

REANIMACIÓ CARDIOPULMONAR A L'ESPORT

6 febrer, 2023

La reanimació cardiopulmonar té una importància rellevant en el context de l'esport i de l'activitat física. La cadena de supervivència és el conjunt d'accions – successives i coordinades – que permet ressuscitar a les víctimes d'una aturada cardíaca (ens referim en tot moment a la cadena de supervivència dels adults).

Com a cadena, està constituïda per una sèrie d'accions que són fonamentals perquè sigui eficaç. No pot haver-hi un esglaó dèbil. Tots s'han d'executar amb escurpolsa precisió per millorar el pronòstic de la víctima.

Les accions serien les següents:

1) **Trucar:** Això requereix reconèixer immediatament la parada cardíaca i trucar al **112** per activar el servei mèdic d'emergència que realitzarà la desfibril·lació i ressuscitarà al pacient. Aquesta mesura és la que permet demorar el mínim possible la desfibril·lació si no la tenim a l'abast a un camp de futbol o en altre lloc.

2) **Reanimar:** Reanimació cardiopulmonar (RCP) precoç donant, prioritat a les compressions toràciques de qualitat. Un massatge cardíac de qualitat assegura una aportació de sang i oxigen al cor i al cervell fins que es restableixi el ritme del cor. Resta explicar l'efecte beneficiós de la RCP en les possibilitats de recuperar el ritme cardíac i de preservar la funció neurològica.

3) **Desfibril·lar:** A l'adult, la majoria de les aturades cardiorespiratòries tenen un origen cardiològic i el ritme cardíac més comú és la fibril·lació ventricular. L'única forma de transformar aquest ritme potencialment letal en un ritme normal és mitjançant la desfibril·lació precoç (aplicar ràpidament el desfibril·lador extern automàtic o DEA que per sort comencem a tenir a tots els camps de futbol de Catalunya). Cada segon de demora en la desfibril·lació és de vital importància en la possibilitat de recuperar el ritme i preservar la funció neurològica.

4) **Tractar:** mesures de reanimació avançades per establir al pacient i traslladar-lo a una unitat de cures intensives.

5) **Monitorar:** Cures hospitalàries integrades després de l'aturada cardíaca fins a la recuperació completa del pacient. Malgrat posar tots els mitjans perquè no succeeixi (valoració cardiovascular pre participativa, cuidar les recomanacions per una activitat física segura), l'aturada no es cansen de repetir que és vital garantir la presència de desfibril·lador i l'educació de la societat per garantir els tres primers

eslavons a les víctimes d'una aturada.

En el cas de l'esport això adquireix especial importància perquè:

- L'exercici intens podria desencadenar una aturada cardíaca.
- Les instal·lacions i els clubs esportius reuneixen en un mateix punt a molts possibles candidats a una aturada cardíaca.
- Els joves esportistes i el personal al càrrec de les instal·lacions són una població favorable per l'aprenentatge i proactiva aplicant les mesures de ressuscitació.

Tot centre esportiu o club hauria de fer un pla d'actuació urgent, idealment escrit, que garanteixi a les víctimes de l'aturada cardíaca la millor atenció.

Els components del pla d'actuació urgent són:

- L'anticipació i el reconeixement immediat de l'aturada cardíaca.
- Contacte immediat amb el servei mèdic d'emergències.
- RCP bàsic de qualitat.
- Ubicació i senyalització de DEA.
- Comprovació i manteniment dels DEA.
- Formació del personal que atén les instal·lacions.