

6. ¿CÓMO SE REALIZA UNA RCP BASICA?

Dra. Miren González Benito, Dr. Luis Ruiz Guerrero

Mensajes Clave

- Actúa con rapidez.
- Marca el 112, pide ayuda.
- Identifica al paciente con parada cardiorrespiratoria.
- Comienza las compresiones torácicas cuanto antes.

Esquema con explicación

https://www.cruzroja.es/prevencion/hogar_09.html

¿Cómo detectar una parada cardiorrespiratoria?

La parada cardiorrespiratoria (conocida por sus siglas como PCR) es una **pérdida brusca e inesperada del pulso y del conocimiento** debido a un fallo de la capacidad del corazón para bombear sangre al cerebro y al resto del organismo. Debemos sospecharla siempre que estemos ante una persona inconsciente y que no respire espontáneamente. Es **potencialmente reversible**.

¿Qué es la RCP?

RCP significa **resucitación cardiopulmonar** y puede salvar vidas, ya que es la manera de hacer que vuelvan a circular la sangre y el oxígeno hacia el organismo de un corazón que ha sufrido una parada, evitando así que el cerebro y otros órganos queden "sin riego" y se dañen.

¿Cómo actuar ante una PCR?

Los siguientes pasos son las Recomendaciones para la Resucitación del Consejo Europeo de Resucitación del año 2015:

ANTES DE ACTUAR

- Debemos asegurarnos de que tanto la víctima como nosotros estemos fuera de peligro.
- Comprobar el estado de consciencia de la víctima y buscar la presencia de signos vitales como ronquidos, intento de respiración, balbuceo, etc.
- Debemos llamar a la víctima, preguntarle si se encuentra bien y estimularle suavemente.

Si RESPONDE: dejaremos a la víctima en la posición en la que se encuentra o en posición lateral de seguridad y llamaremos al 112 o buscaremos ayuda.

Si NO responde: SOLICITAREMOS AYUDA (DA LA VOZ DE ALARMA) y realizaremos los siguientes pasos:

PASOS A SEGUIR

PASO Nº 1: ABRE LA VÍA AÉREA:

- Colocaremos la víctima **boca arriba**.
- **Maniobra Frente- Mentón:** colocaremos una mano encima de su frente y echaremos la cabeza suavemente hacia atrás, elevando la barbilla utilizando la punta de los dedos de la otra mano (así se evita que la lengua impida el paso del aire a los pulmones).

PASO Nº 2: COMPRUEBA SI RESPIRA CON NORMALIDAD.

En 10 SEGUNDOS...

- **VER** si tiene movimiento de respiración.
- **OIR** ruidos respiratorios.
- **SENTIR** su aire en la mejilla.

¡SI DUDAS, ACTÚA COMO SI LA RESPIRACIÓN NO FUESE NORMAL!

SI LA RESPIRACIÓN NO ES NORMAL, ACTIVA EL SISTEMA DE EMERGENCIA LLAMANDO AL 112 O PIDE AYUDA, YA QUE ESTÁS ANTE UNA VÍCTIMA EN PARO CARDIORRESPIRATORIO.

Indica: Tu nombre, lugar del incidente y que hay una víctima en parada cardiorrespiratoria y empiezas maniobras de RCP (toda persona puede realizar la RCP, incluso si nunca lo ha hecho antes ni ha recibido entrenamiento).



PASO Nº 3: EMPIEZA LA RCP:

- Inicia **30** compresiones torácicas.
- Arrodíllate al lado de la víctima.
- Coloca el talón de la mano en el centro del pecho.
- Coloca el talón de la otra mano encima.
- Entrelaza los dedos.
- Coloca los brazos rectos.
- Comprime el pecho a un ritmo de **100 compresiones por minuto** con una profundidad de 5 cm (se puede seguir mentalmente el ritmo de la canción "Staying Alive" de los Bee Gees o de la "Macarena").

- Da **2** respiraciones de rescate.

- Abre la vía aérea (maniobra Frente-Mentón).
- Pinza la nariz de la víctima, coloca tus labios sellando los suyos e insufla aire durante 1 segundo, observando cómo se eleva el pecho de la víctima.
- Separa tu boca y repite.

ALTERNA 30 COMPRESIONES CON 2 RESPIRACIONES o SOLO COMPRESIONES TORÁCICAS DE FORMA CONTINUA

Si hay **2 reanimadores**, se intercambiarán cada 2 minutos (5 ciclos de 30:2).

Se debe reducir al mínimo las interrupciones entre las compresiones torácicas.



Compresiones torácicas.



Respiraciones de rescate.

Se aconseja que las personas que no saben realizar resucitación cardiopulmonar utilicen "solo las manos", es decir, que solo hagan compresiones y no se preocupen por la vía respiratoria o respiración boca a boca.

PASO Nº 4: DESCARGA

- Si es posible envíe a alguien a buscar un **Desfibrilador Externo Automatizado (DEA)** y traerlo. Si te encuentras solo, no abandonar a la víctima.
- Tan pronto como llegue el DEA, ponerlo en funcionamiento y aplicar los parches adhesivos en el pecho desnudo del paciente.
- Si hay dos reanimadores deben continuarse las maniobras de RCP durante la colocación de los parches.
- Asegurarse de que nadie toca a la víctima mientras el DEA realiza el análisis del ritmo y al apretar el botón de descarga si lo indica el aparato.
- Reiniciar la RCP inmediatamente.



DEA o desfibrilador externo automático.

