Fundamentals of First Aid: CPR – Spanish



¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Si una persona sufre un ataque cardíaco, un paro cardíaco repentino u otra afección médica en la que ya no respira o si su corazón deja de funcionar, es necesario actuar con rapidez.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

La sangre transporta oxígeno y el corazón bombea la sangre y el oxígeno por todo el cuerpo. La falta de oxígeno puede causar daño cerebral en solo unos minutos y una persona puede morir dentro de ocho a 10 minutos. La realización de resucitación cardiopulmonar (RCP) bombea manualmente el corazón, manteniendo la sangre fluyendo alrededor del cuerpo y hacia el cerebro. Hacer respiraciones de rescate eleva los niveles de oxígeno, que es vital para reducir el daño cerebral.

Los servicios médica de emergencia (EMS) puede tardar varios minutos en llegar y la RCP debe continuar hasta que lleguen los paramédicos.

COMO PROTEGERSE

1. **Conocer los conceptos básicos de seguridad.**
    - Llame al 911 inmediatamente si ve que alguien se desmayado.
    - Evaluar la escena.
    - Proceda con cuidado solo si es seguro hacerlo.
2. **Conozca los signos.**
    - Inconsciente: no te responderán hablándoles o tocándolos.
    - No tienen pulso.
    - No puede sentir su aliento cuando pone su mejilla cerca de su boca.
3. **No entrenado, pero con conocimientos**
    - Acueste a la persona sobre su espalda.
    - Realizar RCP solo con las manos.
    - Compresiones torácicas interrumpidas de aproximadamente 100 por minuto hasta que lleguen los paramédicos.
    - Las compresiones presionan repetidamente hacia abajo en la parte media inferior de la caja torácica de la persona (el esternón).
    - Esto presiona el corazón para que siga bombeando y también causa succión,

por lo que la persona “respira” y recibe algo de oxígeno a los pulmones y sangre.
    - Cante ‘Staying’ Alive’ de Bee Gees en su cabeza para obtener el ritmo.

4. **Entrenado y listo para hacerlo.**
    - Iniciar la RCP con 30 compresiones torácicas.
    - Revisar las vías respiratorias en busca de obstrucciones.
    - Si las vías respiratorias están despejadas, comience a hacer respiración de rescate.
    - Si las vías respiratorias están bloqueadas, lleve a cabo la respiración boca a nariz.
    - Ahora continúe con 30 compresiones a 1 hasta que lleguen los paramédicos.
5. **Entrenado pero oxidado.**
    - Si ha recibido previamente entrenamiento en RCP, pero no confía en sus habilidades, entonces solo realice compresiones en el pecho a una velocidad de aproximadamente 100 por minuto.
    - Continuar hasta que llegue el personal de EMS.
6. **No utilice este enfoque en los recién nacidos.**

CONCLUSIÓN

Realizar la RCP correctamente puede suponer una gran diferencia en el resultado para una persona que sufre un paro cardíaco. Incluso si no está capacitado, es esencial saber cómo hacer compresiones en el pecho hasta que llegue la ayuda.