



American
Heart
Association®

RCP y primeros auxilios

RCP

*usando solo
las manos*



Llamar



Comprimir fuerte y rápido en el
centro del pecho al ritmo de la
canción "Stayin' Alive" de los
Bee Gees

Uso de un kit CPR ANYTIME®

www.heart.org/handsonlycpr

Contenido

Introducción de la labor del facilitador en un curso de RCP usando solo las manos	1
<i>¿Qué es CPR Anytime?</i>	1
<i>¿Cómo funciona?</i>	1
<i>Contenido del kit CPR Anytime</i>	1
<i>¿Quién puede convertirse en facilitador?</i>	1
<i>¿Cuál es la función del facilitador?</i>	1
Antes del evento	2
<i>Su papel como facilitador</i>	2
<i>Consejos para realizar su función correctamente</i>	2
<i>Equipo necesario</i>	3
<i>Organización de la sala</i>	3
Durante el evento	4
<i>Realización del evento</i>	4
<i>Preguntas habituales en los eventos</i>	4
Después del evento	6
<i>Compartir el kit en casa</i>	6
<i>Información adicional</i>	6
Conclusión	7

Organización de un evento de entrenamiento de RCP para un gran número de destinatarios o una comunidad de gran tamaño **8**

¿Por qué organizar un evento de entrenamiento en RCP? 8

Cómo comenzar 8

Mejores prácticas 9

Apéndice: Herramientas para los eventos de entrenamiento en RCP usando solo las manos **10**

Ejemplo de calendario para el evento 10

Listas de comprobación 11

Plantillas 13

Hoja de información 18

Introducción a la labor del facilitador en un curso de RCP usando solo las manos

La American Heart Association (AHA) desea agradecerle su ayuda como facilitador del evento para aprender RCP usando solo las manos con los kits CPR Anytime. La RCP es fácil de aprender y de practicar, y cualquiera puede realizarla. La RCP salva vidas. Por este motivo, cuanta más gente sepa realizarla, mejor.

Al facilitar este curso, está ayudando a la gente a adquirir los conocimientos y habilidades necesarios para realizar la RCP y salvar vidas. Para realizar este curso, necesitará un televisor o un equipo informático con reproductor de DVD, además de un mando a distancia y su kit de CPR Anytime.

Las lecciones en vídeo del DVD enseñan a realizar la RCP. Solo tiene que mantener el ritmo del evento. Entre sus responsabilidades se incluyen:

- Organizar el equipo e iniciar el DVD
- Organizar la habitación
- Repartir los kits
- Dar información sobre los descansos, ubicación de los aseos, etc.

De la parte educativa se encarga el vídeo, por lo que no necesita tener experiencia previa para ser facilitador de este curso. Ni siquiera es necesario que haya realizado un curso de RCP con anterioridad.

Gracias de nuevo por ayudar a que más personas aprendan habilidades para salvar vidas.

¿Qué es CPR Anytime?

El kit CPR Anytime es un programa de autoaprendizaje de RCP, diseñado para enseñar las principales habilidades de la RCP en aproximadamente 20 minutos. Cada participante del curso de RCP usando solo las manos debe recibir un kit. Pida sus kits CPR Anytime a su distribuidor más cercano. Visite www.heart.org/ECCIntlDist para encontrar un distribuidor autorizado de la American Heart Association.

¿Cómo funciona?

Asegúrese de solicitar un kit CPR Anytime para cada uno de los participantes; ellos lo llevarán a casa para entrenar

con sus familiares y amigos. El DVD y el maniquí personal le permitirán practicar las compresiones a la vez que ve las habilidades en el televisor. El vídeo es instructivo y enseña al participante a inflar el maniquí, utilizar el kit y realizar la RCP. El kit se puede usar una y otra vez con el objetivo de reforzar la práctica de las habilidades y entrenar a otros.

Además, una de las características más importantes del kit CPR Anytime es que se puede compartir. Esto significa que un solo kit puede servir para entrenar a un grupo de familiares y amigos, lo que supone un aumento significativo del número de personas con entrenamiento en las habilidades de RCP para salvar vidas.

Contenido del kit CPR Anytime

A continuación se indica el contenido del kit CPR Anytime:

- DVD de práctica de habilidades de RCP en inglés y español para practicar las habilidades cuando sea necesario
- Un maniquí de RCP personal que emite un "clic" cuando se comprime con la fuerza suficiente
- Un pulmón de repuesto y toallitas con alcohol, para utilizar si se va a compartir el kit

¿Quién puede convertirse en facilitador?

Cualquier persona que desee compartir las habilidades de RCP para salvar vidas puede ser facilitador. Recuerde: no tiene que ser instructor de AHA para convertirse en facilitador de CPR Anytime. El DVD de CPR Anytime ofrece instrucciones relativas al curso CPR Anytime.

¿Cuál es la función del facilitador?

El facilitador es responsable de crear una experiencia de aprendizaje positiva. Esto incluye la preparación previa a la sesión, la logística y la gestión correcta del curso.

Antes del evento

Su papel como facilitador

Como facilitador, tendrá dos funciones principales: preparar lo necesario para el evento y asegurarse de que se mantiene el ritmo de este.

1. Prepárese. Antes de que comience el evento:

- Complete el programa CPR Anytime.
- Lea esta guía.
- Solicite un kit CPR Anytime para cada uno de los participantes que asistirán al evento.
- Para obtener más información sobre CPR Anytime, visite www.cpranytime.org. Desde este sitio no es posible solicitar envíos fuera de EE. UU.; póngase en contacto con su distribuidor local. Visite www.heart.org/ECCIntlDist para encontrar un distribuidor autorizado de la American Heart Association.
- Solicite los kits y materiales con suficiente antelación para recibirlos a tiempo. Deberá solicitar los materiales y kits cuatro semanas antes del evento.
- Revise la tarjeta de recordatorio de las habilidades de CPR Anytime y vea el DVD de nuevo.
- Revise la información sobre RCP publicada en el sitio web de AHA.
- Confirme de nuevo las reservas del espacio o la sala donde se celebrará la reunión.

2. Asegúrese de que se mantiene el ritmo del evento.

- Llegue al evento con suficiente antelación.
- Cuando los participantes lleguen, salúdelos con una sonrisa.
- Pregunte cuáles son sus nombres si no los conoce con anterioridad, y agradezca su interés en el curso de RCP.
- Entregue a cada participante un kit CPR Anytime.
- Inicie y detenga el DVD.
- Procure que los participantes mantengan la atención en el vídeo.
- Reproduzca la canción "Stayin' Alive", de los Bee Gees. La canción tiene un ritmo de 100 golpes por minuto, lo que la hace perfecta para aprender la RCP. Y, además, es muy motivadora.

Nota: los participantes (y a veces, los facilitadores) suelen disfrutar contando experiencias de personas que se podrían haber beneficiado de la RCP. Sin embargo, este evento es breve y cada minuto está calculado para que los participantes aprendan a realizar la RCP. Si cuentan sus experiencias, los participantes se distraerán y no aprenderán a practicar la RCP.

Asegúrese de que todos los participantes llevan a casa su kit CPR Anytime. Anímelos a actualizar sus habilidades con frecuencia y a compartirlas con sus seres queridos para que esa información llegue a más destinatarios.

Consejos para realizar su función correctamente

Después de preguntar a instructores con experiencia, esto es lo que aconsejaron:

- Prepárese de manera concienzuda. El evento se desarrolla mucho mejor cuando el facilitador está preparado. Lea la guía, vea el DVD y revise la tarjeta de recordatorio de las habilidades.
- Si es posible, pida a los participantes que utilicen ropa cómoda.
- Pruebe el equipo con antelación: el televisor, el mando a distancia, el reproductor de DVD y los maniqués; de esta forma, podrá solucionar cualquier problema antes del evento.
- Asegúrese de que dispone de pilas adicionales para el mando a distancia del DVD.
- Llegue al evento con suficiente antelación. Hable con los participantes a medida que llegan a clase para ayudar a crear un ambiente distendido.
- Sea entusiasta: el entusiasmo se transmite.
- Mantenga la concentración. No se aleje del objetivo del curso. Esto ayudará a que los participantes aprendan realmente a practicar la RCP. También es de buena educación iniciar y finalizar el curso a la hora prevista. Si no se aleja del objetivo del curso, respetará el tiempo de sus alumnos.
- Permanezca en la parte delantera de la sala. Resulta mucho más fácil conducir el evento si se sitúa delante de los participantes.
- Puede que deba pedir silencio a algunos participantes mientras se reproduce el vídeo, para que el resto pueda oír correctamente.
- También es posible que deba subir el volumen mientras los participantes practican la RCP, ya que los maniqués emiten algunos sonidos durante la práctica.
- Informe a los participantes de que, durante la práctica, deben repetir exactamente lo que ven en el vídeo, y de manera simultánea a la demostración.
- Es posible que los participantes tengan preguntas. Los facilitadores no tienen que conocer las respuestas. Si los participantes tienen preguntas, pídale que se pongan en contacto con la American Heart Association.

Equipo necesario

Usted debe tener:
Un kit CPR Anytime o un kit para lactantes para cada participante
Un reproductor de DVD, un mando a distancia y un monitor o una pantalla grande para que los estudiantes puedan ver correctamente
Una mesa, en el caso de que algún estudiante no pueda practicar la RCP arrodillado
Una sala para que todos puedan ver el vídeo fácilmente, escucharle correctamente y disponer de espacio suficiente para practicar la RCP
Altavoces y una copia de la canción de los Bee Gees "Stayin' Alive" (u otra canción que permita seguir el ritmo de 100 compresiones por minuto), que reproducirá al principio y durante los momentos de práctica del evento
También se aconseja tener:
Una silla para cada estudiante
Suelos con moqueta o acolchados para arrodillarse durante la práctica de RCP
Iluminación regulable

Organización de la sala

Los instructores con experiencia comentan que la configuración de la sala es fundamental a la hora de que el evento tenga éxito. Existen muchas formas de organizar una sala correctamente. Estas son las claves para una sala perfecta:

- Todos los participantes deben poder ver y oír el vídeo.
- Coloque los maniqués de forma que los participantes puedan ver el vídeo aunque estén de rodillas.
- Lo ideal sería que todos los maniqués estuvieran orientados hacia el mismo sitio, con las cabezas alineadas con la cabeza del maniquí del vídeo (de esta forma, los participantes pueden reproducir exactamente lo que ven en el vídeo).
- Coloque sillas y mesas para los estudiantes que tengan dificultades para practicar la RCP arrodillados.
- Usted debe colocarse en la parte delantera de la sala, con espacio suficiente para desplazarse.

Durante el evento

Realización del evento

Qué debe decir y hacer:

- Al inicio del evento, agradezca a los participantes su asistencia. Indíqueles que la práctica de la RCP se realiza con maniqués.
- Informe de la duración del evento (el módulo de RCP usando solo las manos dura aproximadamente 20 minutos). Diga a los estudiantes dónde están situados los aseos.
- Haga sonar la canción "Stayin' Alive" de los Bee Gees (u otra melodía que permita seguir el ritmo de 100 compresiones por minuto) antes del evento, durante las sesiones prácticas y al finalizar. Recuerde a los estudiantes que practiquen la RCP siguiendo el ritmo de la canción (100 compresiones por minuto).
- Reproduzca el DVD.
 - El DVD se pondrá en pausa cuando los estudiantes deban practicar.
 - Seleccione la opción "reproducir" cuando los estudiantes estén listos para iniciar la práctica.
 - Seleccione la opción "repetir" si otro estudiante necesita practicar.
 - Seleccione la opción "reproducir" para continuar con la siguiente sección.
- Si alguno de los asistentes tiene problemas para agacharse o ponerse de rodillas, haga lo posible por facilitar la práctica (p. ej., coloque el maniquí encima de una mesa). Si trabaja para un centro de entrenamiento, pida consejo a algún miembro para encontrar la mejor solución al problema.
- **Anime a los participantes a practicar tanto como sea posible.** Los estudiantes aprenden a realizar mejor la RCP cuanto más la practican. La práctica marca la diferencia entre aprender RCP y ser capaz de realizar la RCP en la vida real. Si un estudiante desea practicar más con un maniquí, puede hacerlo cuando el evento haya finalizado; además, anímele a que practique en casa con el maniquí y el DVD.
 - Si un estudiante no puede comprimir con la profundidad suficiente, pídale que se incline más sobre el maniquí con los brazos rectos, si es necesario.

- **Ayúdeles a sobreponerse al miedo.** Muchos estudiantes temen realizar la RCP de forma incorrecta, y pueden resistirse a realizar la RCP en la vida real. Realizar la RCP de forma correcta es muy importante para salvar vidas. Sin embargo, incluso una RCP imperfecta es mejor que no hacer nada.
- Al finalizar el evento, agradezca a los estudiantes el tiempo empleado y felicíteles por completar el curso.

Preguntas habituales en los eventos

Durante el evento, algunos estudiantes pueden tener dudas relativas a la RCP, los DEA y la obstrucción. A continuación, se ofrecen respuestas a las preguntas más frecuentes. Si un estudiante plantea otras preguntas, indíquele que se ponga en contacto con la AHA.

Pregunta: *¿Por qué el programa CPR Anytime es tan eficaz?*

Respuesta: El éxito del aprendizaje de la RCP mediante el programa CPR Anytime se atribuye a varios factores:

- **Práctica de las habilidades:** CPR Anytime está diseñado para maximizar la cantidad de tiempo destinada a la práctica de habilidades. Durante el programa de 20 minutos, los participantes realizan hasta 18 minutos de práctica.
- **Atención en las principales habilidades:** En el programa CPR Anytime, únicamente se enseñan las habilidades de RCP más importantes. De esta manera, los participantes se centran en la información esencial. En el DVD se incluye información adicional acerca de la obstrucción y el uso del DEA.
- **Practicar mientras mira:** El formato de practicar mientras mira proporciona a los participantes información en tiempo real sobre la realización de cada habilidad. El participante puede ver el vídeo y realizar correcciones en función de la información inmediata que ve y oye.

Pregunta: *¿Qué ocurre si no puedo conseguir los kits CPR Anytime?*

Respuesta: Revise el vídeo de demostración de RCP usando solo las manos que encontrará aquí: <http://www.youtube.com/watch?v=UdWGbZWsxl8>. Reproduzca el vídeo y trabaje con el centro de entrenamiento local de la American Heart Association para conseguir los maniqués para el evento.

Pregunta: *¿Qué ocurre si la persona tiene una lesión? ¿Podría empeorar la situación si realizo la RCP?*

Respuesta: No. Una persona cuyo corazón se ha detenido necesita una RCP para sobrevivir.

Pregunta: *¿Qué ocurre si no realizo la RCP correctamente?*

Respuesta: Sin la RCP, la persona no sobrevivirá. Con sus acciones solo ayudará.

Pregunta: *¿Obtendré una tarjeta de acreditación del curso?*

Respuesta: Se obtiene una tarjeta de participación. Si necesita o desea obtener una tarjeta de acreditación del curso, deberá realizar un curso diferente. (Las tarjetas de acreditación del curso se obtienen en otros cursos de la AHA).

Pregunta: *¿Puedo tener algún tipo de problema legal si realizo la RCP?*

Respuesta: Si le preocupan las responsabilidades penales, consulte la normativa local o póngase en contacto con la autoridad médica local para obtener más información.

Después del evento

Compartir el kit en casa

¿Sabía que la mayoría de paros cardíacos ocurren fuera del hospital, ya sea en el parque, trabajando o en el hogar? En la actualidad, aproximadamente el 90% de esas víctimas no sobrevive. Sin embargo, los kits CPR Anytime están diseñados para ser compartidos; esto permite difundir el entrenamiento vital en RCP entre los familiares, vecinos y en la comunidad, de una forma eficaz y rentable. Por cada kit distribuido, se calcula que 2,5 personas más reciben entrenamiento en las habilidades de RCP para salvar vidas, lo que aumenta el número de personas que saben practicar la RCP. Este "efecto multiplicador" permite que más personas conozcan la RCP y estén listas para actuar si alguien sufre un colapso súbito debido a un paro cardíaco.

Anime a los estudiantes a que lleven el kit a casa y lo compartan con los familiares y amigos cercanos. Explíqueles que casi el 80% de los paros cardíacos ocurren en el hogar, y muchos de ellos los presencian los familiares.

Información adicional

La AHA ofrece diferentes cursos online y presenciales sobre RCP y primeros auxilios. Para obtener más información relativa a los cursos de RCP y primeros auxilios de la AHA, utilice los siguientes recursos:

- www.heart.org/cpr
- www.OnlineAHA.org
- +1 877-242-4277

Si los estudiantes desean compartir la información aprendida en el evento, pueden visitar el sitio web Hands-Only CPR:

- www.heart.org/handsonlycpr
-

Conclusión

Muchas gracias de nuevo por realizar la labor de facilitador en este curso. Gracias a usted, más personas están mejor preparadas para enfrentarse a un paro cardíaco o a una emergencia por atragantamiento.

Si está satisfecho con su labor de facilitador y desea saber cómo convertirse en instructor de la AHA, póngase en contacto con la AHA (+1 877-242-4277). Mientras tanto, gracias por su dedicación, entusiasmo y ayuda.

Si desea solicitar un kit CPR Anytime para el evento de RCP usando solo las manos, visite: www.heart.org/ECCIntlDist para encontrar un distribuidor de American Heart Association autorizado.

Organización de un evento de entrenamiento de RCP para un gran número de destinatarios o una comunidad de gran tamaño

¿Por qué organizar un evento de entrenamiento en RCP?

Las personas que sufren un paro cardíaco necesitan que se les practique RCP con rapidez, en los primeros 3 a 5 minutos, para tener probabilidades de supervivencia. El entrenamiento en RCP es una forma de aumentar el número de personas dentro de una comunidad que están preparadas para ayudar en caso de emergencias cardiovasculares. Además de contribuir a mejorar la seguridad de la comunidad, los eventos de entrenamiento en RCP tienen otras muchas ventajas. La promoción del evento aumenta la concienciación pública en RCP. Las personas que participan en eventos de entrenamiento suelen asistir también a otros entrenamientos posteriores. Además, suelen animar a sus amigos y personas cercanas a recibir entrenamiento.

Cómo comenzar

Cree un grupo de trabajo

Reúna un grupo central de miembros que compartan el deseo de aumentar el número de personas que deseen trabajar de forma conjunta para idear y poner en funcionamiento un evento de entrenamiento en RCP. Piense en su comunidad y en las agencias locales que tienen como misión el cuidado de la salud, la seguridad pública, la educación y el servicio a la comunidad:

- Centros de servicios de emergencias médicas (SEM); por ejemplo, ambulancias o centros de atención telefónica de emergencia
- Bomberos y policía
- Hospitales y hogares de ancianos
- Instituciones educativas y universidades
- Asociaciones escolares
- Grupos de jóvenes
- Organizaciones de servicios y cívicas
- Organizaciones que trabajan con grupos de alto riesgo
- Prensa, radio y televisión

Realice una reunión previa

Una vez que haya identificado a las personas adecuadas, invíteles a participar en una reunión previa para planear el evento.

Tras presentar a los participantes, deberá realizar lo siguiente:

- Comentar el motivo de la formación en RCP.
- Identificar a los posibles asistentes al evento.
 - Los eventos de entrenamiento en RCP están destinados al público general y se centran en las habilidades de RCP.
 - Entre los posibles asistentes se encuentran los colegios, lugares de trabajo, compañeros de personas de mediana edad y cuidadores de personas mayores, así como padres y cuidadores de niños pequeños.
- Seleccione las fechas y horas del evento.
 - Deje tiempo suficiente para planear y organizar el evento. La fecha seleccionada debe tener lugar entre 6 y 12 meses después de la primera reunión de planificación, como mínimo.
 - Si el evento está dirigido al público general, los organizadores del evento recomiendan convocarlo durante el día en sábado o domingo. Si está dirigido a estudiantes o personas mayores, puede ser más adecuado hacerlo entre semana. Tenga en cuenta que si los destinatarios son padres de niños pequeños, pueden existir conflictos debido a los eventos deportivos o escolares.
- Seleccione dónde tendrá lugar el evento.
 - Para seleccionar la ubicación perfecta para el evento, este debe realizarse en un lugar conocido, fácil de localizar y accesible tanto mediante transporte público como privado. Idealmente, debe tener estacionamiento libre y amplio.
 - Los eventos de entrenamiento en RCP se suelen realizar en una ubicación céntrica (por ejemplo, un estadio o centro deportivo). Se deben evitar los lugares que no dispongan de espacio de entrenamiento suficiente o de un estacionamiento adecuado, como algunos hospitales. Para una mejor coordinación, es mejor determinar un número mínimo de lugares. Es más fácil controlar pocos lugares de gran tamaño, que muchos lugares de tamaño reducido.

- El tamaño de los lugares utilizados para el evento de entrenamiento dependerá del número de participantes previsto.
 - Como regla general, por cada maniquí que usen entre 2 o 3 participantes, se necesitarán aproximadamente 5 metros cuadrados. Si utiliza 20 maniqués por sesión, necesitará aproximadamente 139 metros cuadrados, teniendo en cuenta el pasillo y el espacio para caminar.
 - Al planificar la disposición del evento, deberá designar espacios independientes para el registro, las presentaciones de vídeo y conferencias, la práctica de las habilidades y las evaluaciones. Además, necesitará espacio para almacenar los maniqués, prepararlos y limpiarlos. Le recordamos que el kit incluye instrucciones de limpieza del maniquí y toallitas con alcohol. También se puede disponer una sala de estar y zona de descanso que puede servir como zona de preparación para los voluntarios.
- Seleccione el nombre del evento.
 - Trabajar de forma conjunta como grupo de trabajo para designar el nombre del evento puede suponer un reto divertido. El nombre debe ser claro, sencillo y fácil de identificar y recordar. ¡Sea creativo!
 - Comente las necesidades de los voluntarios.
 - Se necesitan muchos voluntarios para que el evento tenga éxito.
 - También necesitará un comité de voluntarios que puedan ayudar en lo necesario:
 - Registro
 - Organización
 - Estacionamiento y control del tráfico
 - Refrigerios/comida
 - Equipo audiovisual
 - Instrucción en RCP
 - Evaluación de habilidades de RCP (opcional)
 - Mantenimiento y limpieza del maniquí
 - Limpieza del lugar
- Divida el trabajo en partes más pequeñas y manejables.
 - Los organizadores de eventos con experiencia recomiendan dividir el trabajo en tareas que puedan realizar comités independientes. Estos son los eventos principales:
 - Registro de los participantes
 - Reclutamiento de facilitadores voluntarios
 - Reclutamiento de otros voluntarios para el día del evento
 - Recaudación de fondos para cubrir los gastos del entrenamiento
 - Promoción del evento
 - Obtención del equipo de entrenamiento y el material educativo
 - Planificación logística

Mejores prácticas

- Tenga en cuenta que es posible que algunos voluntarios no se presenten en el último momento (por incompatibilidad de horarios, enfermedad, etc.), por lo que deberá reclutar voluntarios de sobra para el día del evento.
 - Planifique el evento en lugares “con audiencia incorporada”, en sitios con alto tránsito peatonal o al mismo tiempo que otra actividad. Esto hace más fácil convocar a una gran número de participantes.
 - Realice 1 o 2 visitas al lugar con anterioridad al evento para estudiar el flujo de tráfico y las áreas de trabajo. Este es un paso crítico para anticiparse a los problemas que pueden surgir el día del evento, y realizar planes alternativos.
 - Anime a la gente a que comparta su kit CPR Anytime con sus familiares y amigos.
 - Si acude una figura local o personalidad deportiva, puede animar a la gente a participar en el evento.
-

Apéndice: Herramientas para los eventos de entrenamiento en RCP usando solo las manos

Ejemplo de calendario para el evento

Seguir un calendario es esencial para que el evento salga bien. A continuación se incluye un calendario de muestra que se puede adaptar según sus necesidades:

Entre 6 y 12 meses antes del evento:

- Establecer el grupo de trabajo.
- Realizar una reunión previa para planear el evento.
- Seleccionar el nombre, los destinatarios, el currículum del curso, la fecha y la ubicación del evento.
- Reservar un lugar.
- Identificar los comités y dividir el trabajo.
- Planear reuniones de los comités.
- Establecer un objetivo y decidir la tarifa del registro.

Entre 4 y 6 meses antes del evento:

- Reclutar voluntarios.
- Pedir los kits CPR Anytime.
- Crear el logotipo del evento.
- Solicitar ofertas para desarrollar los elementos promocionales.
- Solicitar patrocinadores, contribuciones en efectivo y donaciones de bienes y servicios.

8 semanas antes del evento:

- Enviar un calendario a la televisión local y la prensa escrita.
- Asegurar la colaboración de los medios con la emisora de radio local (para que retrasmita el evento en directo).
- Planear la seguridad, el estacionamiento y las comunicaciones.
- Solicitar donaciones y alimentos para voluntarios, así como material de limpieza, mesas y sillas.
- Imprimir el material promocional, las tarjetas de registro, certificados, etc.

Entre 4 y 6 semanas antes del evento:

- Elaborar una nota de prensa y enviarla a los medios locales. Incluir una oferta para entrenar a los medios locales en la RCP usando solo las manos.
- Planear charlas.

- Enviar correos de confirmación a los voluntarios.
- Comprobar el equipo de comunicaciones y audiovisual, así como el material de oficina.
- Solicitar el apoyo de figuras locales para que ayuden a promocionar el evento.

3 semanas antes del evento:

- Preparar los carteles indicadores.
- Establecer números telefónicos para el registro anticipado y lugares para el registro personal.
- Distribuir los materiales impresos promocionales y paquetes de prensa.
- Conseguir materiales educativos y para la evaluación.
- Visitar el lugar para comprobar el estacionamiento las entradas y salidas, el flujo de tráfico, el área de exhibición, las conexiones para comunicaciones y audiovisuales, las sillas y mesas, el almacenamiento, limpieza y zonas de preparación, horarios del lugar, disposición de los maniqués, áreas de comidas, de recepción de voluntarios y de descanso.

2 semanas antes del evento:

- Realizar un seguimiento con los medios locales con un asesor de medios.
- Comenzar la campaña promocional.
- Comenzar el proceso de registro.
- Publicar carteles y distribuir otros elementos promocionales.

1 semana antes del evento:

- Realizar un seguimiento con los medios locales (mediante correo electrónico y teléfono) para confirmar su asistencia.
- Imprimir las listas de asistentes registrados.

Inmediatamente antes del evento:

- Preparar el lugar.
- Realizar una orientación para los facilitadores.
- Realizar una orientación para los voluntarios que harán el registro presencial.

Listas de comprobación

Lista de comprobación de elementos logísticos

- _____ Realizar el contrato con el o los lugares elegidos. Determinar si el lugar dispone de un seguro de responsabilidad que cubra el evento de entrenamiento. Si es necesario, investigar planes alternativos de seguros de responsabilidad.
- _____ Establecer procedimientos para la seguridad, el estacionamiento y las comunicaciones.
- _____ Preparar el equipo audiovisual y los asientos en las zonas en las que se impartirán clases.
- _____ Preparar la zona de registro con el equipo y los materiales de oficina adecuados.
- _____ Preparar las zonas de almacenamiento y lugares para colocar los kit de entrenamiento.
- _____ Preparar las áreas para la orientación de los facilitadores y los descansos.
- _____ Preparar la zona de servicio de comidas.
- _____ Disponer las mesas y sillas para los procedimientos de evaluación, si es necesario.

En el día del evento:

- _____ Coordinar las operaciones del evento con todos los responsables de los comités y los representantes del lugar.
- _____ Publicar carteles indicadores.
- _____ Probar el equipo audiovisual.
- _____ Manejar las comunicaciones.
- _____ Preparar una mesa que sirva de mostrador para los medios. Incluir una lista de los medios que han confirmado su participación y asignar a alguien encargado de cada medio para prestar asistencia.

Después del evento:

- _____ Devolver los artículos prestados o alquilados.
- _____ Retirar todos los carteles de las zonas públicas.
- _____ Coordinar la limpieza general del lugar.

Lista de comprobación para los voluntarios

- _____ Trabajar con otros comités para determinar el número de voluntarios necesarios. Cuento con que es posible que el 25-30% de los voluntarios no aparezca.
- _____ Reclutar instructores de la AHA como voluntarios.
- _____ Reclutar voluntarios para otros aspectos del evento a través de los patrocinadores de su grupo de trabajo y en escuelas, iglesias, empresas, centros de ancianos y otros grupos de la comunidad.
- _____ Designar voluntarios para ayudar con la preparación y durante el día anterior al evento.
- _____ Programar voluntarios en turnos de 2 a 8 horas durante el evento.

En el día del evento:

- _____ Registrar a los voluntarios a medida que llegan a sus turnos.
- _____ Realizar una orientación para facilitadores.
- _____ Confirmar las asignaciones y las ubicaciones.

- _____ Preparar ropa identificadora (por ejemplo, camisetas o gorras con el logotipo del evento), así como el equipo y suministros adecuados. (Se pueden utilizar camisetas con diferentes colores para las diferentes funciones).
- _____ Planificar los descansos para la comida.
- _____ Disponer de miembros de comités disponibles para ofrecer información y ofrecer asistencia.
- _____ Pedir a los voluntarios de las agencias de entrenamiento local que proporcionen información sobre las oportunidades adicionales en la comunidad, para un entrenamiento en RCP más extendido.

Después del evento:

- _____ Utilizar encuestas de finalización breves para conocer la opinión de los voluntarios acerca del evento y las sugerencias de mejoras en el futuro.
- _____ Registrar los nombres y la información de contacto para voluntarios que quieran ayudar en futuros eventos de entrenamiento para un gran número de destinatarios.

Lista de comprobación de medios/ relaciones públicas

- _____ Preparar anuncios y carteles promocionales, panfletos y hojas de información con el logotipo incorporado.
- _____ Preparar paquetes de prensa y distribuirlos a todos los periódicos, revistas, emisoras de radio y de televisión.
- _____ Solicitar el apoyo de figuras locales que deseen ayudar a promocionar el evento.
- _____ Proporcionar entrenamiento en RCP previo al evento de forma gratuita para las figuras locales y los contactos.
- _____ Planear las conferencias de prensa y las entrevistas en programas.
- _____ Reunir a los medios locales antes del evento.

- _____ Reservar un portavoz para que participe en las entrevistas locales.

En el día del evento:

- _____ Planear y supervisar la cobertura de los medios y las fotografías.

Después del evento:

- _____ Realizar una lista con toda la cobertura de prensa (con enlaces a las publicaciones en línea y copias de las noticias impresas), y distribuirla entre los organizadores del evento y otras personalidades.
- _____ Escribir cartas de agradecimiento a todos los contribuidores y voluntarios.
- _____ Coordinar la entrega de las cartas, placas, certificados, etc. con otros comités.

Plantillas**Folleto de muestra**

"Siga el ritmo"

Entrenamiento de RCP usando solo las manos

Domingo, 6 de mayo
Gimnasio del instituto local
De 14:00 a 16:00

**La reanimación cardiopulmonar (RCP) es una habilidad sencilla
que puede ayudarle a salvar vidas.**

Si hubiera más gente que supiera practicar la RCP, se podrían salvar
más vidas.

La RCP puede marcar la diferencia para nuestros seres queridos,
amigos o compañeros de trabajo. Aprenda a realizar la RCP y
descubra cómo puede salvar una vida.

Regístrese hoy mismo.
Llame al (número de teléfono)

Carta de reclutamiento para organizaciones y personas voluntarias

A continuación encontrará una carta de reclutamiento para organizaciones y personas voluntarias. Si lo desea, puede utilizarla como guion para reclutar por teléfono. Este texto se puede adaptar a las necesidades de su evento.

(Fecha)

Estimados instructores, facilitadores y voluntarios:

El evento (nombre del evento) tendrá lugar el próximo (fecha del evento), y necesitamos su ayuda para que sea todo un éxito. (nombre del evento) es (descripción del evento), y este año tendrá lugar en (lugar).

Necesitamos voluntarios que ayuden en casi todos los aspectos relacionados con el evento, como el registro, organización, control del tráfico y del estacionamiento, refrigerios, funcionamiento del equipo audiovisual, enseñanza de RCP, evaluación de habilidades de RCP (opcional), limpieza y mantenimiento de los maniquíes, y limpieza del lugar.

Si su organización está interesada en participar en este importante evento para la comunidad, póngase en contacto con nosotros en la sede de (nombre del evento) antes del (fecha). Agradeceremos enormemente todo el tiempo o experiencia que pueda aportar. Si desea registrarse u obtener más información, llame al (número) hoy mismo. Esperamos su respuesta.

Recuerde: al ayudar a que más ciudadanos sepan realizar la RCP, estará ayudando a nuestra comunidad a fortalecer la cadena de supervivencia.

Atentamente,

(Nombre)

(Cargo)

Ejemplo de una carta de solicitud de voluntariado

Una vez que haya concluido el proceso de búsqueda de voluntarios, asegúrese de que envía las cartas correspondientes para confirmar la tarea de cada voluntario. A continuación se muestra un ejemplo de una carta de búsqueda de voluntarios que puede utilizar y adaptar a sus circunstancias.

(Fecha)

Estimado voluntario:

Gracias por ofrecerse como voluntario para ayudar en (nombre del evento) que tendrá lugar el (fecha) en (lugar). Esperamos entrenar a más de (número) ciudadanos durante este evento y usted desempeñará un papel fundamental en la consecución de este objetivo.

A continuación, se le indican la tarea y hora que ha solicitado:

Tarea:

Fecha:

Tiempo:

A la hora indicada, deberá presentarse en el mostrador de voluntarios ubicado en (lugar).

Como muestra de nuestro agradecimiento por la ayuda prestada, recibirá una (camiseta, otro) de (nombre del evento). Además, (restaurante local) ha acordado invitar de forma desinteresada a (desayunar, almorzar) a todos los voluntarios.

Si cambia de parecer y no le es posible colaborar en esta causa, le agradeceríamos que se pusiera en contacto con nosotros lo antes posible para que podamos encontrar otro voluntario que lo sustituya.

De lo contrario, estaremos encantados de verle en (nombre del evento). No dude en ponerse en contacto con nosotros si tiene alguna pregunta o requiere más información.

Atentamente,

(Nombre)

(Cargo)

(Número de teléfono)

Ejemplo de una carta de agradecimiento a los voluntarios

(Fecha)

Estimado voluntario:

Nos gustaría agradecerle, tanto a usted como al resto de voluntarios que han hecho posible (nombre del evento), su colaboración. Sus esfuerzos en el (primer, segundo anual, otro) evento público de entrenamiento de RCP de (nombre de la comunidad) han contribuido a que sea todo un éxito. Se entrenó a más de (número) personas en RCP, lo que contribuye a que nuestra comunidad fortalezca la cadena de supervivencia.

Le rogamos que acepte el (regalo de valor nominal) adjunto como muestra de nuestro agradecimiento por su generosa contribución a esta importante iniciativa.

(Si procede:) Esperamos verle el próximo año.

Atentamente,

(Nombre)

(Cargo)

Ejemplo de una carta de solicitud de voluntariado

(Fecha)

Estimado voluntario:

Prácticamente, en cada minuto alguien sufre un paro cardíaco en el trabajo, practicando deporte o incluso en la casa, lo que hace que este sea una de las principales causas de muerte. ¿Sabía que si hubiera más personas que supieran realizar la RCP podría salvarse un número mayor de estas vidas?

Algún día deberá hacer frente a una emergencia en la que la víctima sea alguien a quien conozca o quiera y desee ayudar. Si esto le ocurriera, ¿no le gustaría estar preparado? Y si no estuviera en el lugar para ayudar, ¿no le gustaría que hubiera alguien que pudiera hacerlo?

Ahora su deseo puede hacerse realidad. El próximo (fecha), (nombre del evento), un evento público de entrenamiento de RCP, se celebrará en (lugar). Al participar en el evento, podrá ayudar a que (nombre de la comunidad) fortalezca la cadena de supervivencia.

Necesitamos con urgencia patrocinadores, colaboradores y donantes para este evento. Le pedimos que considere la posibilidad de convertirse en un patrocinador de (nombre del evento) con una donación de (cantidad) o más, un colaborador con una donación de (menos cantidad) o un donante (alguien que contribuye con bienes y servicios).

Con su ayuda, al convertirse en un patrocinador, colaborador o donante de (nombre del evento), garantizará (lista, por ejemplo):

- Que el nombre de su compañía u organización aparezca en las camisetas y otros elementos publicitarios.
- Que el nombre de su compañía u organización se incluya en las notas de prensa que se envían a los medios de televisión, radio y prensa escrita.
- Reconocimiento público (en una ceremonia de premios, con un certificado de agradecimiento o placa)

Y lo más importante, se asegurará de que un día su ayuda pueda contribuir a marcar la diferencia entre la vida y la muerte de alguien de nuestra comunidad.

Le rogamos que contemple esta oportunidad única. Nos pondremos en contacto con usted la semana de (fecha) para responder a todas las preguntas que pueda tener y hablar sobre su participación. Si desea unirse a este esfuerzo comunitario para salvar vidas, llame ahora al (número de teléfono) para confirmar su participación. A continuación, envíe por correo electrónico el formulario adjunto con su contribución.

Juntos podemos fortalecer la cadena de supervivencia y marcar la diferencia.

Atentamente,

(Nombre)

(Cargo)

Recinto

Hoja de información

Paro cardíaco

- Menos del 10% de la población que sufre paro cardíaco extrahospitalario sobrevive.
- El paro cardíaco puede ocurrir a cualquier persona y en cualquier momento. Muchas de las víctimas aparentan tener buena salud, sin enfermedades cardíacas u otros factores de riesgo conocidos.
- Un paro cardíaco no es lo mismo que un ataque cardíaco. El paro cardíaco se produce cuando los impulsos eléctricos del corazón son rápidos o caóticos, lo que hace que el corazón deje de latir de forma repentina. Un ataque cardíaco se produce cuando el suministro sanguíneo que se dirige a parte del músculo cardíaco se detiene. Un ataque cardíaco puede provocar un paro cardíaco.

Reanimación cardiopulmonar (RCP)

- Únicamente el 40% de las víctimas de paro cardíaco extrahospitalario reciben RCP por parte de un testigo presencial.
- Una RCP eficaz, proporcionada por un testigo presencial y realizada inmediatamente después del paro cardíaco, puede duplicar o triplicar las probabilidades de supervivencia de una víctima.
- Cada año, la AHA entrena en RCP a más de 14 millones de personas, tanto profesionales de la salud como público en general.
- La frecuencia de compresiones torácicas más eficaz es de al menos 100 compresiones por minuto; es decir, el mismo ritmo de la canción "Stayin' Alive" de los Bee Gees.

Desfibriladores externos automáticos (DEA)

- Si no proporciona RCP y desfibrilación en los minutos posteriores al colapso, hay pocas probabilidades de reanimación de la víctima.
- Incluso si se practica la RCP, puede ser necesario realizar la desfibrilación con un DEA para detener el ritmo anormal y restablecer el ritmo cardíaco.
- Gracias a la nueva tecnología, los DEA son más sencillos y fáciles de utilizar. Los DEA dan indicaciones visuales y auditivas claras que orientan al usuario tanto en la utilización del dispositivo como en las maniobras de RCP. Solo se administra una descarga si la víctima lo necesita.
- En la actualidad, un gran número de lugares públicos como colegios, aeropuertos y lugares de trabajo disponen de DEA.

Adolescentes/jóvenes

- Aunque no es tan habitual como en adultos, el paro cardíaco extrahospitalario afecta cada año a niños menores de 18 años por diversos motivos, como traumatismos, causas cardiovasculares y síndrome de muerte súbita del lactante.
- La AHA no establece un requisito de edad mínima para que la gente aprenda a realizar la RCP. La capacidad para realizar la RCP se basa en la fuerza corporal, no en la edad.
- Diversos estudios han demostrado que niños de tan solo 9 años pueden aprender y retener las habilidades de RCP.

Visite

www.shopcpranytime.org

Para obtener más información sobre otros programas de la American Heart Association, póngase en contacto con nosotros:

+ 1 877-242-4277

www.heart.org/cpr



7272 Greenville Avenue
Dallas, Texas, USA 75231-4596
www.heart.org