

Virginia Fraile, intensivista del Río Hortega: "Tres minutos pueden cambiarlo todo en una parada cardíaca"

La plaza Zorrilla de Valladolid acogerá, el próximo día 16 de octubre, actividades divulgativas y demostraciones en vivo de cómo realizar maniobras de reanimación cardiopulmonar



Virginia Fraile, intensivista del Río Hortega. Foto cedida a TRIBUNA

Rebeca Pasalodos Pérez

10 octubre 2025

Cada año, miles de personas fallecen de forma súbita a causa de una parada cardíaca a pesar de que muchas de esas vidas podrían salvarse con una intervención rápida, sencilla y al alcance de cualquiera. Con ese mensaje claro y directo, la **Sociedad Castellano-Leonesa de Medicina Intensiva y Unidades Coronarias (SCLMICYUC)** celebra el próximo 16 de octubre el **Día Mundial de la Parada Cardíaca**, una cita que busca concienciar sobre la importancia de saber cómo actuar en esos primeros minutos que resultan decisivos.

En Valladolid, el epicentro de las actividades será la **Plaza Zorrilla**, donde médicos intensivistas del Hospital Río Hortega y otros centros de Castilla y León saldrán a la calle para enseñar a la ciudadanía las maniobras básicas de **reanimación cardiopulmonar (RCP)**. *"Queremos que la gente pierda el miedo y sepa que con unas compresiones bien hechas puede salvar una vida"*, explica la doctora **Virginia Fraile Gutiérrez**, médico intensivista en el Hospital Río Hortega y miembro de la SCLMICYCU.

De los hospitales a las calles

La jornada se enmarca en el **Congreso Regional de Medicina Intensiva de Castilla y León**, que se celebra los días 16 y 17 en Valladolid. Aprovechando la coincidencia, los profesionales han querido salir de las salas de formación para acercar su conocimiento a la ciudadanía. *"Normalmente formamos a otros médicos o al personal del 112, pero esta vez queremos que la gente de a pie aprenda lo básico. Son maniobras muy sencillas, pero **los primeros tres minutos pueden marcar la diferencia** entre la vida y la muerte"*, subraya Fraile.

El **objetivo** no es otro que enseñar a identificar una parada cardíaca y reaccionar sin demora: reconocer la falta de conciencia y respiración, avisar al 112 y comenzar las compresiones torácicas. *"No se trata de hacer una reanimación perfecta, sino de no quedarse quieto. **Es mucho mejor hacer unas compresiones, aunque no sean perfectas, que no hacer nada**"*, recuerda la especialista.



Paradas cada vez más frecuentes

Las paradas cardíacas son más habituales de lo que parece. Aunque la causa más frecuente es el **infarto agudo de miocardio (IAM)**, también pueden deberse a **trombos, embolismos pulmonares, reacciones asmáticas graves o problemas respiratorios severos**. *"La vida sedentaria y las cirugías con largos periodos de inmovilización favorecen la aparición de trombos que pueden acabar bloqueando el corazón o los pulmones", detalla la doctora.*

Los datos son elocuentes: **el 25% de las muertes por infarto se producen en la primera hora; el 57% de las paradas cardíacas extrahospitalarias ocurren en el domicilio**, y en el **74% de los casos hay otra persona presente**. *"Eso significa que muchas veces alguien podría actuar, pero no sabe cómo hacerlo", lamenta Fraile. "Se estima que un 20% de las personas que fallecen podrían haberse salvado si se hubieran iniciado maniobras de reanimación de inmediato".*

La importancia de las ciudades cardoprotegidas

Además de la formación, la jornada servirá para reivindicar la necesidad de contar con **ciudades cardioprotegidas**, equipadas con **desfibriladores externos automáticos (DEA)** en lugares públicos. Eso sí, contar con el dispositivo no basta. *"Es igual de importante saber utilizarlo. Para manejar un desfibrilador se necesita una formación homologada de unas ocho horas, impartida por personal sanitario acreditado. Pero incluso con el mejor desfibrilador del mundo, si no se hacen antes las maniobras básicas de compresión, el resultado no será bueno", advierte.*

Un mensaje que empieza en las aulas

La víspera del Día Mundial, el **15 de octubre**, los intensivistas visitarán el **Colegio García Quintana** para impartir una charla a los escolares sobre cómo actuar ante una emergencia cardíaca. *"La dirección del centro ha seleccionado un curso completo, al que daremos una pequeña sesión teórica y material informativo. Queremos **que los niños sean agentes multiplicadores**: que aprendan y luego cuenten en casa lo que han visto", explica Fraile.*

Junto a los colegios, también participarán **asociaciones de jubilados, la Policía Nacional y deportistas de élite**, con el objetivo de atraer a todo tipo de público. *"Queremos que haya perfiles diversos, desde mayores hasta jóvenes deportistas, porque cualquiera puede enfrentarse a una situación así. Nadie está exento de presenciar una parada cardíaca", apunta.*



Una responsabilidad compartida

Para los profesionales de las Unidades de Cuidados Intensivos, este tipo de formación es una cuestión de salud pública. *"Nuestra labor no se limita a los hospitales. También tenemos que enseñar fuera lo que sabemos, porque la supervivencia depende en gran parte de la primera persona que se acerca a ayudar"*, sostiene la intensivista.

El **Día Mundial de la Parada cardíaca** se instituyó por el Parlamento Europeo en 2012 y, desde 2018, se celebra de forma global en los cinco continentes. En cada país, miles de profesionales sanitarios salen a las calles, colegios y centros deportivos para enseñar a la población cómo salvar una vida.

En palabras de Virginia Fraile, el mensaje es claro: *"No hay que tener miedo. Si una persona se desploma, lo primero es comprobar si está consciente, si respira y llamar al 112. Luego, **empezar a hacer compresiones torácicas en el centro del pecho**. Puede parecer poco, pero es lo que mantiene con vida el cerebro y el corazón hasta que llega la ayuda"*.

Un gesto tan simple como colocar las manos y presionar con fuerza puede marcar la diferencia. Este 16 de octubre, Valladolid se suma al latido mundial que recuerda que **actuar en los primeros minutos salva vidas**.