundidad adecuada. Colocación de la mano apropiada es la clave para conseguir que los maniquís inflables hagan “clic”.
 - c. Hágales saber que en una emergencia cardiaca- cualquier comprensiones es mejor que no tener comprensiones!
7. Estadísticas de azar que pueden serle de utilidad.
- a. Cuando un adolescente o un adulto se colapse repentinamente de un paro cardiaco, tienen suficiente oxígeno en la sangre para mantener su corazón y el cerebro durante 10 -15 minutos.
 - b. El promedio socorrista RCP toma 16 segundos para entregar dos respiraciones al dar respiración de boca a boca.
 - c. La mayoría de los paros cardiacos ocurren en el hogar, y la mayoría son presenciados. Así que si alguna vez tiene que realizar RCP, lo más probable es que sea en el hogar, y será en alguien que conoce.
 - d. Hands Only CPR no es RCP “barato”. De hecho, los socorristas profesionales (técnicos de emergencia medicas, paramédicos,) en algunas partes del país están utilizando este método en lugar de la RCP tradicional durante el paro cardiaco. Muchos de ellos han visto como sus tasas de vidas salvadas se duplicado triplicado!