

RCP Hands-Only™ internazionale Domande frequenti

D: Su cosa si basano le linee guida per la RCP Hands-Only?

R: L'American Heart Association collabora con alcuni dei ricercatori e professionisti medici più eminenti al mondo nel campo della RCP. Il loro incessante lavoro di revisione di pubblicazioni scientifiche sulla RCP ha portato alla stesura del seguente avviso scientifico dell'American Heart Association, pubblicato nell'aprile 2008 nella rivista medica *Circulation*: "[Rianimazione cardiopolmonare Hands-Only™ \(solo compressioni\): un appello di esecuzione della RCP da parte degli astanti sugli adulti vittime di arresto cardiaco improvviso extra-ospedaliero.](#)".

D: Per chi è indicata la RCP Hands-Only?

R: La RCP Hands-Only è indicata per l'utilizzo su adulti o adolescenti che perdono improvvisamente conoscenza.

D: È vero che la RCP Hands-Only aumenta le possibilità che una qualsiasi persona che si trova accanto alla vittima possa intervenire in caso di emergenza cardiaca?

R: Sì. In alcuni sondaggi condotti negli Stati Uniti*, gli americani che non avevano ricevuto addestramento per l'utilizzo della RCP nei 5 anni precedenti, hanno affermato di essere più propensi a eseguire la RCP Hands-Only su un adolescente o un adulto che perde conoscenza improvvisamente. Inoltre, la RCP Hands-Only è un'opzione efficace e facilmente memorizzabile per quelle persone che sono state addestrate all'utilizzo della RCP ma che non si sentono in grado di intervenire perché non si sentono sicuri di poter ricordare ed eseguire i passaggi previsti dalla RCP tradizionale.

*Sondaggio condotto nel 2007 a livello nazionale in cui gli americani che avevano ricevuto addestramento nei cinque anni precedenti erano quasi due volte più propensi rispetto a quelli che non avevano ricevuto alcun addestramento o che non avevano ricevuto addestramento nei cinque anni precedenti (45% contro 24%) a eseguire la RCP in caso di emergenza. E un altro sondaggio condotto nel 2014 a livello nazionale in cui più della metà dei partecipanti (statunitensi) affermava di essere assolutamente o abbastanza propensa a eseguire la RCP Hands-Only in un caso di emergenza.

D: Vi sono casi in cui è più opportuno utilizzare la RCP con ventilazioni tradizionale?

R: Sì. Vi sono molti casi di emergenze mediche in cui le vittime possono perdere conoscenza e smettere di respirare normalmente. In queste situazioni, la RCP tradizionale che prevede la ventilazione bocca-bocca può risultare più efficace della RCP Hands-Only. L'American Heart Association consiglia di eseguire la RCP alternando ventilazioni e compressioni per:

- Tutti i lattanti (fino a 1 anno di età)
- Bambini (fino all'età della pubertà)
- Qualsiasi persona che si trovi già in uno stato di incoscienza e che non respiri normalmente
- Tutte le persone vittime di annegamento, sovradosaggio di farmaci, collasso dovuto a problemi respiratori o arresto cardiaco prolungato

D: Perché sugli adolescenti o adulti che perdono improvvisamente conoscenza non è consigliabile eseguire la ventilazione bocca-bocca nei primi minuti successivi all'arresto cardiaco?

R: Quando un adolescente o un adulto perde improvvisamente conoscenza ed è colpito da arresto cardiaco, i suoi polmoni e il sangue contengono una quantità di ossigeno sufficiente per garantire una corretta perfusione degli organi vitali per i primi minuti, a patto che vi sia una persona in grado di eseguire compressioni toraciche nel modo corretto e con interruzioni minime per garantire l'apporto di sangue a cuore e cervello.

La causa è generalmente l'insorgenza di un'aritmia cardiaca, spesso fibrillazione ventricolare che causa contrazioni non coordinate del muscolo cardiaco a seguito delle quali il sangue non viene pompato adeguatamente agli organi vitali. Con tutta probabilità, prima di un collasso improvviso, l'adolescente o l'adulto respirava normalmente. Ciò significa che, con tutta probabilità, vi è una quantità di ossigeno sufficiente nel sangue della vittima nei primi minuti che seguono l'arresto cardiaco.

Molte vittime di arresto cardiaco possono avere un respiro agonico, circostanza che può immettere ossigeno nei polmoni. Se le vie aeree della vittima sono aperte, permettere che il torace si risollevi fino alla posizione normale dopo ciascuna compressione può aiutare a immettere ossigeno nei polmoni.

Per questo motivo, l'azione più importante che un testimone può fare per una persona vittima di arresto cardiaco improvviso è di tentare di far arrivare il sangue al cervello e al muscolo cardiaco, utilizzando l'ossigeno ancora presente nei polmoni e nel sangue. Per fare ciò è necessario eseguire compressioni toraciche di alta qualità con interruzioni minime. L'interruzione delle compressioni per eseguire la ventilazione bocca-bocca può consentire di apportare altro ossigeno ai polmoni, ma i benefici di questa azione vengono vanificati se si interrompe il flusso sanguigno al cervello e al muscolo cardiaco per più di alcuni secondi (specialmente nei primi minuti successivi un arresto cardiaco improvviso, quando vi è ancora una quantità elevata di ossigeno nei polmoni e nel sangue).

D: Ora che conosco la procedura della RCP Hands-Only, devo comunque imparare la RCP con ventilazioni?

R: La RCP è una tecnica che può essere migliorata con la pratica. L'American Heart Association consiglia sempre di frequentare un corso per RCP per esercitarsi nella pratica e acquisire maggiore abilità, ad esempio nell'eseguire compressioni toraciche di alta qualità. Le persone che hanno frequentato corsi di addestramento alla RCP hanno maggiori probabilità di eseguire compressioni toraciche di alta qualità e sono più sicuri delle proprie capacità rispetto alle persone che non si sono sottoposte ad alcun addestramento (o che non lo hanno fatto negli ultimi cinque anni). Anche un corso di addestramento alla RCP di breve durata come il programma CPR Anytime® che dura 20 minuti e può essere seguito da casa, può fornire addestramento e preparazione adeguati per consentire al soccorritore occasionale di eseguire compressioni toraciche di alta qualità.

In alternativa è possibile seguire i corsi di addestramento Family & Friends® RCP o Heartsaver® RCP AED in cui un istruttore AHA fornirà le giuste competenze e una serie di tecniche necessarie per salvare vite umane. Per trovare il centro di formazione più vicino a te, accedi alla connessione globale ai corsi al sito: <http://www.international.heart.org>.

Inoltre, vi sono molti casi di emergenze mediche in cui i pazienti possono perdere conoscenza e smettere di respirare normalmente. In queste situazioni, la RCP che prevede la ventilazione bocca-bocca può risultare più efficace della RCP Hands-Only. Alcuni esempi includono: lattanti e bambini in stato di incoscienza, qualsiasi persona che sia già incosciente e che non respiri normalmente e le vittime di annegamento, sovradosaggio di farmaci o collasso causato da problemi respiratori.

D: La RCP Hand-Only è efficace come la RCP con ventilazioni?

R: Qualsiasi tentativo di eseguire la RCP è sicuramente meglio che rimanere a guardare. La RCP Hands-Only eseguita da un soccorritore occasionale si è dimostrata efficace esattamente come la RCP con ventilazioni bocca-bocca se eseguita nei primi minuti successivi a un arresto cardiaco improvviso in ambiente extra-ospedaliero. Tuttavia, la RCP con ventilazioni può rivelarsi più efficace rispetto alla RCP Hands-Only su lattanti, bambini, adolescenti o adulti colpiti da arresto cardiaco (che non hanno perso conoscenza di fronte al soccorritore), vittime di annegamento o sovradosaggio di farmaci o che hanno perso conoscenza a causa di problemi respiratori.

D: L'American Heart Association ha modificato le proprie linee guida per gli operatori sanitari?

R: No. Le attuali linee guida dell'American Heart Association per gli operatori sanitari non hanno subito modifiche.

D: Se ho ricevuto addestramento per la RCP con ventilazioni (30 compressioni intervallate da 2 ventilazioni) e mi trovo di fronte a un adulto che perde improvvisamente conoscenza, cosa devo fare?

R: Deve telefonare al numero interno dell'emergenza (o al 118) e iniziare la RCP.

Se è stato addestrato all'uso della RCP che include ventilazioni con compressioni toraciche di alta qualità con interruzioni minime, può eseguire la RCP tradizionale per la quale ha ricevuto addestramento (RCP con compressioni e ventilazioni con un rapporto di 30:2) o la RCP Hands-Only. Continui con la RCP fino a quando non viene messo a disposizione un AED pronto per l'uso o gli operatori del 118 non si prendono cura della vittima.

Se non è stato addestrato all'uso della RCP che include ventilazioni con compressioni toraciche di alta qualità con interruzioni minime, eseguire la RCP Hands-Only. Continui con la RCP Hands-Only fino a quando non viene messo a disposizione un AED pronto per l'uso o gli operatori del 118 non si prendono cura della vittima.

D: Devo seguire un corso di addestramento per la RCP Hands-Only?

R: La RCP è una tecnica che può essere appresa con la pratica. L'American Heart Association consiglia comunque di frequentare un corso sulla RCP almeno ogni 2 anni. Questi corsi forniscono addestramento e preparazione adeguati per consentire al soccorritore occasionale di praticare compressioni toraciche di alta qualità. Inoltre, le persone che hanno frequentato corsi di addestramento alla RCP hanno maggiori probabilità di eseguire compressioni toraciche di alta qualità e sono più sicuri delle proprie capacità rispetto alle persone che non si sono sottoposte ad alcun addestramento (o che non lo hanno fatto negli ultimi cinque anni).**

**I dati sulle competenze acquisite sono stati ottenuti dallo studio CPR Anytime del 2005 utilizzando un gruppo di controllo "non addestrato". I dati sulla sicurezza/propensione a intervenire sono stati ottenuti da un sondaggio nazionale condotto nel 2007 in cui gli americani che avevano ricevuto addestramento nei cinque anni precedenti erano due volte più propensi rispetto a quelli che non avevano ricevuto alcun addestramento o che non avevano ricevuto addestramento nei cinque anni precedenti (45% contro 24%) a eseguire la RCP in caso di emergenza.

D: Cosa devo fare se mi trovo di fronte un adolescente o adulto che ha perso conoscenza senza che nessuno assistesse all'accaduto?

R: Deve telefonare al numero interno dell'emergenza (o al 118) e iniziare la RCP. Se ha ricevuto addestramento all'esecuzione della RCP con ventilazione bocca-bocca, telefoni al numero interno dell'emergenza (o al 118) e pratichi la RCP secondo le nozioni apprese. Se conosce soltanto la RCP Hands-Only, telefoni al numero interno dell'emergenza (o al 118) e pratichi la RCP Hands-Only fino a quando non viene messo a disposizione un AED pronto per l'uso o gli operatori del 118 non si prendono cura della vittima.

D: Quando telefono al numero interno dell'emergenza (o al 118), cosa mi verrà chiesto?

R: I sistemi di risposta alle emergenze sono diversi da paese a paese. In linea generale, l'operatore le chiederà informazioni sull'accaduto. Potrebbero chiederle informazioni sulla vittima, ad esempio se è cosciente e respira normalmente. Se conosce le manovre della RCP e se sa come intervenire sulla vittima fino all'arrivo dei soccorsi. Potrebbero anche chiederle dettagli sulla sua posizione fisica. È importante essere precisi, specialmente se si sta chiamando da un telefono cellulare poiché in questo caso non si può risalire alla sua posizione o a un indirizzo. Tenga presente che rispondere alle domande dell'operatore non ritarderà l'arrivo dei soccorsi. È necessario rimanere al telefono finché l'operatore non conferma di poter chiudere la chiamata.

D: Se utilizzo un AED che richiede di eseguire la RCP con ventilazioni, posso praticare soltanto le compressioni toraciche?

R: Segua le istruzioni fornite dall'AED e riduca al minimo le interruzioni alle compressioni toraciche. Tenga presente che è necessario praticare compressioni di alta qualità sulle vittime di arresto cardiaco. Deve premere forte e veloce al centro del torace, con interruzioni minime.

D: Cosa devo fare se mi sento affaticato e non riesco più a eseguire le compressioni toraciche?

R: Continui a premere forte e veloce sul torace con interruzioni minime, facendo del suo meglio. Praticare compressioni toraciche di alta qualità a una frequenza di 100 al minuto è compito arduo. La maggior parte delle persone si sente affaticata già dopo pochi minuti dall'inizio di un qualsiasi tipo di RCP. Se è presente un'altra persona nelle vicinanze chiedere a quest'ultima di proseguire con le compressioni dopo circa due minuti o 200 compressioni. Se è da solo, cerchi di fare il possibile.

D: Se sto praticando la RCP Hands-Only, quando mi devo fermare?

R: Continuare a premere forte e veloce al centro del torace fino all'arrivo dei soccorsi. Se la vittima parla, si muove o respira normalmente mentre sta praticando le compressioni toraciche, può interrompere la RCP Hands-Only.

D: Non tutte le persone che perdono conoscenza improvvisamente hanno un arresto cardiaco in corso. In questo caso, l'esecuzione della RCP può causare lesioni?

R: Gli adolescenti o gli adulti che hanno un collasso improvviso e non riprendono conoscenza sono probabilmente vittime di arresto cardiaco e le probabilità di sopravvivenza in questi casi sono praticamente nulle se non si interviene tempestivamente.

In questi casi, deve telefonare al numero interno dell'emergenza (o al 118) e premere forte e veloce al centro del torace, con interruzioni minime. Se la causa del collasso è un arresto cardiaco improvviso, la RCP Hands-Only è una soluzione facile ed efficace per raddoppiare o triplicare le possibilità di sopravvivenza della vittima. Se la perdita di conoscenza dell'adolescente o adulto non è riconducibile a un arresto cardiaco improvviso, la RCP Hands-Only può comunque aiutare la vittima a riprendere conoscenza (la vittima comincerà a muoversi, parlare o respirare normalmente). In questo caso, si potrà interrompere la RCP Hands-Only. Altrimenti, sarà necessario continuare con le compressioni toraciche fino all'arrivo dei soccorsi.

D: Esiste la possibilità di fratturare le costole della vittima praticando la RCP?

R: Sì. Un'analisi della letteratura scientifica condotta nel 2004 ha evidenziato che l'esecuzione della RCP tradizionale può causare fratture delle costole e/o dello sterno in almeno un terzo dei casi.[†] In uno studio associato condotto su persone che avevano riportato lesioni in seguito alla RCP, le fratture non hanno causato emorragie interne gravi o decesso.[‡] Le possibilità di sopravvivenza a un arresto cardiaco extra-ospedaliero sono quasi nulle nel caso in cui non si praticino compressioni toraciche di alta qualità immediatamente e con interruzioni minime associate a una terapia di supporto entro pochi minuti (una scarica di defibrillazione e/o cure mirate da parte del personale del 118).

[‡]Lederer W, Mair D, Rabl W, Baubin M. Frequency of rib and sternum fractures associated with out-of-hospital cardiopulmonary resuscitation is underestimated by conventional chest x-ray. *Resuscitation*. 2004;60:157-162.

[†]Hoke RS, Chamberlain D. Skeletal chest injuries secondary to cardiopulmonary resuscitation. *Resuscitation*. 2004;63:327-338.

D: Quali sono i pericoli derivanti dal praticare la RCP senza avere ricevuto alcun addestramento?

R: Generalmente, qualsiasi tentativo di eseguire la RCP su una vittima è sempre meglio che non agire.

D: Perché l'American Heart Association ha deciso di consigliare la pratica della RCP Hands-Only per gli adolescenti e gli adulti vittime di un collasso improvviso?

R: Ogni anno l'American Heart Association pubblica degli aggiornamenti alle *Linee guida per la rianimazione cardiopolmonare (RCP) e il trattamento delle emergenze cardiovascolari (ECC)*. Queste linee guida si basano su un'ampia revisione della letteratura scientifica aggiornata condotta da esperti internazionali. Le linee guida del 2010 hanno evidenziato che, negli studi condotti sull'arresto cardiaco extra-ospedaliero, gli adulti ai quali veniva praticata la RCP Hands-Only da parte di un soccorritore occasionale avevano maggior probabilità di sopravvivenza rispetto a quelli su cui non veniva praticato alcun tipo di RCP da parte di un soccorritore occasionale. In altri studi, i tassi di sopravvivenza degli adulti colpiti da arresto cardiaco su cui intervenivano persone senza alcuna qualifica professionale erano simili nel caso in cui si eseguisse la RCP Hands-Only o la RCP con ventilazioni.

I soccorritori occasionali intervistati hanno affermato che il panico era il maggiore ostacolo all'esecuzione della RCP. La RCP Hands-Only è sicuramente la tecnica più semplice e può aiutare a superare il panico e la paura di agire.

D: La RCP Hands-Only è stata autorizzata con un avviso scientifico pubblicato nel 2008. Qual è il processo adottato dall'American Heart Association per la pubblicazione di dichiarazioni, linee guida e avvisi di interesse scientifico?

R: I ricercatori e i medici che lavorano come esperti volontari per l'American Heart Association monitorano e rivedono continuamente la letteratura scientifica relativa alla diagnosi e al trattamento delle malattie cardiovascolari e degli stroke. Quando gli esperti concordano che l'evidenza pubblicata supporta una raccomandazione nuova o modificata, viene chiesto a un gruppo di esperti di elaborare una dichiarazione, linee guida o un avviso di interesse scientifico per la pubblicazione in una rivista medica con revisione paritaria.

D: L'American Heart Association mette a disposizione degli utenti prodotti per l'addestramento alla RCP Hands-Only?

R: Tutti i corsi di addestramento alla RCP che includono esercitazioni pratiche forniscono le competenze necessarie per l'esecuzione della RCP Hands-Only, ovvero per praticare compressioni toraciche di alta qualità. Il programma Family & Friends® RCP o Heartsaver® RCP AED dell'American Heart Association fornisce le competenze necessarie per l'esecuzione della RCP e l'utilizzo dell'AED. Entrambi i corsi sono seguiti da un istruttore che risponde a qualsiasi domanda e offre feedback in tempo reale sulle competenze acquisite. È possibile reperire informazioni su questi corsi o altri corsi salvavita della AHA accedendo al sito www.international.heart.org. Fare clic sulla sezione Risorse e individuare il centro di formazione più vicino tramite il Collegamento globale ai corsi. Un operatore la aiuterà a individuare il corso più adatto alle sue esigenze.