

REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR SOLO CON LAS MANOS

Cuando el corazón se detiene, la persona pierde súbitamente la conciencia y deja de respirar. En estos casos, es importante que quien se encuentre cerca comience de inmediato con las maniobras de reanimación cardiopulmonar (RCP).

La RCP solo con las manos es un procedimiento simple que, a través de la compresión del pecho, permite mantener la circulación de la sangre cuando el corazón se detiene.

Sin circulación, los órganos esenciales, como el corazón o el cerebro, se deterioran rápidamente. Comprimir el pecho fuerte y rápidamente aumenta las posibilidades de supervivencia de un adulto o un adolescente que ha sufrido una muerte súbita frente a nosotros.

La **muerte súbita** ocurre por causas naturales durante la primera hora de iniciados los síntomas. En el 80% de los casos, la causa de este paro cardíaco súbito se debe a una enfermedad de las arterias del corazón. Algunos de los síntomas presentados, que deben llamar nuestra atención, son: dolor en el centro del pecho, falta de aire, palpitaciones y debilidad. Si reconocés alguno de ellos, llamá inmediatamente a una ambulancia.



Todos podemos aprender qué hacer en caso de una muerte súbita.

No lleva mucho tiempo, no es necesario ser médico ni tener una ocupación relacionada con la salud.

CÓMO Y CUÁNDO LLAMAR A LA AMBULANCIA

Si nos preparamos, podemos asistir con más seguridad y eficiencia en situaciones en las que esté en riesgo la vida. En caso de emergencia, debemos llamar inmediatamente a una ambulancia.

En la Argentina, el número de emergencias médicas es el 107. Es importante conocer este número y anotarlo en un lugar visible de nuestra casa.

Cuando llames al 107, respondé las preguntas que te haga el despachador de emergencias. Eso no retrasará la ayuda. Indícale:

- DÓNDE SE ENCUENTRA LA PERSONA.
- QUÉ LE ESTÁ PASANDO.
- QUÉ SE ESTÁ HACIENDO POR ELLA.
- COLGÁ CUANDO EL DESPACHADOR DE EMERGENCIAS TE LO INDIQUE. ÉL PUEDE DARTE INDICACIONES IMPORTANTES SOBRE QUÉ DEBÉS HACER ANTES DE QUE LLEGUE LA AMBULANCIA.

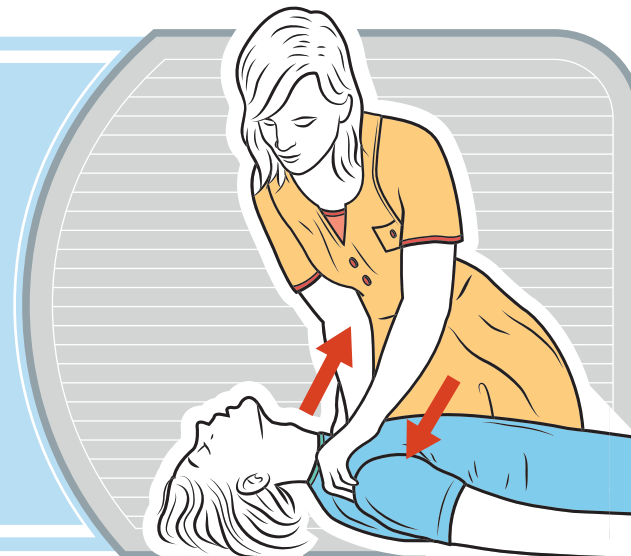
Pasos a seguir si un adolescente o adulto cae frente a vos sin razón aparente

1

2

Verificá que la persona se encuentre en un lugar seguro. De haber riesgo para vos, conseguí ayuda y no toques a la víctima.

Si el lugar es **seguro**, acercate a la persona y comprobá si responde al llamado. Sacudila por los hombros. La persona debe estar sobre una superficie firme y plana.



3

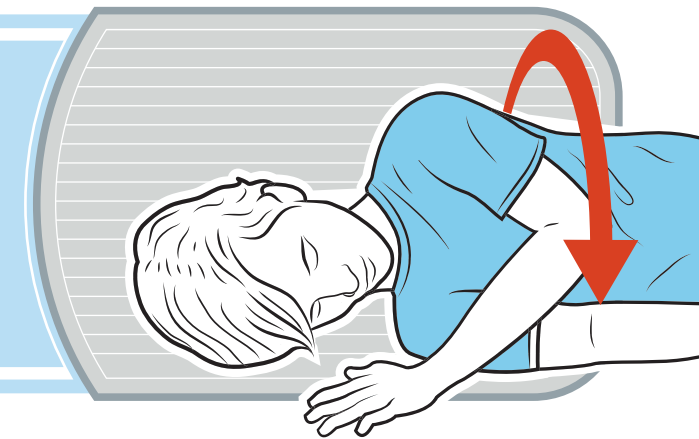
107

Si la persona **no responde**, pedí que se llame inmediatamente al 107. Si estás solo, llamá y regresá a asistir a la persona. Si tenés un desfibrilador externo automático (DEA) cerca, usalo.

4

Observá si la persona respira con normalidad y si el pecho se mueve con cada respiración.

SI LA PERSONA NO RESPONDE, PERO RESPIRA CON NORMALIDAD Y NO SOSPECHÁS QUE TENGA UNA LESIÓN IMPORTANTE, COLOCALA DE COSTADO Y ESPERÁ LA LLEGADA DE LA AMBULANCIA.

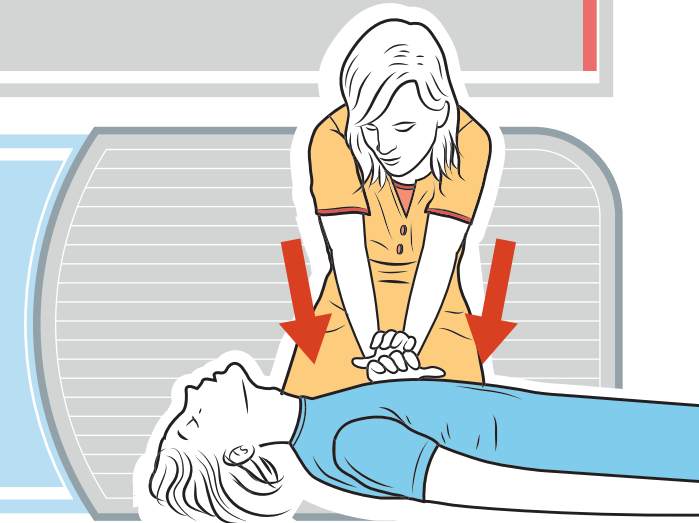


Si la persona **no respira con normalidad**, comenzá con la RCP.

Colocá el talón de una de tus manos en el centro del pecho, a la altura de las tetillas. Ubicá tu otra mano encima de la primera. Con los brazos rectos comprimí fuerte y rápido a un ritmo de entre 100 y 120 compresiones por minuto y a una profundidad de al menos 5 y no más de 6 cm.

7

Seguí realizando compresiones hasta que la persona se recupere o llegue la ambulancia. Si te cansás o no podés continuar, intercambiá con otro la realización de compresiones.





La mejor estrategia para evitar la muerte súbita es prevenir las enfermedades cardíacas modificando factores de riesgo que las desencadenan como fumar, tener presión arterial alta, obesidad, estrés, diabetes o colesterol elevado, no hacer actividad física o comer alimentos poco saludables.

USO DEL DESFIBRILADOR EXTERNO AUTOMÁTICO (DEA)

Los DEA son aparatos electrónicos inteligentes que dan una descarga eléctrica al tórax para tratar de devolver el ritmo normal al corazón. Cuanto más rápido se administre esta descarga, más posibilidades de sobrevivir tendrá la persona.

Los DEA solamente dan esa descarga cuando la persona la necesita. Son seguros para que todos podamos usarlos aún con poco o ningún entrenamiento. Las indicaciones del audio te guiarán sobre el modo de utilizarlo. Si tenés un DEA cerca, simplemente encendelo y seguí las órdenes del aparato. No te preocupes; si no es necesario, no hará la descarga.

ATRAGANTAMIENTO

Si una persona se atraganta, preguntale si puede hablar. Si te contesta, la obstrucción de la vía aérea no es completa y podrá toser. Pédile que lo haga con fuerza hasta que elimine el cuerpo extraño.

Si la persona no puede hablar ni toser, colócate por detrás de ella rodeándola con tus brazos a la altura del abdomen.

Colocá uno de tus puños en la panza, un poco por encima del ombligo y lejos de la boca del estómago. Rodeando con tu otra mano el puño, comprimí a la persona hacia vos con fuerza. Realizá esta acción tantas veces como sea necesario hasta que elimine el cuerpo extraño. Si no podés comprimir el abdomen porque la persona es de gran tamaño o está embarazada, colócate como se indicó antes, pero ubicá tus manos a la altura del centro del pecho. Comprimi fuerte para eliminar el cuerpo extraño. Si la persona cae inconsciente, llamá inmediatamente a la ambulancia y comenzá la **RCP** solo con manos como se indicó antes.



RCP

En distintos momentos, en distintos lugares, podemos enfrentarnos a situaciones en las que está en juego la vida.

Vos podés ayudar si sabés qué hacer.

www.rcpenlasescuelas.educ.ar



**CAMPAÑA
REANIMACIÓN
CARDIO
PULMONAR
EN LAS ESCUELAS**



Ministerio de Educación
Presidencia de la Nación