

## Reanimación cardiopulmonar (RCP)

### PLATICA DE 5 MINUTOS

Cómo detectar un paro cardiorespiratorio y qué debes hacer.

Cuando tras un accidente y aunque no sepas la causa, veas que una persona está inconsciente y no respira espontáneamente, debes iniciar rápidamente las maniobras de "reanimación cardiopulmonar"

**Asegura el lugar** de los hechos elimina los peligros que amenacen tu seguridad, la del paciente o la de las personas que ahí se encuentren.

**Comprueba el estado de consciencia** de la víctima. Arrodíllate a la altura de los hombros de la víctima y sacúdelos con suavidad. Acércate a su cara y pregúntale en voz alta si se encuentra bien.

**Si responde:** deja a la víctima en la posición en que se encuentra y pasa a realizar una valoración secundaria, poniendo solución a los problemas que vayas detectando.

**Si no responde:** Pide ayuda sin abandonar a la víctima y colócale en posición de reanimación. Boca arriba con brazos y piernas alineados sobre una superficie rígida y con el tórax al descubierto.

**Abre la vía aérea.** Coloca una mano sobre la frente y con la otra tira del mentón hacia arriba, para evitar que la lengua impida el paso del aire a los pulmones.



**Comprueba si** la víctima **respira** normalmente manteniendo la vía aérea abierta (ver, oír, sentir durante no más de 10 seg.)

**Si la víctima respira normalmente:**

- Colócala en posición lateral de seguridad (PLS).
- Llama al 065 o 911 solicitando ayuda.
- Comprueba periódicamente que sigue respirando.



**Si la víctima no respira normalmente:**

Pide ayuda, llama al 065 y/o 911 o pide a alguien que lo haga e inicia 30 compresiones torácicas en el centro del pecho.



Realiza 2 insuflaciones con la vía aérea abierta (frente-mentón) y la nariz tapada. Si el aire no pasa en la primera insuflación, asegúrate de estar haciendo bien la maniobra frentementón y realiza la segunda insuflación, entre o no entre aire.

Alterna compresiones - insuflaciones en una secuencia 30:2 (30 compresiones y 2 insuflaciones) a un ritmo de 100 compresiones por minuto.



No interrumpas hasta que la víctima inicie respiración espontánea, te agotes o llegue ayuda especializada.

Elaborado por: Izmir Soto