

Recuperación después de un paro cardíaco

En colaboración con



**ACHUB BYWYD CYMRU
SAVE A LIFE CYMRU**



El corazón y paro cardíaco

Resuscitation Council UK comprende que la recuperación luego de un paro cardíaco es diferente para cada persona. Creamos este recurso para brindarle más información sobre qué ocurre ante un paro cardíaco y el apoyo que se encuentra disponible para usted, su familia y amigos.

El corazón es una bomba que impulsa la sangre para que llegue a todas las partes del cuerpo. La sangre transporta oxígeno y nutrientes a las células y elimina los desechos; esto es fundamental para que el cuerpo funcione con normalidad. Existen señales eléctricas dentro del corazón que le indican cuándo bombear.

Una parada cardiaca se produce cuando el corazón deja de bombear sangre al organismo de forma repentina. La persona pierde el conocimiento de inmediato y deja de respirar o no respira con normalidad. Decenas de miles de personas en el Reino Unido sufren un paro cardíaco cada año. Un paro cardíaco suele ocurrir sin previo aviso y puede suceder a cualquier edad, aunque las personas con cardiopatías preexistentes tienen un mayor riesgo.

Un infarto se produce cuando los vasos sanguíneos que irrigan el corazón se estrechan u obstruyen, lo que afecta el suministro de sangre al músculo cardíaco. Esta falta de flujo sanguíneo puede producir un daño al corazón. Esto no es lo mismo que un paro cardíaco; sin embargo, un paro cardíaco puede ocurrir como una complicación del daño producido al músculo cardíaco.

La reanimación cardiopulmonar (RCP) y desfibrilación inmediatas aumentan las probabilidades de supervivencia.

- ✓ La reanimación cardiopulmonar (RCP) consiste en realizar compresiones torácicas para mantener el corazón latiendo y la sangre circulando por el cuerpo de forma manual. También puede incluir la administración de oxígeno a los pulmones.
- ✓ Desfibrilación, es una descarga eléctrica de un desfibrilador para ayudar a restablecer el ritmo cardíaco.

Para aprender cómo realizar la RCP o si desea obtener más información sobre la reanimación, visite www.resus.org.uk/how-to-do-cpr

O bien, escanee el siguiente código QR.



Causas de un paro cardíaco

Existen múltiples causas de un paro cardíaco. Si bien un paro cardíaco se produce cuando el corazón deja de latir, no todas las causas están directamente relacionadas con una afección cardíaca.

Las personas que sobrevivan a un paro cardíaco recibirán atención hospitalaria durante un período determinado, que puede incluir ingresos en unidades especializadas como cuidados intensivos, críticos o coronarios.

Durante el tiempo que permanezca ingresado en el hospital, el equipo de atención médica hablará con usted sobre las posibles causas del paro cardíaco. Es posible que le realicen pruebas para determinar la causa, y que deba someterse a más estudios después de recibir el alta.

El equipo de atención médica le informará sobre los tratamientos que se consideren beneficiosos para su recuperación y que podrían prevenir paros cardíacos en el futuro.

En el momento del alta, es posible que el equipo de atención médica no haya podido identificar la causa del paro cardíaco. Esto se conoce como causa idiopática.

Apoyo para usted

La recuperación posterior a un paro cardíaco puede llevar tiempo, por lo que es muy importante que no se apresure.

Durante este período, recibirá ayuda y apoyo de diversos profesionales de la salud. Según la causa de su paro cardíaco y sus síntomas, estos pueden incluir los siguientes:

- ✓ **médicos (incluido su médico de cabecera)**
- ✓ **enfermeros**
- ✓ **fisioterapeutas**
- ✓ **farmacéuticos**
- ✓ **terapeutas ocupacionales**
- ✓ **consejeros**
- ✓ **psicólogos clínicos**
- ✓ **fisiólogos del ejercicio clínico**

Los profesionales de la salud le brindarán apoyo durante su recuperación física y psicológica para garantizar una atención adecuada.

El proceso de recuperación suele desarrollarse por etapas, comenzando en el hospital, donde su estado puede controlarse de cerca y se pueden evaluar sus necesidades individuales futuras. Es posible que le ofrezcan una rehabilitación cardíaca.

**Puede encontrar más información sobre
rehabilitación cardíaca en
[www.bhf.org.uk/informationsupport/support/
practical-support/cardiac-rehabilitation](http://www.bhf.org.uk/informationsupport/support/practical-support/cardiac-rehabilitation)**



Las personas que sobreviven a un paro cardíaco enfrentan diferentes desafíos, y toda orientación o los consejos que reciban se adaptarán a sus necesidades. Los sobrevivientes a un paro cardíaco han informado diferentes síntomas en las semanas y meses posteriores que pueden afectar su vida cotidiana.

Si sobrevive a un paro cardíaco, puede experimentar problemas relacionados con:

- ✓ **fatiga o cansancio extremo y necesidad de descansar más**
- ✓ **memoria, atención, capacidad para razonar o resolver problemas**
- ✓ **ansiedad, miedo o depresión**
- ✓ **salud física, que incluye niveles de energía más bajos**

No todas las personas que sobreviven a un paro cardíaco experimentan estos problemas y su gravedad varía de una persona a otra. Es posible que algunos problemas se hagan más evidentes al regresar a su casa o al trabajo.

Es importante que su equipo de atención médica esté informado de cualquier cambio en su bienestar físico, mental y emocional para que puedan sugerir tratamientos de apoyo que lo ayuden en su recuperación. Hable con su equipo de atención médica (incluido su médico de cabecera) sobre cualquier inquietud que tenga.

Resuscitation Council UK cuenta con un sitio web dedicado a la **recuperación después de un paro cardíaco** para las personas que sufran un paro cardíaco. Aquí encontrará recursos para apoyarlo en su recuperación, que incluyen líneas de ayuda telefónica a través de las cuales puede hablar con un profesional de la salud y grupos de apoyo en los que puede conocer a personas que han pasado por una experiencia similar.

La página web también contiene información útil y apoyo para sus familiares y amigos, así como para cualquier persona que haya realizado o presenciado una reanimación cardiopulmonar (RCP).

Visite www.resus.org.uk/support-after-ca

O bien, escanee el siguiente código QR.



Restricción para conducir vehículos -

Su equipo de atención médica le informará si puede conducir vehículos después de sufrir un paro cardíaco. Cualquier restricción dependerá de la causa del paro cardíaco, su impacto sobre su salud y el tratamiento recibido.

Reincorporación laboral

Muchas personas pueden volver a trabajar luego de un paro cardíaco; sin embargo, la rapidez con que lo haga dependerá de su estado de salud y el tipo de trabajo que realice.

Su equipo de atención médica le brindará información más detallada sobre el tiempo que deberá transcurrir antes de poder reincorporarse al trabajo. Puede ser útil hablar con su empleador, quien podrá apoyarlo en su reincorporación laboral según sus necesidades individuales.

Contactos clave del equipo de atención médica

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

[illegible]

Resuscitation Council UK, primer piso, 60-62 Margaret Street, Londres, W1W 8TF