

Hoy, 16 de octubre, Día Europeo de Paro Cardíaco

Solo el 12% de la población sabe hacer un masaje cardiaco de emergencia

-European "Restart a Heart" Day-

En España mueren más de **35.000 personas** cada año por un fallo cardiorrespiratorio, un dato que se antoja todavía más contundente si lo traducimos de otra manera: unas **100 personas cada día**.

La tasa de supervivencia a un infarto sigue siendo mucho más baja de lo deseable, recuerda la **Sociedad Española de Medicina Intensiva, Crítica y Unidades Coronarias (SEMICYUC)**. Si una persona que sufre una parada cardiorrespiratoria no recibe la primera ayuda prácticamente de inmediato, sus probabilidades de sobrevivir oscilan **entre el 5% y el 10%**. El Dr. Frutos del Nogal explica que el lema de este Día Europeo del Paro Cardíaco ("Tus manos pueden salvar vidas") es tan literal como pretende parecerlo: *"el lema de la campaña es absolutamente cierto. Las técnicas de resucitación básica consisten en mantener compresiones en el pecho en una persona infartada del orden de 100 veces por minuto. Por eso es tan esencial que se enseñen este tipo de maniobras a la población y que tengan un cierto entrenamiento para realizarlas. Esto puede salvar vidas"*.

Los estudios estadísticos demuestran que una rápida intervención, dentro de los primeros 3 minutos tras el paro, aumenta la probabilidad de sobrevivir del paciente hasta el 50%. Y a la vez, cada minuto de retraso la reduce en un 10%. Por tanto, cada segundo de premura en aplicar las llamadas técnicas de RCP (resucitación cardiopulmonar), como el masaje cardiaco o el "boca a boca", es absolutamente crucial.

Sin embargo, **solamente el 12% de la población española cuenta con conocimientos básicos de RCP** (resucitación cardiopulmonar). Una cifra que los especialistas quieren aumentar hasta como mínimo hasta el 20%. Hay estudios que demuestran que **podrían salvarse hasta 100.000 vidas cada año en Europa** si los ciudadanos estuvieran preparados para actuar con rapidez, antes de la llegada de los servicios de emergencia.

El número de infartos en España, aún siendo menor que en el centro o este de Europa, no tiende a disminuir. Su tasa de supervivencia ha conseguido mejorarse un 30% en los últimos 15 años, pero en opinión del Dr. Frutos del Nogal hay que **trabajar más en la prevención general**: *"No debemos confiar solamente en que muera menos gente por un infarto, sino en que haya menos infartos. La atención a las personas con enfermedades coronarias ha mejorado en todos sus aspectos, como en los sistemas de emergencia o en el tratamiento extrahospitalario como hospitalario, pero hay que más hacer hincapié en los factores prevenibles, como la alimentación saludable o la actividad física, y evitar la obesidad y los hábitos tóxicos como el tabaco"*.