



PROCEDIMIENTO PASO A PASO

M1 – L2

Importancia del Tiempo en una Emergencia

Paso 1: Entiende que en una emergencia el tiempo no es un detalle

Cuando una persona entra en paro cardiorrespiratorio, el reloj empieza a correr inmediatamente.

No después.

No cuando llega la ambulancia.

No cuando aparece el médico.

Empieza en ese mismo instante.

Por eso, lo primero que debes interiorizar es esto:

el tiempo en una emergencia es un factor clínico crítico.

Paso 2: Relaciona el tiempo con lo que ocurre dentro del cuerpo

Ahora piensa en esto:

Si el corazón deja de bombear, la sangre deja de circular.

Si la sangre no circula, el cerebro deja de recibir oxígeno.



Y cuando el cerebro no recibe oxígeno durante varios minutos, comienza a sufrir daño.

No es solo que “el paciente está mal”.

Es que cada minuto sin acción empeora el pronóstico.

Paso 3: Aprende a detectar cuándo no puedes esperar

Aquí hay una trampa mental muy común:

“Voy a esperar un poco más”

“Quizás reacciona solo”

“Tal vez ya viene alguien”

Ese pensamiento es peligroso.

En una emergencia real, cuando un paciente no responde y no respira normalmente, **esperar no es neutral.**

Esperar también es una decisión.

Y muchas veces esa decisión empeora el resultado.

Paso 4: Entrena tu mente para responder rápido, pero con criterio

No se trata de actuar desesperado.



Se trata de actuar sin retraso innecesario.

Eso significa:

- Identificar rápido
- Decidir rápido
- Ejecutar rápido

Pero no desde el pánico.

Desde la claridad.

La idea no es correr sin pensar.

La idea es no perder tiempo en dudas que ya deberías tener resueltas.

Paso 5: Quédate con una regla práctica

Cada vez que estés frente a una emergencia, recuerda esto:

Si el paciente no responde y no respira normalmente, **el tiempo ya se volvió enemigo.**

En ese momento no debes pensar:

“¿Será tan grave?”

Debes pensar:

“Cada segundo cuenta. Tengo que actuar.”