

# RCP

Use el sentido común ante cualquier lesión grave.

Llame al 911 (u otro número de emergencia) para obtener ayuda de inmediato. Conozca el tipo de lesión y la ubicación exacta donde se encuentra la víctima. Evite mover a la víctima siempre que sea posible; mejor tráigala ayuda al lugar donde se encuentra la víctima. Conozca dónde se encuentran los DEA (Identificador externo automático) y el kit de primeros auxilios. Esta información no sustituye la capacitación de Reanimación Cardiopulmonar (RCP). Para obtener capacitación en primeros auxilios y RCP, contacte con su Departamento de Recursos Humanos, la Cruz Roja local, o la Asociación Americana del Corazón. Todas las instrucciones son sólo para adultos (sin técnicas RCP para lactantes (bebés) y niños var. diferentes).

## 1 Asegúrese de que es seguro acercarse a la víctima:

No se ponga en peligro. No toque a la víctima si parece haber sido electrocutado. Llame al 911 inmediatamente.



## 2 Observe la situación y trate de despertar a la víctima:

Si es seguro hacerlo, acércase a la víctima, tóquelo suavemente y pregúntele en voz alta: "¿Está usted bien?" No sacuda a la víctima si sospecha que ha sufrido lesiones a la espalda o cuello. Si la víctima no responde o no respira o si parece haber sido golpeado o herido gravemente que llame al 911, o llame usted mismo si no hay personas allí presentes, e inmediatamente proceda al siguiente paso. Si es posible, coloque el teléfono en altavoz para que el dispensador pueda ayudarle a comprender la respiración, obtener su ubicación exacta, y proporcionar ayuda con la realización de la RCP. Si la víctima responde, pero ha sufrido lesiones o necesita asistencia médica, usted o un transeúnte debe llamar al 911. Vuelva a revisar y concéñese sobre la condición de la víctima frecuentemente.



## 3 Si no sospecha que haya sufrido una lesión a la espalda o cuello:

Coloque a la víctima sobre una superficie dura en posición boca arriba. Si la víctima se haya inconsciente y está boca abajo, debe voltear hasta colocarla en una posición boca arriba, poniendo una mano sobre la cabeza y el cuello y la otra en la cadera, volviéndola de una sola vez.



## 4 Inmediatamente comience compresiones en el tórax:

Localice el centro del esternón trazando una línea imaginaria entre los pezones. Coloque el talón (base) de una mano justo por debajo de esa línea y luego coloque el talón de la segunda mano en la parte superior de la primera, de forma que los brazos se apoyen entre sí. Estire los brazos, involucra los codos e inclínese hacia adelante para que sus hombros estén alineados encima de las manos. Cuando los brazos de ambas manos, presione con fuerza hacia abajo aproximadamente 2 pulgadas, pero no más de 2.4 pulgadas en el pecho. Lleve la presión completamente entre las compresiones, manteniendo las manos sobre el tórax de la víctima en todo momento. Permita que el tórax regrese a su posición normal completamente después de cada compresión. Evite inclinarse sobre el pecho entre compresiones. Cuente el número de compresiones de modo "uno, dos y tres...". Presione fuerte y rápido (a un ritmo de 100 a 120 compresiones por minuto).



! Una vez aprobado para dar RCP, si se siente incómodo con la capacidad de proporcionar respiración artificial de rescate, omita los pasos 5 y 6 y continúe realizando las compresiones en el tórax, a un ritmo de 100 a 120 compresiones por minuto hasta que llegue un DEA (Identificador externo automático) y/o kit de primeros auxilios, o el personal de servicios médicos de emergencia (EMS) retome el control de la víctima.

## 5 Después de 30 compresiones – abra la vía respiratoria y comience a dar respiraciones artificiales de rescate:

Abra la vía respiratoria colocando una mano sobre la frente y la otra mano debajo de la barbilla y suavemente incline la cabeza de la víctima hacia atrás (levante la cabeza inclinada y barbilla levantada). Manteniendo la vía respiratoria abierta, pellizque suavemente la nariz de la víctima para cerrarla y cubra la boca de la víctima con la suya para crear un sello hermético, o use un protector bucal, como se muestra en el gráfico. Doble a la víctima dos respiraciones artificiales de rescate lentas y completas. Cada respiración artificial de rescate debe ser dada en un segundo y debe causar que el tórax se eleve. Asegúrese de aspirar aire para usted mismo de forma natural (por profundidad) entre cada respiración artificial de rescate que usted da. Esto previene que usted se maree o desmaye. Observe el tórax de la víctima, si no sube y baja claramente después de la primera respiración artificial de rescate, vuelva a inclinar la cabeza y ponga la barbilla hacia arriba, antes de la segunda respiración artificial de rescate.



! No brinde más de dos veces de dar una respiración artificial de rescate que hace que el tórax se levante, porque es importante que usted continúe con las compresiones torácicas.

## 6 Después de dar dos respiraciones artificiales de rescate:

Repita la combinación de 30 compresiones en el tórax y 2 respiraciones artificiales de rescate, recuerde liberar toda la presión entre compresiones y de manera que el tórax suba y baje durante la respiración artificial de rescate. Usted debe continuar con esta combinación de compresiones y respiraciones artificiales hasta que llegue un DEA (Identificador externo automático), o si la víctima comienza a moverse, o si el personal de servicios médicos de emergencia retoma la RCP.



### INFORMACIÓN DE EMERGENCIA:

Atención: **911** o  
Teléfono local De Emergencia \_\_\_\_\_  
Ubicación del kit para RCP \_\_\_\_\_

### VOLUNTARIOS PARA RCP:

Nombre: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_  
Nombre: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_  
Nombre: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

COMPLYRIGHT