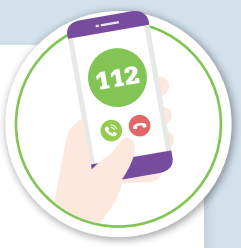
¿Cómo se hace la RCP?

La **Reanimación Cardiopulmonar (RCP)** es un conjunto de maniobras que tratan de **sustituir el latido del corazón y la respiración** con el fin de restablecer las funciones vitales y **conseguir la recuperación de una persona que se encuentra en parada cardiorrespiratoria.**

1. COMPRUEBA QUE EL ENTORNO ES SEGURO, tanto para la víctima como para el reanimador.

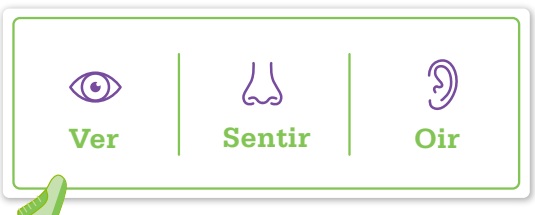
2. VALORA SI LA VÍCTIMA SE ENCUENTRA CONSCIENTE.



- **Si responde,** no la muevas y llama al 112.
- **Si no responde,** llama al 112 y colócala en posición de reanimación: boca arriba, con el tórax descubierto y los brazos y piernas sobre una superficie plana.

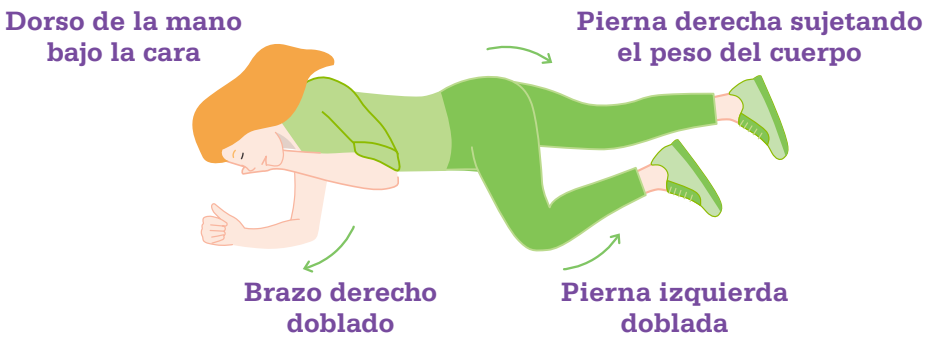
3. ABRE LA VÍA AÉREA MEDIANTE LA MANIOBRA FRENTE-MENTÓN: pon tu mano en el mentón de la víctima y otra en la frente y mueve su cabeza hacia atrás para que la boca quede abierta y el cuello, extendido.

4. VALORA SU RESPIRACIÓN MEDIANTE LA MANIOBRA "VOS" (VER, OÍR, SENTIR): acerca tu oído y mejilla a su boca para oír y sentir si respira y mira si el pecho sube y baja.



4.1 SI LA PERSONA RESPIRA, colócala en **POSICIÓN LATERAL DE SEGURIDAD (PLS),** espera la ayuda y comprueba que siga respirando.

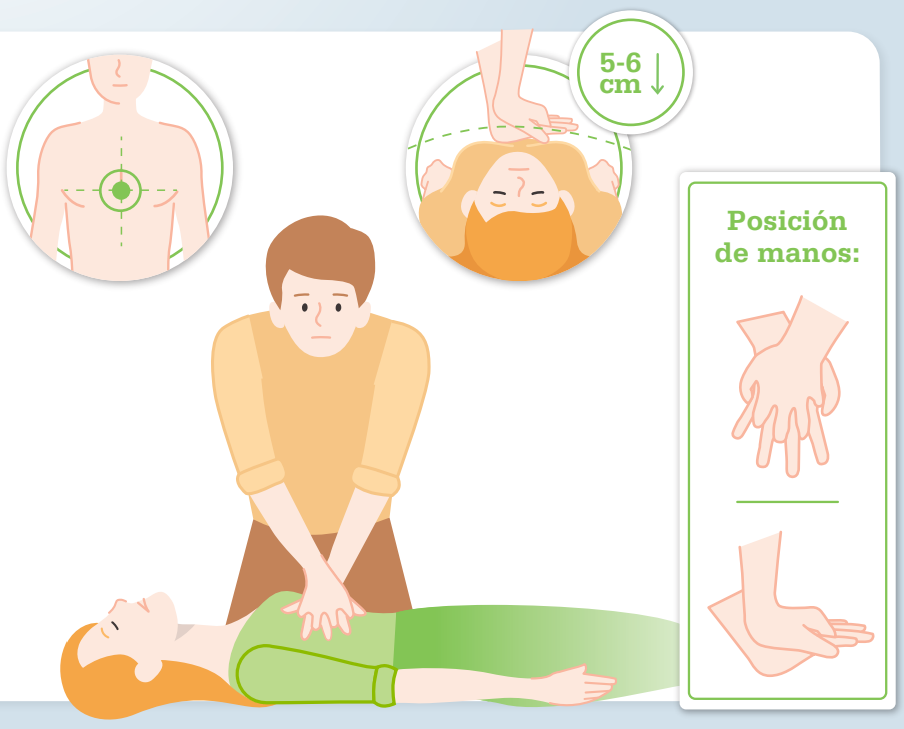
4.2 SI NO RESPIRA, comienza con la **MANIOBRA RCP:**



5. Si dispones de un **DESFIBRILADOR EXTERNO AUTOMÁTICO (DEA),** úsalo ahora.

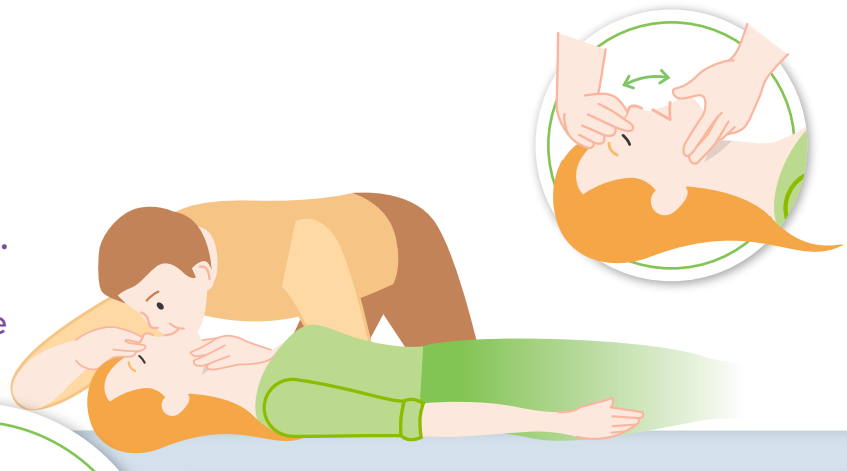
6. Si no tienes un DEA, **INICIA LAS COMPRESIONES:**

- **Arrodíllate** junto a la víctima.
- Con los brazos extendidos sin doblar los codos, **entrelaza tus manos** una sobre otra y **ponlas en la mitad inferior del esternón.**
- **Empieza a comprimir.**
- **Comprime treinta veces** seguidas.



7. REALIZA DOS INSUFLACIONES CONSECUTIVAS DE AIRE EN LA BOCA:

- Pon **una mano sobre la frente** de la víctima.
- Con los dedos de esa misma mano, **cierra su nariz.**
- Con la otra mano, **tira del mentón para abrir la boca.**
- Evita que l**a lengua obstruya las vías.**
- **Pon tu boca sobre la suya y sopla dentro** durante **un segundo.**



8. CONTINÚA ALTERNANDO 30 COMPRENSIONES Y 2 INSUFLACIONES, a un ritmo de 100 comprensiones por minuto.

30:2

9. NO PARES, hasta que la víctima inicie la respiración espontánea o lleguen los servicios de emergencia.

10. SI LA VÍCTIMA ES UN NIÑO, usa solo dos o tres dedos para realizar las compresiones en lugar de toda la mano.

FUENTES:

Cruz Roja.

©CINFA 2021