

## Controla tu riesgo\*: reanimación (RCP)

SALVAR **1** VIDA

REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR

Puedes salvar una vida con unos simples pasos



### PARADA CARDIACA

El corazón puede dejar de latir de forma brusca e inesperada, interrumpiendo el bombeo de sangre e impidiendo su circulación. Cuando esto sucede, en pocos minutos pueden producirse lesiones en diferentes tejidos y órganos del cuerpo que provocan una muerte súbita.

#### LA PARADA CARDIACA PUEDE OCURRIR:

- A una persona sana o con antecedentes de enfermedad cardiovascular.
- En cualquier sitio y en cualquier situación. En el domicilio o en la calle, junto a familiares, amigos o con desconocidos.

Cada minuto en que no se actúe puede tener consecuencias muy graves: lesiones cerebrales o incluso la muerte.

Quizá no te lo habías planteado nunca, pero... **¿quién sabe si mañana mismo tendrás que intervenir para salvar una vida? ¿Sabrías hacerlo?** No te preocupes, hacer reanimación es muy fácil y se puede aprender.

### REANIMACIÓN

La reanimación cardiopulmonar (RCP) es lo que se debe realizar para mantener el riego y oxigenación de los diferentes órganos y tejidos. Si logramos poner en marcha de nuevo el corazón, la persona que ha sufrido la parada cardíaca puede seguir con vida.

Las posibilidades de supervivencia y reducción de las lesiones cerebrales siempre son mayores cuando se hace reanimación, aunque ésta se ejecute por parte de personal no sanitario. **Porque está comprobado que la peor reanimación es no realizarla.**

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

1. Reconocer si el paciente ha sufrido una parada cardiaca.
2. Avisar al número de emergencias 112.
3. Empezar el masaje cardiaco.

### CÓMO SE RECONOCE UNA PARADA CARDIACA

Alguien pierde el conocimiento, se desmaya, no se mueve y no responde a nuestras palabras ni estímulos físicos. Tenemos que acercarnos mucho y comprobar que no respira:

- El tórax no se mueve.
- No sale aire por la boca ni la nariz (con 10 segundos de observación es suficiente para saberlo).

En caso de parada cardiaca, la situación deseable es que haya varias personas para repartirse las funciones: **mientras uno llama al 112, el otro comenzará el masaje cardiaco.**



### CÓMO AVISAR A LOS SERVICIOS DE EMERGENCIAS

Hay que llamar inmediatamente al 112, línea de teléfono gratuita, prioritaria y exclusiva para la comunicación de situaciones de emergencia. Al operador debemos explicarle que estamos junto a un paciente que ha perdido el conocimiento y que no respira. También es necesario describirle nuestra ubicación de forma concreta para que la ambulancia pueda localizarnos rápidamente: dirección exacta, punto kilométrico, etc.



### CÓMO SE REALIZA EL MASAJE CARDIACO

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

### El masaje cardiaco se realiza solo con las manos

Colocado el paciente boca arriba sobre el suelo, ponte de rodillas con los brazos extendidos sin doblar los codos y comienza a comprimirle el centro del pecho con ambas manos entrelazadas a un ritmo de 100 por minuto. Tienes que hacer bajar el tórax 5 centímetros en cada compresión. Es conveniente que varias personas os alternéis en estas maniobras para mantener un ritmo constante hasta que lleguen los servicios de emergencias.



## OTRAS MEDIDAS

Además, dependiendo del lugar donde nos encontremos y de la presencia de individuos con conocimientos de primeros auxilios, también podemos tomar emprender otras acciones complementarias:

### VENTILACIÓN

Tras unos minutos realizando masaje, sobre todo si sois varias personas y especialmente si alguna de ellas está entrenada en reanimación o tiene formación sanitaria, podéis empezar con el boca a boca. Para hacerlo, tapa la nariz del paciente e insúflale aire en la boca a un ritmo de 2 ventilaciones por cada 30 compresiones. Para comprobar si esta maniobra resulta efectiva observa si su pecho se eleva.

### DEFIBRILADOR

En muchos lugares públicos existen desfibriladores semiautomáticos que reconocen la arritmia y te proporcionan instrucciones precisas de lo que debes hacer por medio de una locución. El proceso consiste en colocar unas pegatinas en el pecho del paciente y esperar a que el aparato nos indique si hay que realizar o no una descarga. En caso afirmativo, es importante no tocar al paciente y confirmar la descarga en el botón correspondiente. A continuación, reanudar el masaje cardiaco hasta que lleguen los servicios de emergencias.



## MÁS INFORMACIÓN



**Proyecto Salvar 1 Vida**  
[www.salvar1vida.com](http://www.salvar1vida.com)



**En Twitter (hashtag #salvar1vida)**  
<http://bit.ly/oBYnMY>



**En Facebook**  
<http://bit.ly/opTx0l>



**En YouTube**  
<http://youtu.be/w0C9mjuUmol>  
<http://youtu.be/zaFSBTpmAus>  
<http://youtu.be/vw4wOvig7gQ>

**La Sociedad Española de Cardiología y la Fundación Española del Corazón** constituyen una organización cuyo impulso vital es velar por la salud cardiovascular de la población a través de la excelencia clínica e investigadora, así como educativa y divulgativa.

