



American Heart Association.

KIT DE ENTRENAMIENTO DE

CPR in
Schools.
With **First Aid**

Guía del facilitador



American Heart Association®

KIT DE ENTRENAMIENTO DE

CPR in **Schools®**

With **First Aid**

Guía del facilitador

Edición digital en español © 2026 American Heart Association
KJ-2022

Edición original en inglés
CPR in Schools With First Aid Facilitator Guide
© 2025 American Heart Association





American Heart Association.

KIT DE ENTRENAMIENTO DE

CPR in **Schools.** With **First Aid**

Estimado facilitador:

Gracias por participar en el programa CPR in Schools® With First Aid de la American Heart Association. Nos complace que se comprometa a ayudarnos a que haya más personas entrenadas en reanimación cardiopulmonar (RCP) y primeros auxilios en su comunidad. Juntos, podemos crear una Nación de Salvadores de Vidas.

No es necesario tener entrenamiento previo en RCP ni en primeros auxilios. Su Kit de entrenamiento de CPR in Schools With First Aid incluye todos los materiales que necesita para llevar a cabo un entrenamiento interesante e interactivo con sus estudiantes.

Los videos de RCP obligatorios duran aproximadamente 30 minutos. Además, en la aplicación interactiva de CPR in Schools basada en la web se ofrece práctica de RCP adicional, opcional y gratuita para los estudiantes, lo que suma aproximadamente 30 minutos al entrenamiento. Puede impartir todo el entrenamiento de RCP en una sola clase o dividirlo en varias clases para adecuarse a sus necesidades. Los videos de RCP deben verse en el orden en que se presentan.

Los videos opcionales de primeros auxilios duran aproximadamente 45 minutos. Aunque son opcionales, dicho contenido es muy recomendable para preparar a los estudiantes para actuar en caso de emergencia. Puede incluir todos los videos de primeros auxilios en una sola clase, pero la American Heart Association recomienda dividirlos en varias. Estos videos se pueden ver en cualquier orden. Podría ser conveniente estructurar los videos para que coincidan con el plan de estudios de la escuela y funcionen como un excelente complemento de los temas que ya está enseñando. En el sitio web del curso también encontrará material de trabajo para las clases que refuerza el contenido de los videos de primeros auxilios.

Antes de dictar su primer curso, revise la información en esta guía del facilitador para poder llevar a cabo con éxito las sesiones de entrenamiento. Descargue los materiales en español en heart.org/LearnCPRinSchoolsFirstAid.

Puede imprimir o fotocopiar cualquiera de los materiales de esta guía o del sitio web para usarlos durante el entrenamiento.

Conozca la ubicación de los desfibriladores externos automáticos en la escuela y averigüe si esta tiene un plan de respuesta a emergencias cardíacas (PREC). En un PREC se dan las instrucciones típicas que debería seguir si es testigo de un paro cardíaco en la escuela. Si su escuela no cuenta con un PREC, podrá obtener más información en el Apartado 4: Recursos útiles.

El Kit portátil de entrenamiento de CPR in Schools With First Aid hace que sea más sencillo difundir el entrenamiento en las clases y en su comunidad. Lo animamos a que transmita más conocimientos sobre RCP a su comunidad compartiendo el kit de entrenamiento con otros educadores en su distrito escolar, asociaciones de padres y docentes, comunidades religiosas locales, grupos de niños exploradores o de recreación, y otros grupos de su comunidad.

Si necesita más ayuda, envíenos un correo electrónico a cprinschools@heart.org o llame al 1-866-935-5484.

Agradecemos que se comprometa a ayudar a evitar una muerte y a formar a la siguiente generación de personas que pueden ayudar en caso de una emergencia.

Atentamente,

La American Heart Association
heart.org/LearnCPRinSchoolsFirstAid

#CPRwithHeart

Contenido



Apartado 1: Preparación del curso **1**

Introducción	1
Función del facilitador	1
Descripción general de la parte de RCP	1
Descripción general de la aplicación interactiva de CPR in Schools basada en la web	2
Descripción general de la parte de primeros auxilios	2
Equipamiento para el curso	3
Acceso a los videos del curso	3
Materiales adicionales del curso	4
Lista de comprobación para preparar el curso	4

Apartado 2: Dictado del curso **9**

Consejos para el facilitador	9
Planificación para la RCP	10
Planificación de la aplicación interactiva de CPR in Schools basada en la web (opcional)	20
Planificación de primeros auxilios (opcional)	24

Apartado 3: Después del curso **31**

Entre una clase y otra	31
Al finalizar el día de entrenamiento	31
Recomendaciones posteriores al curso	31

Apartado 4: Recursos útiles **32**

Cómo pedir el equipamiento para el curso	32
Plan de respuesta a emergencias cardíacas	32
Inicie un Heart Club en su escuela	33
Lista de reproducción Don't Drop the Beat	33
Prueba anterior al curso, prueba posterior al curso y hoja de respuestas correctas	33
Materiales de trabajo para las clases	33

Apartado 5: Preguntas habituales durante la clase **34**

Apartado 1: Preparación del curso

Introducción

El Kit de entrenamiento de CPR in Schools With First Aid de la American Heart Association (AHA) es un programa educativo que se imparte por medio de un facilitador y se creó específicamente para las escuelas. La parte de reanimación cardiopulmonar (RCP) del kit cumple los requisitos legislativos del estado para el entrenamiento de RCP en las escuelas e incorpora la práctica de RCP con un maniquí y un simulador de desfibrilador externo automático (DEA). En la parte de primeros auxilios, se enseñan habilidades para preparar a los estudiantes y docentes para actuar en caso de emergencia. El kit de entrenamiento, que incluye esta guía del facilitador, contiene todo lo que necesita para dictar con éxito las clases.

Función del facilitador

Cualquier persona con motivación que quiera enseñar las habilidades de RCP y primeros auxilios puede ser un facilitador de CPR in Schools With First Aid.

No necesita ser instructor de la AHA ni tener una tarjeta de aprobación del curso de RCP. Este es un curso basado en video y las lecciones que se ofrecen en él sirven para aprender las habilidades de RCP y primeros auxilios.

Como facilitador, usted ayudará a que la clase se desarrolle sin problemas. Entre sus responsabilidades se incluyen:

- Prepararse e impartir el curso como se especifica en la Lista de comprobación para preparar el curso, que se incluye en esta guía del facilitador
- Crear una experiencia de aprendizaje positiva
- Facilitar el curso tal como se indica en las planificaciones incluidas en esta guía del facilitador
- Enseñar y animar a los estudiantes a formar parte de la Nación de Salvadores de Vidas, que representa a las personas preparadas para actuar ante una emergencia cardíaca

Descripción general de la parte de RCP

La sección de RCP del curso de CPR in Schools With First Aid tiene 14 videos obligatorios y 2 videos opcionales. La duración total de los 16 videos de RCP es de unos **30 minutos**. Los estudiantes deben verlos en orden. Sin embargo, se puede dividir el contenido en un par de clases, si es necesario. Durante los videos para practicar mientras mira, los estudiantes deben emplear sus maniqués y simuladores de DEA mientras miran los videos. La duración de los videos puede variar según el modo en que se imparta la clase y la cantidad de estudiantes.

Videos de RCP para practicar mientras mira

Los videos de RCP para practicar mientras mira permiten a los estudiantes practicar las habilidades que aprenden en los videos del curso. Este es un método eficaz para ayudar a los estudiantes a dominar las habilidades prácticas de la RCP.

Durante los videos para practicar mientras mira, los facilitadores deben observar el desempeño de los estudiantes y darles retroalimentación correctiva, según sea necesario.

La sección de RCP del curso incluye 4 videos para practicar mientras mira: compresiones, uso del DEA, RCP con ventilaciones (opcional) e integración de todos los pasos. Es posible que deba reproducir dichos videos más de una vez para darle a cada estudiante la oportunidad de practicar las habilidades, sobre todo si trabajan en grupos compartiendo un maniquí.

Reproduzca los videos tantas veces como sea necesario hasta que los estudiantes se sientan cómodos con las habilidades de RCP. Reproducir los videos más de una vez puede extender la duración del curso, pero es fundamental que los estudiantes se sientan cómodos y seguros con estas habilidades. También puede ser útil que practiquen sin el video. Asegúrese de cubrir todo el contenido obligatorio en sus clases de RCP y de darles suficiente tiempo a los estudiantes para practicar.

Descripción general de la aplicación interactiva de CPR in Schools basada en la web

En la aplicación interactiva opcional basada en la web encontrará más práctica de RCP para los estudiantes. Cuando se combina la aplicación interactiva con un dispositivo del estudiante con acceso a la web, la aplicación le proporciona retroalimentación al estudiante sobre la calidad de sus habilidades de RCP. Se usa un maniquí Mini Anne® Plus y un simulador de DEA de su kit de entrenamiento. La aplicación no debería reemplazar los videos de RCP y los estudiantes no deberían participar en la actividad con la aplicación hasta que hayan visto todos los videos de RCP obligatorios. La aplicación se puede usar con o sin dispositivos de los estudiantes.

Consulte el Apartado 2 de esta guía del facilitador para saber cómo incorporar la aplicación en su clase.

Descripción general de la parte de primeros auxilios

La sección de primeros auxilios del curso tiene 14 videos, que son opcionales. Puede elegir qué videos quiere incluir en su clase o puede hacer que los estudiantes vean los videos en orden. Depende de usted. Incluso puede compartir estos videos con otros docentes de la escuela para que los incorporen a su plan de estudios, como en una clase de salud o de educación física.

Equipamiento para el curso

Aquí se menciona el equipamiento necesario para cada clase de CPR in Schools. Todo el equipamiento debe funcionar correctamente y estar en buenas condiciones.

Esto es lo que se incluye en el Kit de entrenamiento de CPR in Schools With First Aid:

- 1 bolsa de transporte con ruedas
- 10 maniqués inflables Mini Anne Plus
- 10 alfombrillas para arrodillarse
- 3 unidades USB con los videos del curso
- 2 bombas manuales para inflar los maniqués
- 2 bolsas de almacenamiento de malla
- 10 vías aéreas de repuesto
- 50 toallitas para maniqués
- 10 simuladores de DEA para entrenamiento
- 1 hoja informativa con un enlace al sitio web del curso, que incluye la guía del facilitador, copias imprimibles de la prueba anterior/posterior, videos del curso y otros recursos

Este es el equipamiento que tendrá que proporcionar:

- Una computadora portátil o un televisor inteligente y un monitor o pantalla con tamaño suficiente para que todos puedan ver correctamente
- Una mesa, en el caso de que alguien no pueda arrodillarse en el suelo para practicar RCP
- Un salón de clases con suficiente espacio para que los estudiantes puedan escuchar y ver el video y practicar las habilidades

Este es el equipamiento opcional necesario para la aplicación interactiva basada en la web:

- Lo ideal es que cada estudiante tenga un smartphone, tableta o computadora portátil con cámara y acceso a la web. Pero si no hay suficientes dispositivos disponibles para que cada estudiante tenga el suyo, pueden compartirlos con sus grupos o equipos.
 - Si los estudiantes no disponen de dispositivos, los facilitadores pueden usar la aplicación basada en la web de todas formas (como se especifica en el Apartado 3).

Encontrará más información sobre el mantenimiento del equipamiento del curso en el Apartado 3: Después del curso. Para saber cómo pedir equipamiento del curso, consulte el Apartado 4: Recursos útiles.

Acceso a los videos del curso

Los videos del curso, tanto de RCP como de primeros auxilios, están disponibles en formato de transmisión en línea y en las 3 unidades USB que se incluyen con el equipamiento del curso. Además, se los puede ver tanto en inglés como en español.

Si desea acceder a la versión en línea de los videos, visite heart.org/LearnCPRinSchoolsFirstAid y seleccione el enlace para acceder a los materiales del curso y a los videos en línea. Este enlace lo llevará al sitio de libros electrónicos de la AHA, donde deberá ingresar el siguiente código de acceso: LEARNCPRIASFSPANISH

Materiales adicionales del curso

Para obtener más información sobre CPR in Schools With First Aid y acceder a otros materiales educativos, visite heart.org/LearnCPRinSchoolsFirstAid.

Estos otros materiales educativos son:

- Materiales de trabajo para las clases
- Listas de comprobación del curso (para descargar)
- Planificaciones del curso (para descargar)
- Carta para los padres (para descargar)
- Hoja de respuestas correctas de la prueba anterior/posterior al curso
- Versión en PDF de la guía del facilitador

Algunos materiales pueden requerir una contraseña: LEARN CPR IS FAS PANISH.

En el Apartado 4: Recursos útiles de esta guía del facilitador se ofrece más información sobre los materiales adicionales del curso.

Lista de comprobación para preparar el curso

Para que el curso se desarrolle sin inconvenientes, es fundamental prepararlo con anticipación. Cuando uno sabe qué esperar y tiene todo organizado, ayuda a crear un entorno positivo para que los estudiantes puedan asimilar estas habilidades que salvan vidas.

Revise la lista de comprobación para preparar el curso de la Tabla 1 antes de impartir el curso por primera vez. A medida que se familiarice con el curso, podrá usar esta lista como una guía rápida para prepararse. Si lo prefiere, también puede imprimir la lista de comprobación desde el sitio web del curso (heart.org/LearnCPRinSchoolsFirstAid).

Tabla 1. Lista de comprobación para preparar el curso

Paso de preparación	Marcar al completar
2 semanas antes del curso	
Leer toda esta guía del facilitador.	
Ver los videos del curso de CPR in Schools with First Aid.	
• CPR in Schools (14 videos obligatorios, 2 videos opcionales)	
• First Aid in Schools (14 videos opcionales)	
Determinar cuáles de los siguientes artículos opcionales se usarán en la clase:	
• Aplicación interactiva basada en la web	

(continúa)

Paso de preparación	Marcar al completar
• Videos de primeros auxilios	
• Prueba anterior/posterior al curso	
• Materiales de trabajo para las clases	
1 semana antes del comienzo del curso	
Confirmar las reservas de los salones de clases u otros espacios.	
Confirmar las reservas de equipos tecnológicos o materiales, si es necesario.	
Entregar a los estudiantes la carta para los padres, a fin de que sus padres o tutores la revisen. • Descargar la carta desde el sitio web del curso: heart.org/LearnCPRinSchoolsFirstAid • Completar la fecha, el nombre del docente o facilitador y la información de contacto. • Imprimir la carta o distribuirla por medios digitales a través del sistema de comunicación de la escuela.	
Decirles a los estudiantes que usen ropa cómoda el día del entrenamiento de RCP.	
Si se usa la aplicación interactiva basada en la web, familiarizarse con la actividad. Conectar la aplicación a Internet para mostrarla en la pantalla principal del salón de clases.	
• Para obtener una mejor experiencia, corroborar que cada estudiante tenga un smartphone, una tableta o una computadora portátil con conexión a Internet y acceso a la cámara. Los estudiantes también pueden compartir dispositivos en grupos de 2 o 3, o se puede completar la actividad sin dispositivos.	
• Antes de la clase, consultar a los estudiantes si sus dispositivos personales tienen restricciones parentales que podrían impedirles usarlos en clase, y tener dispositivos de respaldo disponibles.	
• Identificar las políticas y procedimientos de la escuela para el uso de tabletas o smartphones en el salón de clases. Prestar atención a la política de su escuela sobre el acceso a las cámaras.	
Confirmar que todo el equipamiento esté disponible y en buen estado.	
Inflar los maniqués Mini Anne® Plus con la bomba manual provista. • Inflarlos hasta que el material del maniquí parezca liso (se debe bombear entre 9 y 10 veces). No inflar los maniqués a pulmón ni mediante un compresor.	
• Si se observa que un maniquí tiene una fuga o no funciona correctamente, tener previsto cómo se agruparán los estudiantes con los maniqués restantes para que todos puedan practicar sus habilidades de RCP.	

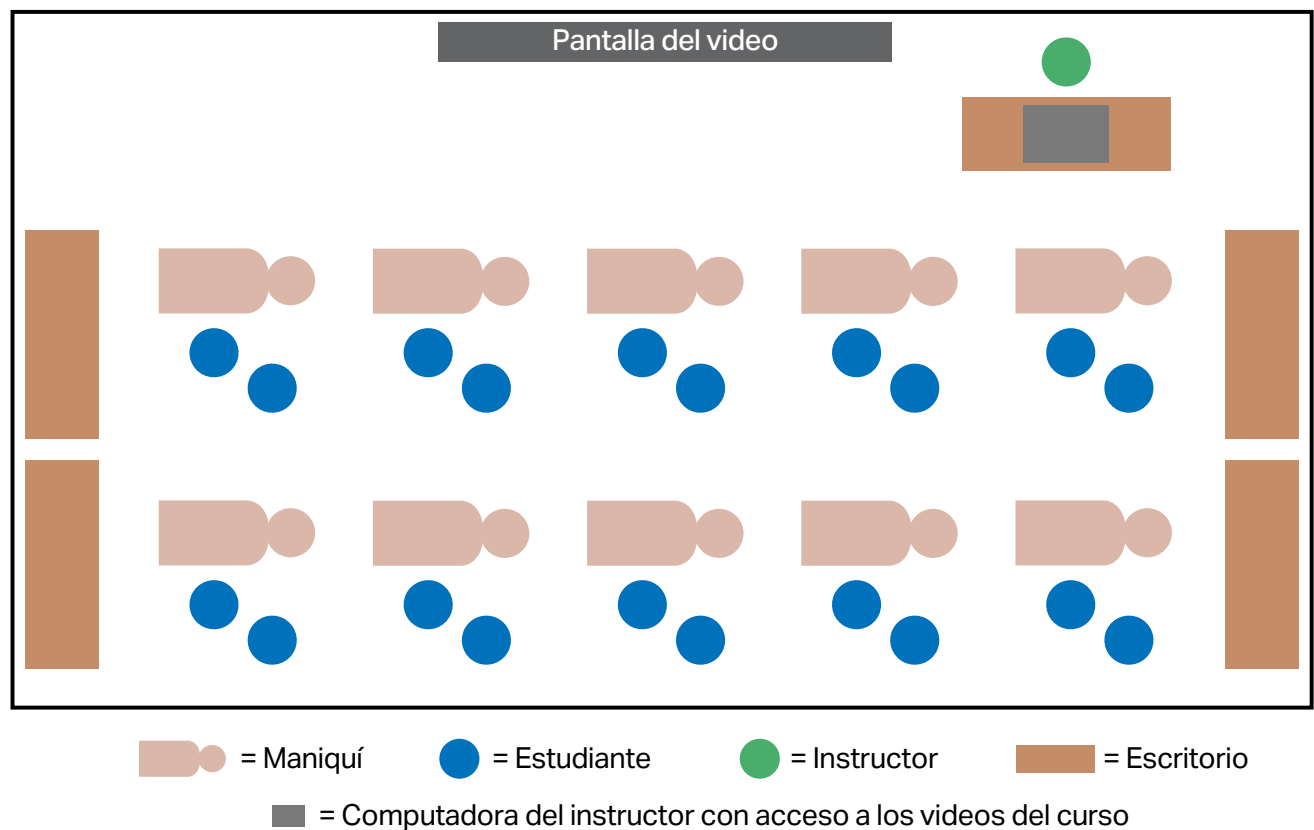
(continúa)

Paso de preparación	Marcar al completar
Localizar los DEA de entrenamiento y las alfombrillas para arrodillarse que se incluyen con el equipamiento del curso.	
Familiarizarse con los maniqués Mini Anne Plus. • Encontrar la pestaña en la base del torso del maniquí, tirar de ella y configurarla en Difícil o Fácil (para obtener más información sobre estas configuraciones, consultar la planificación para RCP).	
Practicar compresiones torácicas con las 2 manos en un maniquí para verificar que el maniquí funcione correctamente y que se domina la maniobra de compresión: • Colocar el talón de 1 mano en el centro del pecho, sobre la mitad inferior del esternón, y la otra mano encima de la primera. • Entrelazar los dedos. • Inclinar el torso hacia adelante desde la cintura y mantener los brazos rectos, sin flexionar los codos. Ubicarse directamente sobre el maniquí. • Comprimir al menos 2 pulgadas en adultos. El maniquí debería hacer clic cuando se alcance la profundidad de compresión adecuada. • Comprimir el pecho a una frecuencia de entre 100 y 120/min.	
Practicar ventilaciones en un maniquí, si se trabajará esta habilidad con los estudiantes. • Abrir la vía aérea colocando una mano sobre la frente de la persona y los dedos de la otra debajo del mentón. No presionar con fuerza sobre el tejido blando situado debajo del mentón, ya que se podría bloquear la vía aérea. • Inclinar la cabeza hacia atrás y levantar el mentón para alejar la lengua de la parte posterior de la garganta. No inclinar demasiado, solo lo suficiente para abrir la vía aérea. Cerrar la nariz con el pulgar y el índice. • Cubrir con la boca la boca del maniquí y asegurarse de lograr un buen sello. • Inspirar normalmente y después administrar una ventilación por la boca durante 1 segundo. Repetir esto dos veces. • Observar si el pecho se eleva. • Después de practicar, desinfectar la cara y la cavidad bucal del maniquí con una toallita para maniqués y reemplazar la vía aérea. Si no hay toallitas para maniqués, limpiar con agua tibia y jabón.	
Después de confirmar que todo el equipamiento del curso funciona correctamente y de familiarizarse con los maniqués, guardarlos en la bolsa de malla provista con el kit de entrenamiento.	
1 o 2 días antes del comienzo del curso	
Revisar el Apartado 2 de esta guía.	
Ubicar los DEA cercanos y revisar el plan de respuesta a emergencias cardíacas de la escuela. Si la escuela no cuenta con un plan de respuesta a emergencias cardíacas, consultar el Apartado 4: Recursos útiles.	

(continúa)

Paso de preparación	Marcar al completar
Acceder a la lista de reproducción Don't Drop the Beat de la AHA: cpr.heart.org/en/training-programs/community-programs/be-the-beat. - Las canciones de esta lista de reproducción tienen la frecuencia correcta para las compresiones. - Si es necesario, consultar el Apartado 4: Recursos útiles para obtener más información.	
Probar los videos del curso en el equipamiento que se usará para verificar que se puedan mostrar con sonido y que todos los estudiantes puedan verlos y escucharlos.	
Imprimir copias de los materiales de trabajo para las clases de primeros auxilios desde el sitio web del curso para todos los estudiantes (opcional).	
Imprimir copias de la prueba anterior y posterior de RCP para todos los estudiantes (opcional).	
Día del curso	
Seguir las planificaciones del curso que se encuentran el Apartado 2 de esta guía del facilitador (disponibles para descargar en el sitio web del curso).	
Llegar temprano a la clase para preparar el salón y el equipamiento del curso. Ubicarse en la parte de adelante del salón de clases, con acceso a los videos del curso y a la aplicación, si se usará.	
Liberar un espacio para la actividad; mover los escritorios o mesas contra las paredes del salón de clases.	
Inflar los maniqués: - Si aún no se hizo, inflar los maniqués con la bomba manual provista. Esto puede demorar entre 10 y 15 minutos, así que prever el tiempo necesario. - Recordar que los maniqués pueden inflarse con anticipación y guardarse en la bolsa de malla provista con el kit.	
Acomodar los maniqués: - Cada kit de entrenamiento viene con 10 maniqués Mini Anne Plus. En función del tamaño de la clase, determinar si cada estudiante trabajará solo con su propio maniquí o en grupos de 2 o 3 con maniquí compartido. Si los estudiantes comparten maniqués y practican ventilaciones, limpiar cada maniquí y cambiar los pulmones después de la práctica de cada estudiante. - Acomodar los maniqués de manera que todos puedan ver y escuchar el video, incluso cuando estén arrodillados practicando. Colocar los maniqués frente a la pantalla de video, con las cabezas apuntando en la misma dirección que los maniqués del video (Figura).	
Poner una rodillera junto a cada maniquí si los estudiantes practican en el suelo.	

Figura. Ejemplo de disposición del aula.



Apartado 2: Dictado del curso

Use los consejos y las planificaciones de este apartado como guía mientras imparte el curso.

Consejos para el facilitador

- Salude a los estudiantes a medida que van llegando. Dígale a cada estudiante que se siente junto a un maniquí (si trabajarán solos) o agrúpelos de a 2 o de a 3 (si compartirán maniquí).
- Sea entusiasta. El entusiasmo se transmite.
- Ayude a los estudiantes a superar su miedo.
 - Muchos estudiantes temen realizar la RCP de forma incorrecta y pueden resistirse a realizarla en una situación real. Recuérdeles que realizar la RCP correctamente es muy importante para evitar una muerte, pero cualquier intento de RCP es mejor que no hacer nada.
 - Las emergencias dan miedo sin importar la causa. Recuerde a los estudiantes que gracias al aprendizaje de la RCP y los primeros auxilios, tendrán el conocimiento para actuar. Recuérdeles que confíen en que serán parte de una Nación de Salvadores de Vidas, que representa a las personas preparadas para actuar ante una emergencia cardíaca.
- Siga las planificaciones del curso.
- Pause y reinicie los videos a lo largo de la clase según sea necesario. Podría ser conveniente hacer una pausa para responder las preguntas de los estudiantes, permitirles practicar más o reforzar el contenido.
- Durante los videos de RCP para practicar mientras mira, dígales a todos que sigan los pasos de los videos. Todos deben hacer exactamente lo que muestra el video, al mismo tiempo.
- Cuando los estudiantes practiquen las compresiones, la música en el video los ayudará a mantener la frecuencia correcta de 100 a 120/min. Puede ayudarlos de la siguiente manera:
 - Subiendo el volumen del video para que puedan escuchar la música con mayor claridad
 - Aplaudiendo al ritmo de la música
 - Contando en voz alta al ritmo de la música
- Los estudiantes pueden tener preguntas. Los facilitadores no tienen por qué saber todas las respuestas. Siempre puede indicar a sus alumnos que consulten el sitio web de la AHA. En el Apartado 5: Preguntas habituales durante la clase, se ofrecen respuestas a las preguntas frecuentes.

Planificación para la RCP

Para comenzar la clase, siga la planificación de RCP que se muestra en la Tabla 2. La planificación de RCP incluye información sobre los videos y los objetivos de aprendizaje que se cubrirán en esta sección del curso. También incluye consejos para el facilitador sobre cómo interactuar con los estudiantes y analizar el material. Tenga en cuenta que algunos videos y actividades están marcados como opcionales. Vea el video Descargo de responsabilidad antes de comenzar.

Tabla 2. Planificación para la RCP

Tema del video de RCP (duración del video, min)	Objetivos de aprendizaje	Consejos para el facilitador
Introducción (2:11)		Antes de reproducir el video • Preséntese. Agradezca a los estudiantes por el tiempo dedicado. • Dígales qué harán y cuánto tiempo les llevará. – La duración del curso dependerá de cómo estructure la clase, siempre que siga las guías del curso para el contenido obligatorio y opcional. • Indique a los estudiantes que la práctica de la RCP se realiza con maniqués. • Dígales cuándo podrían hacer una pausa (de ser pertinente). Depende de usted decidir cuándo será adecuado. • Si su escuela cuenta con un plan de respuesta a emergencias cardíacas, compártalo con los estudiantes o dígales dónde pueden encontrarlo. Repase con ellos los aspectos principales del plan de respuesta a emergencias cardíacas. • Dígales dónde encontrar un DEA en la escuela. • Tome la prueba de RCP anterior al curso (opcional) antes de empezar los videos del curso. – Informe a los estudiantes que no los calificará en la prueba anterior al curso, ya que se usa únicamente para medir los conocimientos básicos antes de este. Reproduzca el video Introducción. Después de reproducir el video Dígales a los estudiantes lo siguiente: • Es más probable que deban realizarle RCP a alguien que conocen. • Las habilidades que aprenderán hoy pueden duplicar o triplicar las posibilidades de supervivencia de esa persona.

(continúa)

Tema del video de RCP (duración del video, min)	Objetivos de aprendizaje	Consejos para el facilitador
Causas del paro cardíaco (3:15)	Describir las importantes diferencias entre el ataque cardíaco y el paro cardíaco	Antes de reproducir el video (opcional) • Explíqueles a los estudiantes que aprenderán la diferencia entre un ataque cardíaco y un paro cardíaco. – Esto es importante porque permite determinar si se debe realizar una RCP. Reproduzca el video Causas del paro cardíaco. Después de reproducir el video (opcional) • Para fomentar la participación de los estudiantes, haga las siguientes preguntas sobre este video: – ¿Por qué se produce un ataque cardíaco? <i>Un ataque cardíaco se produce cuando se forma un coágulo de sangre en un vaso sanguíneo. Es como si se tapara una de las tuberías del corazón.</i> – ¿Un ataque cardíaco puede provocar un paro cardíaco? <i>Sí. En un paro cardíaco, el corazón deja de latir y ya no bombea sangre ni oxígeno a los órganos vitales. Por eso, si una persona no recibe la ayuda que necesita cuando tiene un ataque cardíaco, este podría provocar un paro cardíaco.</i> – ¿Por qué se produce un paro cardíaco? <i>Un paro cardíaco puede deberse a un problema eléctrico que altera el ritmo cardíaco, así como a un ataque cardíaco, una pérdida grave de sangre, problemas respiratorios, ahogamiento, una emergencia asociada al consumo de sustancias, reacciones alérgicas graves o commotio cordis.</i>
Llamar al 911 (1:57)	Hablar sobre cuándo se debe llamar al 911 y explicar cómo llamar al 911 para activar el sistema de respuesta de emergencias	Antes de reproducir el video (opcional) • Pregúnteles a los estudiantes cómo podrían llamar al 911 o pedir ayuda en una emergencia. – Pueden gritar para pedir ayuda, usar un smartphone (aunque esté bloqueado) o usar un smartwatch. Reproduzca el video Llamar al 911. Después de reproducir el video (opcional) • Para fomentar la participación de los estudiantes, haga las siguientes preguntas sobre este video: – Verdadero o falso: Se puede llamar al 911 desde un teléfono móvil bloqueado. <i>Verdadero</i> – ¿Qué deben hacer si no saben su dirección o ubicación exactas? <i>Describir la ubicación lo mejor posible</i> – ¿Por qué deben poner el teléfono en altavoz al llamar al 911? <i>Para poder iniciar la RCP usando solo las manos</i>

(continúa)

Tema del video de RCP (duración del video, min)	Objetivos de aprendizaje	Consejos para el facilitador
RCP usando solo las manos (0:48)	Describir los pasos necesarios para realizar la RCP usando solo las manos	Reproduzca el video RCP usando solo las manos.
Pasos que preceden a la RCP (2:01)	Describir el modo de comprobar la seguridad de la escena y demostrar cómo comprobar la capacidad de respuesta	Reproduzca el video Pasos que preceden a la RCP. Después de reproducir el video (opcional) - Para fomentar la participación de los estudiantes, haga las siguientes preguntas sobre este video: ¿Por qué se debe comprobar primero la seguridad de la escena? <i>Porque no se puede ayudar a otra persona si uno también se lesiona</i> ¿Cómo se comprueba la capacidad de respuesta? <i>Tocar a la persona y decirle en voz alta: "Ey, ¿estás bien?"</i> ¿Cómo se comprueba si una persona respira? <i>Observar el pecho durante al menos 5 segundos, pero no más de 10, para ver si se eleva.</i>
Compresiones (2:33)	Demostrar cómo realizar compresiones torácicas con la colocación adecuada de las manos, y realizar compresiones torácicas a la frecuencia y profundidad correctas, con una expansión adecuada del pecho	Antes de reproducir el video (opcional) - Dígalas a los estudiantes que, después de este video, practicarán compresiones torácicas en un maniquí. - Pregúnteles a los estudiantes cuántos practicaron alguna vez compresiones en un maniquí. Reproduzca el video Compresiones. Después de reproducir el video (opcional) - Para fomentar la participación de los estudiantes, haga las siguientes preguntas sobre este video: ¿Hasta qué profundidad se debe comprimir el pecho? <i>Al menos 2 pulgadas</i> ¿Por qué debemos dejar que el pecho se eleve después de cada compresión? <i>Para que el corazón vuelva a llenarse de sangre</i> ¿Cuál es la frecuencia de compresión recomendada? <i>100-120/min</i>

(continúa)

Tema del video de RCP (duración del video, min)	Objetivos de aprendizaje	Consejos para el facilitador
Práctica mientras mira: Compresiones (2:03)		Antes de reproducir el video (opcional) • Explíqueles a los estudiantes que practicarán compresiones en sus maniquíes mientras miran el video. Se exige que todos los estudiantes hagan la práctica. • Explíqueles a los estudiantes que deberán seguir el video y hacer exactamente lo que vean allí. – Puede resultar útil mostrarles el video a los estudiantes antes de comenzar la práctica. • Si los estudiantes están distribuidos en grupos, indíqueles que determinen en qué orden practicarán. Como todos los estudiantes deben practicar, es posible que tenga que reproducir el video 2 o 3 veces. • Si algún estudiante tiene dificultad para arrodillarse en el suelo, puede colocar el maniquí sobre una mesa o un escritorio para que practique. Reproduzca el video Práctica mientras mira: Compresiones. Repita el video las veces que sea necesario para que todos los estudiantes practiquen una vez. Durante el video (opcional) • Si se siente cómodo haciéndolo, camine por el salón mientras los estudiantes practican y brinde retroalimentación en tiempo real. La retroalimentación debe ser positiva y constructiva, y centrarse en la posición de las manos, la profundidad de las compresiones y la frecuencia de compresión. • 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. • Si el estudiante sigue teniendo dificultades, puede usar la configuración Fácil del maniquí. No obstante, tenga en cuenta que esta configuración no les permitirá alcanzar la profundidad recomendada para las compresiones. Después de reproducir el video (opcional) • Para fomentar la participación de los estudiantes, haga las siguientes preguntas después del video: – ¿Hubo algo que les sorprendió sobre la realización de compresiones? – ¿Fue más fácil o más difícil de lo que pensaban?

(continúa)

Tema del video de RCP (duración del video, min)	Objetivos de aprendizaje	Consejos para el facilitador
DEA (2:49)	Demostrar cómo usar un DEA	Antes de reproducir el video (opcional) Explique a los estudiantes que, después de este video, practicarán con el simulador de DEA y los parches. Reproduzca el video DEA. Después de reproducir el video (opcional) • Para fomentar la participación de los estudiantes, haga las siguientes preguntas sobre este video: – ¿En qué personas se puede usar un DEA? <i>En cualquier persona que tenga una emergencia por paro cardíaco, incluso un niño o una persona embarazada</i> – Verdadero o falso: Un DEA no administra una descarga a menos que sea necesario. <i>Verdadero</i> – ¿Cuáles son los primeros 2 pasos para usar un DEA? <i>Encenderlo y seguir las indicaciones</i>

(continúa)

Tema del video de RCP (duración del video, min)	Objetivos de aprendizaje	Consejos para el facilitador
Práctica mientras mira: DEA (1:38)		Antes de reproducir el video (opcional) • Explíqueles a los estudiantes que practicarán con sus maniquíes y simuladores de DEA mientras miran el video. Todos los estudiantes deben practicar haciendo exactamente lo que ven en el video, al mismo tiempo que se demuestra el procedimiento. • Recordatorios: – Podría ser útil mostrarles el video a los estudiantes antes de comenzar la práctica. – Si los estudiantes están distribuidos en grupos, indíqueles que determinen en qué orden practicarán. Como todos los estudiantes deben practicar, es posible que tenga que reproducir el video 2 o 3 veces. – Si algún estudiante tiene dificultad para arrodillarse en el suelo, puede colocar el maniquí sobre una mesa o un escritorio para que practique. Reproduzca el video Práctica mientras mira: DEA. • Repita el video las veces que sea necesario para que todos los estudiantes practiquen una vez. • Cuando termine el turno de cada estudiante, pídales que reinicien el simulador de DEA para que quede listo para el siguiente. Durante el video (opcional) • Si se siente cómodo haciéndolo, camine por el salón mientras los estudiantes practican y brinde retroalimentación en tiempo real. La retroalimentación debe ser positiva y constructiva, y centrarse en colocar correctamente los parches del DEA, seguir las instrucciones del DEA, gritar “¡Aléjense!” y mantenerse alejado del maniquí cuando corresponda. Después de reproducir el video (opcional) • Para fomentar la participación de los estudiantes, haga la siguiente pregunta después del video: – A partir de esta práctica, ¿sienten que están preparados para usar un DEA en una emergencia? Levanten la mano para confirmar.
RCP con ventilaciones (1:48)	Hacer RCP con ventilaciones	Antes de reproducir el video (opcional) Awise a los estudiantes si, después de este video, practicarán RCP con ventilaciones (el video Práctica mientras mira: RCP con ventilaciones es opcional). Reproduzca el video RCP con ventilaciones.

(continúa)

Tema del video de RCP (duración del video, min)	Objetivos de aprendizaje	Consejos para el facilitador
Práctica mientras mira: RCP con ventilaciones (0:48) (opcional)		<i>Nota:</i> Aunque este video es opcional, la AHA anima a los facilitadores a practicar mientras lo miran. Céntrese en la maniobra de extensión de la cabeza y elevación del mentón. Si no quiere que los estudiantes tengan que limpiar los maniqués y reemplazar los pulmones después de usarlos, indíqueles que simulen la realización de ventilaciones y que eviten tocar los maniqués con la boca. Antes de reproducir el video (opcional) • Explíqueles a los estudiantes cómo practicarán junto con este video: – Realizar la maniobra de extensión de la cabeza y elevación del mentón, y simular la realización de ventilaciones sin tocar el maniquí con la boca - o – Realizar la maniobra de extensión de la cabeza y elevación del mentón, y administrar ventilaciones reales Reproduzca el video Práctica mientras mira: RCP con ventilaciones (opcional). • Repita el video las veces que sea necesario para que todos los estudiantes practiquen una vez. • Si los estudiantes administran ventilaciones reales, cada uno debe limpiar la superficie del rostro del maniquí y la cavidad bucal con las toallitas para maniqués del kit de entrenamiento antes de compartir el maniquí con otro estudiante. – Si no tiene toallitas para maniqués, puede limpiarlos con agua tibia y jabón. No use toallitas antibacterianas, toallitas para bebés, pañuelos ni toallas de papel en el maniquí. Durante el video (opcional) Si se siente cómodo haciéndolo, camine por el salón mientras los estudiantes practican y brinde retroalimentación en tiempo real. La retroalimentación debe ser positiva y constructiva, y centrarse en la realización de la maniobra de extensión de la cabeza y elevación del mentón, y —si los estudiantes administrarán ventilaciones— en observar si se eleva el pecho. Después de reproducir el video (opcional) • Para fomentar la participación de los estudiantes, haga las siguientes preguntas sobre este video: – ¿Qué se debe observar al realizar ventilaciones durante la RCP? <i>Elevación torácica</i> – Si el pecho no se eleva al realizar ventilaciones, ¿qué se debe hacer? <i>Dejar que la cabeza vuelva a la posición normal, volver a realizar la maniobra de extensión de la cabeza y elevación del mentón, y asegurarse de sellar bien la boca</i>

(continúa)

Tema del video de RCP (duración del video, min)	Objetivos de aprendizaje	Consejos para el facilitador
Práctica mientras mira: Recapitulación (2:56) o Práctica mientras mira: Recapitulación (con ventilaciones) (3:26)		Elija un video, con o sin ventilaciones, para que los estudiantes practiquen mientras lo miran. No es necesario mostrar ambos videos, pero deberá reproducir el video que elija al menos dos veces. La primera vez, los estudiantes deben ver el video completo como repaso de todos los pasos necesarios para realizar la RCP. Después de mostrar el video una vez, los estudiantes pueden comenzar a practicar. Antes de reproducir el video (opcional) • Explíqueles a los estudiantes que practicarán con sus maniquíes y simuladores de DEA mientras miran el video. Todos los estudiantes deben practicar haciendo exactamente lo que ven en el video, al mismo tiempo que se demuestra el procedimiento. • <i>Recordatorios:</i> – Si los estudiantes están distribuidos en grupos, indíqueles que determinen en qué orden practicarán. Como todos los estudiantes deben practicar, es posible que tenga que reproducir el video 2 o 3 veces. – Si algún estudiante tiene dificultad para arrodillarse en el suelo, puede colocar el maniquí sobre una mesa o un escritorio para que practique. Reproduzca el video Práctica mientras mira: Recapitulación o Práctica mientras mira: Recapitulación (con ventilaciones). Repita el video las veces que sea necesario para que todos los estudiantes practiquen una vez. Cuando termine el turno de cada estudiante, pídale que reinicien el simulador de DEA para que quede listo para el siguiente. Durante el video (opcional) • Si se siente cómodo haciéndolo, camine por el salón mientras los estudiantes practican y brinde retroalimentación positiva, constructiva y en tiempo real. – En ambos videos, proporcione retroalimentación sobre lo siguiente: ▪ Colocar correctamente las manos, y mantener una profundidad y frecuencia adecuadas para las compresiones ▪ Colocar correctamente los parches del DEA ▪ Seguir correctamente las indicaciones del DEA ▪ Gritar “¡Aléjense!” y mantenerse alejado del maniquí cuando corresponda – Además, en el video Práctica mientras mira: Recapitulación (con ventilaciones), brinde retroalimentación sobre lo siguiente: ▪ Usar la maniobra de extensión de la cabeza y elevación del mentón ▪ Observar si el pecho se eleva (en caso de administrar ventilaciones reales)

Tema del video de RCP (duración del video, min)	Objetivos de aprendizaje	Consejos para el facilitador
RCP y DEA en niños (2:16)	Describir los pasos necesarios para realizar la RCP en un niño	Antes de reproducir el video (opcional) Recuérdelos a los estudiantes que un paro cardíaco puede ocurrir en cualquier lugar, no solo en la escuela. Pídeles que imaginen que esto le ocurre a un hermano menor en casa, a un niño al que están cuidando o incluso a un amigo en la piscina. Reproduzca el video RCP y DEA en niños. Después de reproducir el video (opcional) • Para reforzar una diferencia importante entre la RCP en adultos y en niños, dígalos a los estudiantes lo siguiente: – Una diferencia clave entre la realización de RCP en un adulto y en un niño es qué debemos hacer si estamos solos. Recuerden: Si están solos, adminístrenle al niño 5 series de 30 compresiones y 2 ventilaciones antes de ir a llamar al 911 y buscar un DEA. • Para fomentar la participación de los estudiantes, haga las siguientes preguntas sobre el video: – ¿Cuáles son las 2 formas de realizar compresiones torácicas en un niño? <i>Con el talón de 1 mano o con ambas manos</i> – ¿Cuál es el motivo más frecuente por el que un niño puede tener un paro cardíaco? <i>Por un problema respiratorio</i>
Atragantamiento (2:45)	Describir cuándo y cómo ayudar a una persona que se está atragantando y todavía responde, y describir cómo ayudar a una persona que se está atragantando y no responde	Antes de reproducir el video (opcional) Anticipe a los estudiantes que el video explica qué hacer si una persona se está atragantando. Reproduzca el video Atragantamiento. Después de reproducir el video (opcional) • Para fomentar la participación de los estudiantes, haga las siguientes preguntas sobre el video: – Después de ver este video, ¿cuántos sienten que están preparados para ayudar a una persona que se está atragantando? Levanten la mano. – ¿Cuáles son los signos que indican que una persona se está atragantando? <i>Si la persona no puede toser, hablar ni respirar</i> – ¿Qué medidas se deben tomar para ayudar a una persona que se está atragantando? <i>Dar 5 golpes en la espalda y 5 compresiones abdominales</i> – Si una persona que se está atragantando deja de responder, ¿qué se debe hacer? <i>Llamar al 911 e iniciar la RCP</i>

(continúa)

Tema del video de RCP (duración del video, min)	Objetivos de aprendizaje	Consejos para el facilitador
Conclusión (1:03)		Reproduzca el video Conclusión. Después de reproducir el video Elija una de las siguientes opciones o pase directamente al análisis de cierre del curso con los estudiantes: • Opción 1: Comenzar la actividad de la aplicación interactiva basada en la web (opcional). – Después de la actividad de la aplicación, puede administrar y revisar la prueba posterior de RCP (opcional). – Luego, puede cubrir los temas que desee de los videos relacionados con los primeros auxilios (opcional). – Finalice el curso guiando un análisis final con los estudiantes. • Opción 2: Administrar y revisar la prueba posterior de RCP (opcional). – Después de la prueba posterior, puede cubrir los temas que desee de los videos relacionados con los primeros auxilios (opcional). – Finalice el curso guiando un análisis final con los estudiantes. • Opción 3: Repasar los temas elegidos de los videos relacionados con los primeros auxilios (opcional). Independientemente de la opción que elija, comience el análisis de cierre del curso con los estudiantes al finalizar. Análisis de cierre del curso • Anime a los estudiantes a practicar con un maniquí después de clase. • Infórmeles que nunca deben practicar compresiones torácicas en una persona real. – Nota: Los estudiantes mejoran en la RCP mediante la práctica, y esto marca una diferencia real en el aprendizaje de la RCP y aumenta la confianza para administrar RCP en una situación real. Considere ofrecer el curso más de una vez, como repaso. • Anime a los estudiantes a compartir sus conocimientos con sus amigos y familiares para transmitir estas habilidades y ayudar a más personas. • Recuérdeles a los estudiantes que cualquier intento de RCP es mejor que no hacer nada. • Agradezca a los estudiantes el tiempo empleado y felicítelos por completar el curso. Puede imprimir certificados de aprobación del curso desde el sitio web del curso y repartirlos a los estudiantes.

Planificación de la aplicación interactiva de CPR in Schools basada en la web (opcional)

En la Tabla 3, se muestra la planificación para usar la aplicación interactiva opcional basada en la web una vez que los estudiantes hayan visto los videos de RCP obligatorios. En esta aplicación encontrará más práctica para las habilidades de RCP que aprendieron en los videos del curso. La aplicación incluye una actividad en equipo para que los estudiantes pueden practicar las habilidades de RCP y uso del DEA de a 2. Esto ayuda a entender que, cuando se trabaja con otra persona, se pueden reducir las interrupciones en las compresiones.

No es necesario que los estudiantes utilicen sus propios dispositivos para recibir retroalimentación a través de la aplicación. Sin embargo, para obtener una mejor experiencia, deberían usar la aplicación mediante un dispositivo con cámara y acceso a la web, como un smartphone, una tableta o una computadora portátil. Los estudiantes usan sus dispositivos para escanear un código QR y unirse a la actividad; luego, se les solicita que permitan que la aplicación acceda a la cámara. El acceso a la cámara permite que la aplicación brinde retroalimentación en tiempo real sobre las habilidades de RCP de los estudiantes porque captura sus movimientos durante las compresiones. La aplicación también incluye un cuestionario que se vuelve interactivo cuando el estudiante usa un dispositivo conectado a Internet.

La actividad es fácil de coordinar. Como facilitador, usted avanzará por el curso en la pantalla principal usando el botón Siguiente, y los estudiantes seguirán la actividad en sus dispositivos según las instrucciones. Indíqueles a los estudiantes cuándo deben mirar la pantalla principal en lugar de sus dispositivos. Cada página también tiene instrucciones con voz en off que guían a los estudiantes por la actividad.

Es posible que deba usar el botón Atrás durante la actividad para repetir secciones y permitir que cada estudiante practique. Repita cada actividad las veces que sea necesario para que todos los estudiantes puedan practicar. Supervíselos mientras realizan las actividades. Dé retroalimentación según sea necesario. Esta actividad dura aproximadamente 30 minutos.

Tabla 3. Planificación de la actividad de la aplicación interactiva basada en la web (opcional)

Actividad	Instrucciones
Preparación del salón y del equipamiento	- La disposición del espacio y del equipamiento puede mantenerse igual que durante la parte de RCP del curso. Asegúrese de que todos los estudiantes puedan ver la pantalla sin dificultad. - Comience la actividad con los estudiantes sentados en sus pupitres o al fondo del salón.

(continúa)

Actividad	Instrucciones
Ingreso a la aplicación y comienzo de la actividad	• Para acceder a la aplicación y abrirla en la pantalla principal del salón de clases, vaya a cprinschools.heart.org. • Haga que los estudiantes se unan a la actividad escaneando el código QR en la pantalla principal con sus dispositivos o ingresando cprinschools.heart.org en el navegador del dispositivo. – Si usan el navegador, los estudiantes deberán ingresar el código de la clase que se muestra en la pantalla principal para unirse. • Se pueden formar grupos de estudiantes para la actividad con dispositivos conectados a Internet o sin ellos: – Si los estudiantes usan dispositivos conectados a Internet, la actividad de la aplicación los agrupará automáticamente y les indicará que busquen sus equipos. ▪ Recuérdeles que nunca se sabe quién estará para ayudarlos en caso de emergencia, por lo que los equipos se asignan aleatoriamente. ▪ Los integrantes del equipo deberían sentarse juntos en el suelo frente a la pantalla principal y necesitarán al menos 1 maniquí. – Si los estudiantes <i>no</i> usan dispositivos conectados a Internet, deberá asignarlos a grupos de 2 o 3 e indicarles que se sienten juntos. Use al menos 1 maniquí por grupo.
Preparación de los dispositivos de los estudiantes	• Cuando los estudiantes hayan iniciado sesión en la actividad, deberán poner sus dispositivos en el suelo frente a su maniquí mientras hacen la práctica. • Dígales a los estudiantes que las cámaras de sus dispositivos monitorearán sus habilidades, pero no grabarán nada durante la actividad. Es posible que los estudiantes puedan hacer la actividad sin dar acceso a la cámara en sus dispositivos personales. – Dígales que solo deben usar sus dispositivos para esta actividad. • Los estudiantes deben asegurarse de que sus dispositivos no se bloqueen para no quedar desconectados de la actividad. Si se desconectan, podrán volver a unirse donde dejaron la actividad siguiendo las instrucciones que están visibles en todo momento en la pantalla principal. • Cuando realicen las compresiones, cada estudiante debería poder verse el rostro en el medio de la pantalla de su dispositivo.

(continúa)

Actividad	Instrucciones
Escenario 1: Compresiones torácicas	Resumen del escenario: Durante esta actividad en equipo, un estudiante realizará 30 compresiones mientras otro monitorea sus habilidades y le ofrece retroalimentación. Antes de comenzar el escenario • Dígalos a los estudiantes que deben alternar la mirada entre sus dispositivos y el maniquí mientras realizan las compresiones. Esto les permitirá recibir retroalimentación no solo de sus compañeros de equipo, sino también de la aplicación, en tiempo real. • Después, los estudiantes cambiarán de función. Durante la actividad • Observe la actividad, anime a los estudiantes y corrija las habilidades según sea necesario. – Incluya retroalimentación sobre la posición de las manos, la profundidad de las compresiones y la frecuencia de compresión. • Repita esta actividad según sea necesario para que cada estudiante tenga la oportunidad de practicar cada función.
Escenario 2: Trabajo en equipo	Resumen del escenario: Durante esta actividad en equipo, cada estudiante practicará las habilidades incluidas en los pasos que preceden a la RCP. Después, cada equipo de 2 estudiantes trabajará en conjunto para realizar compresiones torácicas y usar un DEA. Un estudiante realizará compresiones torácicas mientras el otro usa el DEA. Antes de comenzar el escenario • Explique a los estudiantes que, en esta actividad, cada uno practicará las habilidades incluidas en los pasos que preceden a la RCP. Luego, trabajarán en equipo: un estudiante realizará compresiones torácicas mientras el otro usa el DEA. • Después, los estudiantes cambiarán de función. Dígalos que reinicien el simulador de DEA antes de cambiar de función para que el siguiente estudiante pueda practicar con él. Durante la actividad • Nota: La aplicación avanzará automáticamente las diapositivas durante la actividad del DEA cada vez que se usen las instrucciones del DEA. Solo podrá pausar y retroceder en las diapositivas que avanzan automáticamente. • Observe la actividad, anime a los estudiantes y corrija las habilidades según sea necesario. – Incluya retroalimentación sobre la posición de las manos, la profundidad y la frecuencia de las compresiones, la colocación correcta de los parches del DEA, el seguimiento adecuado de las indicaciones del DEA, el aviso de “¡Aléjense!” y la importancia de alejarse del maniquí cuando corresponda. • Repita esta actividad según sea necesario para que cada estudiante tenga la oportunidad de practicar cada función.

(continúa)

Actividad	Instrucciones
Cuestionario	Después de que los estudiantes practiquen sus habilidades de RCP, realizarán un cuestionario de 5 preguntas en la aplicación para evaluar sus conocimientos sobre RCP. La aplicación les indicará si cada respuesta es correcta.
Insignia de la aplicación	Después del cuestionario Cuando los estudiantes terminen el cuestionario, aparecerá una insignia de aprobación. • Los estudiantes mayores de 13 años podrán obtener la insignia de aprobación ingresando su dirección de correo electrónico. • Para las clases con estudiantes menores de 13 años, seleccione Omitir en la pantalla principal cuando llegue a la parte de la insignia de aprobación de la aplicación.
Conclusión	Después de completar la actividad interactiva basada en la web Elija una de las siguientes opciones: • Opción 1: Administrar y revisar la prueba posterior de RCP (opcional). – Después de la prueba posterior, puede cubrir los temas que desee de los videos relacionados con los primeros auxilios (opcional). • Opción 2: Pasar directamente a los temas elegidos de los videos relacionados con los primeros auxilios (opcional). Independientemente de la opción que elija, comience el análisis de cierre del curso con los estudiantes al finalizar. Análisis de cierre del curso • Anime a los estudiantes a practicar con un maniquí después de clase. • Infórmeles que nunca deben practicar compresiones torácicas en una persona real. – <i>Nota:</i> Los estudiantes mejoran en la RCP mediante la práctica, y esto marca una diferencia real en el aprendizaje de la RCP y aumenta la confianza para administrar RCP en una situación real. Considere ofrecer el curso más de una vez, como repaso. • Anime a los estudiantes a compartir sus conocimientos con sus amigos y familiares para transmitir estas habilidades y ayudar a más personas. • Recuérdeles a los estudiantes que cualquier intento de RCP es mejor que no hacer nada. • Agradezca a los estudiantes el tiempo empleado y felicítelos por completar el curso. Puede imprimir certificados de aprobación del curso desde el sitio web del curso y repartirlos a los estudiantes.

Planificación de primeros auxilios (opcional)

En la Tabla 4 se muestra la planificación para la parte de primeros auxilios del curso y se incluyen consejos útiles para interactuar con los estudiantes. Todos los videos de primeros auxilios son opcionales. Puede reproducir toda la lista de reproducción de videos en una sola clase o elegir los temas de primeros auxilios que quiera incluir en sus clases. Vea el video Descargo de responsabilidad antes de comenzar.

Tabla 4. Planificación de primeros auxilios (opcional)

Tema del video de primeros auxilios (duración del video, min)	Descripción	Consejos para el facilitador
Introducción (1:11)	Breve introducción a la parte de primeros auxilios del curso, que incluye un plan de respuesta a emergencias y cómo ayudar en una emergencia	Reproduzca el video Introducción.
Sobredosis de opiáceos (4:56)	Información sobre los opiáceos; cómo identificar si una persona está teniendo una sobredosis de opiáceos; y pasos para ayudar (p. ej., administrar naloxona)	Antes de reproducir el video (opcional) Pídales a los estudiantes que presten atención al nombre del medicamento —<i>naloxona</i>— que puede revertir los efectos de los opiáceos y salvar vidas, y que recuerden cómo se administra. Reproduzca el video Sobredosis de opiáceos. Después de reproducir el video (opcional) • Para fomentar la participación de los estudiantes, haga las siguientes preguntas sobre este video: – Verdadero o falso: Es seguro administrar naloxona, aunque no se sepa qué tipo de droga o fármaco consumió la persona. <i>Verdadero</i> – ¿En qué lugares podrían encontrar naloxona? <i>Cerca de un kit de primeros auxilios o un DEA, o en una farmacia participante</i>

(continúa)

Tema del video de primeros auxilios (duración del video, min)	Descripción	Consejos para el facilitador
Ahogamiento (4:46)	Información sobre la cadena de supervivencia del ahogamiento y cómo ayudar a un nadador en apuros	Antes de reproducir el video (opcional) Dícales a los estudiantes que piensen en algunas formas de actuar con prudencia y seguridad al jugar cerca del agua. Reproduzca el video Ahogamiento. Después de reproducir el video (opcional) • Para fomentar la participación de los estudiantes, haga las siguientes preguntas sobre este video: – ¿Qué ejemplos pueden mencionar de un comportamiento precavido en el agua? <i>Usar vallas para piscinas, tomar clases de natación, supervisar a los niños pequeños cerca del agua y usar chalecos salvavidas en aguas abiertas</i> – Antes de usar un DEA en una persona que no responde y se está ahogando, ¿qué 2 aspectos se deben tener en cuenta? <i>Asegurarse de que la persona esté fuera del agua y de que tenga el pecho seco</i>
Control del sangrado (6:35)	Información sobre la evaluación de lesiones sangrantes, la definición de hemorragia potencialmente mortal y métodos para controlar el sangrado	Antes de reproducir el video (opcional) Pregúnteles a los estudiantes si saben dónde encontrar los elementos necesarios para controlar un sangrado, como gasas y apósitos. Dícales que presten atención a la medida más importante para detener el sangrado. Reproduzca el video Control del sangrado. Después de reproducir el video (opcional) • Para fomentar la participación de los estudiantes, haga las siguientes preguntas sobre este video: – ¿Qué significa la A en el ABC del sangrado? <i>Alertar</i> – ¿Qué significa la B en el ABC del sangrado? <i>Buscar el origen del sangrado</i> – ¿Qué significa la C en el ABC del sangrado? <i>Controlar el sangrado</i> ▪ ¿Qué medida se debe tomar para controlar el sangrado? <i>Aplicar presión directa</i>

(continúa)

Tema del video de primeros auxilios (duración del video, min)	Descripción	Consejos para el facilitador
Alcohol (4:09)	Información sobre los síntomas de intoxicación por alcohol y sobredosis de alcohol, cómo ayudar a una persona que tiene una sobredosis de alcohol y cómo colocarla en posición de recuperación	Antes de reproducir el video (opcional) Pídales a los estudiantes que presten atención al procedimiento para colocar a una persona en posición de recuperación. Reproduzca el video Alcohol. Después de reproducir el video (opcional) - Haga que los estudiantes se coloquen en posición de recuperación para practicar. - Esto les permitirá experimentar por sí mismos esa posición y puede ayudar a que se sientan más preparados para aplicar el mismo procedimiento en otra persona cuando sea necesario. - Para colocarse en posición de recuperación, los estudiantes deben girar suavemente la cabeza hacia la izquierda, poner el brazo izquierdo en ángulo recto respecto del cuerpo y colocar la mano derecha debajo de la mejilla izquierda. Luego, pídales que flexionen la rodilla derecha y giren hacia el lado izquierdo. - Para fomentar la participación de los estudiantes, haga las siguientes preguntas sobre este video: ¿Por qué es importante colocar en posición de recuperación a una persona que tiene una sobredosis de alcohol? <i>El alcohol puede causar convulsiones o disminuir los reflejos que evitan el atragantamiento; por eso, esta posición ayuda a evitar que la persona se atragante con su vómito.</i>
Desvanecimiento (2:44)	Información sobre las causas del desvanecimiento y sobre cómo ayudar a una persona que se ha desvanecido	Antes de reproducir el video (opcional) Pídales a los estudiantes que presten atención a las posibles causas de desvanecimiento. Reproduzca el video Desvanecimiento. Después de reproducir el video (opcional) - Para fomentar la participación de los estudiantes, haga las siguientes preguntas sobre este video: - Verdadero o falso: El desvanecimiento ocurre porque no llega suficiente sangre al cerebro. <i>Verdadero</i> - Verdadero o falso: Está bien que una persona que se desvaneció se ponga de pie rápidamente. <i>Falso; esto puede hacer que vuelva a desvanecerse.</i>

(continúa)

Tema del video de primeros auxilios (duración del video, min)	Descripción	Consejos para el facilitador
Convulsiones (3:17)	Información sobre las convulsiones, cómo se manifiestan y cómo ayudar a una persona que tuvo una convulsión	Antes de reproducir el video (opcional) Pídales a los estudiantes que presten atención a las medidas que deben tomar si una persona tiene una convulsión. Reproduzca el video Convulsiones. Después de reproducir el video (opcional) • Para fomentar la participación de los estudiantes, haga las siguientes preguntas sobre este video: – ¿Qué problema médico causa convulsiones? <i>Epilepsia</i> – Verdadero o falso: Las convulsiones se manifiestan exactamente igual en todas las personas. <i>Falso</i> – ¿Cómo puede actuar una persona después de tener una convulsión? <i>Puede responder con lentitud, sentirse confundida o incluso quedarse dormida</i>
Reacciones alérgicas (3:13)	Información sobre reacciones alérgicas graves, síntomas de reacciones alérgicas y cómo usar un autoinyector de adrenalina	Antes de reproducir el video (opcional) Pídales a los estudiantes que presten atención a cómo debe usarse el autoinyector de adrenalina: si puede aplicarse a través de la ropa o si debe aplicarse sobre la piel descubierta. Reproduzca el video Reacciones alérgicas. Después de reproducir el video (opcional) • Para fomentar la participación de los estudiantes, haga las siguientes preguntas sobre este video: – ¿Cuáles son algunos de los síntomas de una reacción alérgica grave? <i>Dificultad para respirar, hinchazón de la lengua o la cara, aceleración de la frecuencia cardíaca, náuseas y mareos</i> – ¿Para qué sirve el autoinyector de adrenalina? <i>Contiene una dosis de medicamento que disminuye la respuesta del cuerpo a un alérgeno y ayuda a respirar con mayor facilidad.</i> – Verdadero o falso: Si una persona tiene un autoinyector de adrenalina y está teniendo una reacción alérgica grave, no es necesario llamar al 911. <i>Falso; dado que se trata de una emergencia potencialmente mortal, sigue siendo importante llamar al 911 y buscar el kit de primeros auxilios y un DEA.</i>

(continúa)

Tema del video de primeros auxilios (duración del video, min)	Descripción	Consejos para el facilitador
Asma (3:45)	Información sobre el asma, síntomas de una crisis asmática, inhaladores y formas de ayudar a una persona que está teniendo una crisis asmática	Antes de reproducir el video (opcional) Pídales a los estudiantes que presten atención a los signos y síntomas que podrían observar si una persona está teniendo una crisis asmática. Reproduzca el video Asma. Después de reproducir el video (opcional) • Para fomentar la participación de los estudiantes, haga las siguientes preguntas sobre este video: – ¿Qué enfermedad pulmonar hace que las vías aéreas se inflamen y se estrechen? <i>Asma</i> – ¿Qué suena como un silbido al respirar? <i>Las sibilancias</i> – ¿Qué ayuda a relajar rápidamente la vía aérea de una persona durante una crisis asmática? <i>Un inhalador</i>
Conmoción cerebral (2:37)	Información sobre las conmociones cerebrales, los síntomas y el tratamiento de la conmoción cerebral, y cómo ayudar a una persona que tuvo una conmoción cerebral	Antes de reproducir el video (opcional) Dígales a los estudiantes que piensen por qué es importante tomar en serio las conmociones cerebrales y las medidas de seguridad relacionadas. Reproduzca el video Conmoción cerebral. Después de reproducir el video (opcional) • Para fomentar la participación de los estudiantes, haga las siguientes preguntas sobre este video: – ¿Qué ocurre cuando la cabeza o el cuerpo reciben un golpe tan fuerte que el cerebro se mueve bruscamente dentro del cráneo? <i>Una conmoción cerebral</i> – Verdadero o falso: Tener una segunda conmoción cerebral antes de haberse recuperado por completo de la primera podría causar la muerte. <i>Verdadero</i>

(continúa)

Tema del video de primeros auxilios (duración del video, min)	Descripción	Consejos para el facilitador
Diabetes (4:20)	Información sobre la diabetes y cómo ayudar a alguien que tiene un nivel de azúcar en sangre demasiado bajo	Antes de reproducir el video (opcional) Pídales a los estudiantes que presten atención a los refrigerios adecuados para una persona con diabetes que necesita elevar sus niveles de azúcar en sangre. Reproduzca el video Diabetes. Después de reproducir el video (opcional) • Para fomentar la participación de los estudiantes, haga las siguientes preguntas sobre este video: – ¿Qué hormona usa el cuerpo para reducir los niveles de azúcar en sangre según sea necesario? <i>Insulina</i> – ¿Cuáles son algunos de los síntomas de un bajo nivel de azúcar en sangre? <i>Confusión, debilidad, temblores o sudoración</i> – ¿Cuáles son algunos ejemplos de refrigerios que ayudan a elevar los niveles de azúcar en sangre? <i>Comprimidos de glucosa, barras de granola, gomitas de fruta, jugo, caramelos y leche entera</i>
Emergencias relacionadas con el calor (4:24)	Información sobre emergencias frecuentes relacionadas con el calor y cómo ayudar a una persona afectada por un cuadro de este tipo	Antes de reproducir el video (opcional) Pídales a los estudiantes que presten atención a los 4 tipos de emergencias relacionadas con el calor mientras miran este video. Reproduzca el video Emergencias relacionadas con el calor. Después de reproducir el video (opcional) • Para fomentar la participación de los estudiantes, haga las siguientes preguntas sobre este video: – ¿Qué ocurre cuando una persona no bebe suficiente agua o pierde demasiada agua o líquido por sudoración, vómitos, diarrea o fiebre? <i>Deshidratación</i> – ¿Cómo se llaman los espasmos musculares dolorosos que puede tener una persona si estuvo deshidratada demasiado tiempo? <i>Calambres por calor</i> – Verdadero o falso: Una persona que tiene agotamiento por calor o golpe de calor no necesita ser atendida por un profesional de la salud. <i>Falso</i>

(continúa)

Tema del video de primeros auxilios (duración del video, min)	Descripción	Consejos para el facilitador
Lesiones en la columna vertebral (2:40)	Información sobre las causas y los signos de una lesión en la columna vertebral, y cómo ayudar a una persona si se presencia una lesión de este tipo	Antes de reproducir el video (opcional) Pídales a los estudiantes que presten atención a la primera medida que deberían aplicar ante la sospecha de que una persona tiene una lesión en la columna vertebral. Reproduzca el video Lesiones en la columna vertebral. Después de reproducir el video (opcional) • Para fomentar la participación de los estudiantes, haga las siguientes preguntas sobre este video: – ¿Qué es lo que permite que el cerebro y el cuerpo se comuniquen entre sí para que podamos movernos? <i>La médula espinal</i> – Verdadero o falso: Si se debe mover a una persona que tiene una lesión en la columna vertebral para alejarla del peligro, es importante mantenerle la cabeza y la columna alineadas. <i>Verdadero</i>
Tabaquismo y Vapeo (2:12)	Información sobre los peligros del tabaquismo y el vapeo	Antes de reproducir el video (opcional) Pídales a los estudiantes que presten atención a los motivos por los que es tan peligroso fumar y vapear. Reproduzca el video Tabaquismo y Vapeo. Después de reproducir el video (opcional) • Para fomentar la participación de los estudiantes, haga las siguientes preguntas sobre este video: – ¿Cuál es la causa principal de muerte evitable en Estados Unidos y en todo el mundo? <i>Fumar</i> – ¿Cuál es la sustancia química peligrosa y altamente adictiva que se encuentra en los cigarrillos, cigarros, tabaco de mascar, hookah y vapeadores? <i>La nicotina</i>

Apartado 3: Después del curso

Entre una clase y otra

Siga estos pasos entre una clase y otra para limpiar y prepararse para la próxima clase:

- Desinfecte todos los maniqués usando las toallitas para maniqués provistas. No use toallitas antibacterianas, toallitas para bebés, pañuelos ni toallas de papel.
- Si los estudiantes practicaron ventilaciones cuando usaron sus maniqués, desinfecte el rostro y la cavidad bucal de cada maniquí con una toallita para maniqués y reemplace cada vía aérea. Si no tiene toallitas para maniqués, puede limpiarlos con agua tibia y jabón.

Al finalizar el día de entrenamiento

Siga estos pasos para limpiar al finalizar un día de entrenamiento:

- Sustituya el conjunto de vía aérea de los maniqués:
 1. Suelte las tiras de la vía aérea situadas en la parte inferior del maniquí y en el cuello.
 2. Retire la cara soltando los conectores situados en las orejas.
 3. Desenganche la vía aérea del soporte para la cara y retire la vía aérea de debajo de la placa del pecho.
 4. Conecte una nueva vía aérea a una cara limpia y ajuste las pestañas del cuello.
 5. Coloque la vía aérea debajo de la placa del pecho.
 6. Vuelva a enganchar la pestaña situada en la parte inferior.
 7. Enganche de nuevo la cara a los conectores situados en las orejas.
- Guarde los maniqués inflados en las bolsas de malla de recolección, o bien desinfele los maniqués y guárdelos en la bolsa de transporte grande.
- Guarde las rodilleras individuales, las bolsas de malla, los dispositivos USB, las vías respiratorias de repuesto y las toallitas para maniqués que no se usaron en la bolsa de transporte grande.

Recomendaciones posteriores al curso

Planifique una clase de repaso o una sesión de práctica para reforzar el entrenamiento que acaba de impartir. Las investigaciones muestran que repasar las habilidades cada 3 a 6 meses puede ser beneficioso.

Apartado 4: Recursos útiles

Cómo pedir el equipamiento para el curso

Para pedir materiales de RCP adicionales o de repuesto, llame al 1-866-935-5484 o envíenos un correo electrónico a cprinschools@heart.org.

En la Tabla 5 se mencionan los números y nombres de producto del equipamiento del curso para pedir artículos de repuesto.

Tabla 5. Artículos de repuesto del equipamiento del curso

Número del producto	Nombre del producto	Cantidad
152400	Toallitas para maniqués	50
106-10050	Mini Anne Plus, conjunto de vía aérea	50
106-10101	Inflador para los maniqués	1
106-10250	Mini Anne Plus, bolsa de malla	2
106-10800	Mini Anne Plus, placa torácica	1
106-11550	Mini Anne Plus, de cuerpo completo	1
106-12000	Mini Anne Plus, rostro	5
106-13350	Simulador de DEA	10

Plan de respuesta a emergencias cardíacas

El plan de respuesta a emergencias cardíacas (PREC) de la AHA es un documento escrito que establece los pasos específicos para reducir las muertes por paro cardíaco en cualquier entorno, como escuelas, organizaciones comunitarias, lugares de trabajo o centros deportivos.

Como expertos reconocidos en ciencia, educación y entrenamiento de reanimación, la AHA ofrece muchos recursos para ayudarlo a crear, implementar y evaluar un PREC. Para obtener más información sobre los PREC, visite cpr.heart.org/CERP.

En el sitio web encontrará plantillas, simulacros e información más detallada sobre cómo establecer un plan para la escuela. Considere revisar el PREC de su escuela como parte del análisis introductorio con los estudiantes para este curso.

Inicie un Heart Club en su escuela

AHA Heart Club es una iniciativa para estudiantes de nivel secundario y universitario, dirigida por los propios estudiantes. Nuestros miembros son líderes que promueven la salud y la esperanza para todos, en todas partes, mediante el compromiso con el liderazgo, el impacto, la recaudación de fondos y el bienestar.

Esperamos que el curso de CPR in Schools With First Aid inspire a sus estudiantes a querer aprender más sobre la salud cardíaca y la RCP. Una excelente manera de animarlos a seguir aprendiendo y participando durante todo el año es alentarlos a iniciar un Heart Club en su escuela. Usted puede apoyar esta iniciativa como asesor docente o miembro del personal asesor (opcional).

La AHA acepta inscripciones para Heart Club de forma continua durante todo el año. Para obtener más información, visite heart.org/volunteer o envíenos un correo electrónico a heartclub@heart.org.

Lista de reproducción Don't Drop the Beat

Todas las canciones de la lista de reproducción Don't Drop the Beat de la AHA (cpr.heart.org/en/training-programs/community-programs/be-the-beat) tienen entre 100 y 120 pulsos por minuto, que es la misma frecuencia a la que se deben realizar las compresiones durante la RCP. La lista de reproducción está disponible directamente a través del enlace a la lista Don't Drop the Beat en Spotify y como lista descargable en PDF.

Prueba anterior al curso, prueba posterior al curso y hoja de respuestas correctas

La prueba anterior y la prueba posterior al curso son recursos opcionales disponibles en el sitio web del curso (heart.org/LearnCPRinSchoolsFirstAid). La planificación de RCP incluye indicaciones sobre cuándo usar la prueba anterior al curso y la prueba posterior. Tomar la prueba anterior al curso antes de iniciarlo permite obtener una medición inicial de los conocimientos de los estudiantes en materia de RCP. Luego, tomar la prueba posterior al curso después de finalizarlo permite que los estudiantes se sientan seguros respecto de los conocimientos que adquirieron a lo largo del curso. La prueba anterior y la prueba posterior al curso están disponibles en inglés y español.

Algunos materiales pueden requerir la siguiente contraseña: LEARNCPRIASFSPANISH

Materiales de trabajo para las clases

Los materiales de trabajo para la clase son recursos opcionales disponibles en el sitio web del curso. Estos materiales se completan con notas basadas en la información de las secciones de RCP y primeros auxilios del curso. Los estudiantes pueden usarlos para tomar notas a lo largo del curso o como recordatorio o referencia después del curso. Los materiales están disponibles en inglés y español.

Algunos materiales pueden requerir la siguiente contraseña: LEARNCPRIASFSPANISH

Apartado 5:

Preguntas habituales durante la clase

Durante la clase, es posible que reciba algunas preguntas sobre RCP, DEA, primeros auxilios y el curso. A continuación, se ofrecen respuestas a las preguntas más frecuentes. Ante cualquier otra duda, indique a los estudiantes que se comuniquen con la AHA.

Pregunta: *¿Por qué CPR in Schools With First Aid es tan eficaz?*

Respuesta: Varios métodos que se usan en este curso contribuyen al éxito del aprendizaje de la RCP:

- **Práctica de habilidades:** Este curso está diseñado para maximizar la cantidad de tiempo destinado a la práctica de habilidades.
- **Práctica mientras mira:** El formato de video para practicar mientras mira ofrece información en tiempo real sobre la realización de cada habilidad. Los estudiantes pueden efectuar correcciones instantáneas en función de lo que ven y escuchan en el video.

Pregunta: *¿Puedo tener problemas legales si no administro la RCP o los primeros auxilios a la perfección?*

Respuesta: Las leyes del buen samaritano protegen a las personas que intentan hacer lo correcto. Haga lo mejor que pueda para tratar de ayudar a una persona que sufre un paro cardíaco. Las leyes varían de una región a otra. Si le preocupan las responsabilidades penales, debe consultar las leyes locales.

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

Respuesta: Si está en una situación en la que necesita realizar RCP, el corazón de la persona ya ha dejado de latir y el oxígeno no puede fluir a los órganos vitales. Cuando realiza la RCP y usa un DEA de inmediato, puede aumentar las posibilidades de que esa persona sobreviva. Esto se debe a que, por cada minuto que una persona que necesita RCP o un DEA no los recibe, sus posibilidades de sobrevivir disminuyen en un 10%. Lo cual implica que si nadie la ayuda en 10 minutos, ¡sus posibilidades de sobrevivir son cero!

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

Respuesta: Sin la RCP, la persona no sobrevivirá. Lo que haga siempre será de ayuda.

Pregunta: *¿Recibiré una tarjeta de aprobación del curso de RCP?*

Respuesta: Es posible que reciba un certificado de aprobación de parte de su facilitador. La parte de RCP del Kit de entrenamiento de CPR in Schools With First Aid cumple con los requisitos legislativos del estado para el entrenamiento de RCP en las escuelas. Si un estudiante desea recibir entrenamiento adicional, indíquele que visite cpr.heart.org para obtener más información sobre todos los cursos y programas que ofrece la AHA.

Agradecimientos

La American Heart Association agradece a las siguientes personas su colaboración en la elaboración de esta guía: Mark Terry, MPA, NRP; Robin Cogan, MEd, RN, NCSN; Kathy McCutcheon, MSN, RN, NCSN; Fabián Gelpi, MD; y el equipo del proyecto de CPR in Schools With First Aid de la AHA.

Para obtener más información sobre otros programas de la AHA, comuníquese con nosotros:
877-AHA-4CPR

cpr.heart.org