

Reanimación cardiopulmonar (RCP)

PLÁTICA DE 5 MINUTOS

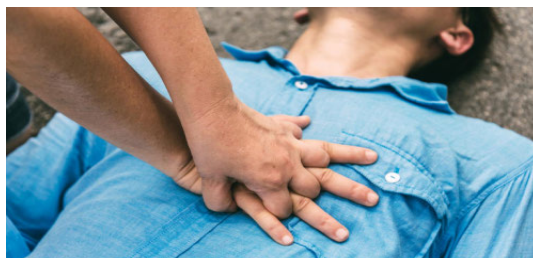
En la plática del día de hoy hablaremos acerca de la reanimación cardiopulmonar (RCP), cómo detectar un paro cardiorrespiratorio y qué debes hacer.

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

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.
- **Si la víctima respira normalmente:**
Colócala en posición lateral de seguridad (PLS).
Llama a los servicios de emergencia.
Comprueba periódicamente que sigue respirando
- **Si la víctima no respira y no tiene pulso:**
Pide ayuda, llama a los servicios de emergencia o pide a alguien que lo haga.
- Colocado en posición de reanimación boca arriba con brazos y piernas alineados sobre una superficie rígida y con el tórax al descubierto realiza los siguiente:
 1. 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.
 2. Comprueba si la víctima respira normalmente manteniendo la vía aérea abierta (ver, oír, sentir durante no más de 10 seg.)
 3. Inicia 30 compresiones torácicas en el centro del pecho.
 4. 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 frente-mentón y realiza la segunda insuflación, entre o no entre aire.
 5. 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