

# Reanimación cardiopulmonar en caso de paro cardiorrespiratorio

## Reanimación cardiopulmonar (RCP)

Cuando una persona está inconsciente, no respira y no tiene pulso, lo primero es solicitar ayuda. Pero en tanto ésta llega, hay que intentar mantener a la víctima con vida. Y ello se consigue aplicando RCP; la más simple de las medidas de emergencia inmediatas, que tiene como objetivo principal restaurar la circulación de sangre oxigenada.

## Primeros auxilios en caso de ahogamiento

Hay que tener en cuenta que cada segundo es vital para la recuperación de un ahogado.

Retire a la víctima del agua y verifique si está respirando por sí misma. Si hay paro respiratorio, realice respiración artificial o reanimación cardiopulmonar (RCP), si es necesario.



## ¿Qué hay que hacer?

La reanimación que pueden y deben realizar las personas sin formación sanitaria consiste básicamente en tres puntos de acción:



### 1 Reconozca un paro cardiorrespiratorio

Es cuando alguien pierde el conocimiento, se desmaya, no se mueve, no responde a nuestras palabras ni estímulos físicos y comprobamos que no respira. Es decir, su tórax no se mueve y no sale aire por la boca ni por la nariz (con 10 segundos de observación es suficiente para saberlo). Se debe chequear el pulso.



### 2 Hacer llamada de emergencia

Llamar a la ambulancia al 131 y luego marcar 132 y 133. Cualquiera de ellos puede responder más rápido y llegar a la persona con los primeros auxilios.



### 3 Comenzar el masaje cardíaco

#### ¿Cómo realizar el masaje cardíaco?

En cuanto compruebe que la persona se encuentra en paro cardíaco hay que empezar con compresiones torácicas. ¡No hay tiempo que perder!

Siga los siguientes pasos:

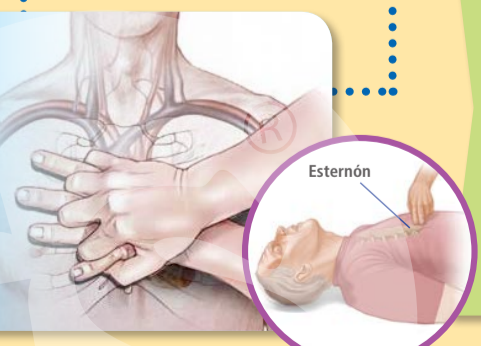


**A** El masaje cardíaco se realiza sólo con las manos.

Arrodílese al lado de la víctima, que debe estar tumbada en una superficie dura, en posición perpendicular a su pecho.



**B** Busque la base del esternón, en el centro del tórax, justo arriba de la zona donde las costillas forman una V. En este punto coloque la palma de una mano. Ponga su otra mano encima, entrelazando los dedos.



**C** Después presione reiterada y rápidamente con fuerza, descargando todo el peso de su cuerpo para hacerle bajar el pecho, sin miedo, ya que hay que aplicar fuerza para que la maniobra sea eficaz. Hacerlo con temor y sin decisión puede no servir.



#### Ritmo y duración

Pero, ¿durante cuánto tiempo hay que prolongar la reanimación? Algunos enfermos han requerido reanimación durante horas antes de recobrar la respiración normal, así que no se desanime. Si el enfermo no reacciona, se recomienda practicar la reanimación hasta que llegue la asistencia médica.

#### Uso de la canción "Stayin' alive" del grupo Bee Gees



Un grupo de médicos estadounidenses descubrió que la canción de los Bee Gees "Stayin' alive" aporta el ritmo ideal para hacer compresiones de pecho en resucitaciones cardiopulmonares.

Se recomienda hacer las compresiones a un ritmo de **100 por minuto** durante resucitaciones cardiopulmonares (RCP). El éxito de 1977 "Stayin' alive" coincide casi perfectamente con ese ritmo, con **103 pulsos por minuto**.

Para no agotarse antes de tiempo, realice 30 compresiones, descáncese dos segundos y repita.

Haga esto cinco veces y luego vuelva a revisar los signos vitales.

Cuando la persona vuelva a tener pulso y respire normalmente, póngala del lado derecho (así aliviará la presión sobre el corazón). Chequéelo cada tantos minutos.