

# RCP Básico (Reanimación Cardiopulmonar)

## 1. Evaluación Inicial

- \*\*Seguridad del entorno:\*\***  
Antes de acercarse a la víctima, asegurarse de que el área sea segura para evitar más daños.
- \*\*Comprobar la respuesta:\*\***  
Verificar si la persona está consciente. Gritar y sacudir suavemente los hombros.
- \*\*Llamar al 911:\*\***  
Si la víctima no responde, pedir ayuda o llamar a emergencias (911).  
Si es posible, pedir a otra persona que llame mientras se inicia la RCP.
- \*\*Verificar respiración y pulso (máx. 10 segundos):\*\***  
Observar el movimiento del pecho (respiración) y verificar el pulso en el cuello (carótido).  
Si no hay respiración normal o pulso, iniciar RCP inmediatamente.

## 2. Compresiones Torácicas

- \*\*Posicionamiento de las manos:\*\***  
Colocar las manos en el centro del pecho (hueso esternón).  
Usar el peso corporal y mantener los codos rectos.
- \*\*Frecuencia:\*\***  
Realizar 100-120 compresiones por minuto.  
Ritmo similar a la canción "Stayin' Alive" de los Bee Gees.
- \*\*Profundidad:\*\***  
5-6 cm de profundidad en adultos.  
Las compresiones deben ser firmes y rápidas, con una completa expansión del pecho entre cada una.
- \*\*Evitar interrupciones:\*\***  
Las interrupciones deben ser mínimas para garantizar la efectividad de las compresiones.

## 3. Apertura de Vía Aérea

- \*\*Maniobra frente-mentón:\*\***  
Colocar una mano en la frente y los dedos de la otra mano en el mentón.  
Inclinar la cabeza hacia atrás, para abrir la vía aérea.
- \*\*Verificación de obstrucción:\*\***  
Si hay obstrucción visible en la vía aérea, tratar de retirarla con los dedos.  
Si no se ve obstrucción, continuar con las ventilaciones.

## 4. Ventilaciones de Rescate

- \*\*Proporción de ventilaciones:\*\***  
2 ventilaciones por cada 30 compresiones.
- \*\*Técnica de ventilación:\*\***  
**\*\*Boca a boca:\*\***  
Sellar completamente la boca de la víctima y la propia.  
Asegurarse de que la ventilación dure 1 segundo por respiración.  
Observar si el pecho se eleva para verificar que el aire entra adecuadamente.
- \*\*Ventilación con bolsa-máscara:\*\***  
Si tienes una bolsa-máscara, usa este dispositivo para suministrar las ventilaciones.

## 7. Consideraciones Adicionales

- \*\*RCP en niños y lactantes:\*\***  
Para niños menores de 1 año, realizar compresiones con dos dedos en el centro del pecho.  
Para niños mayores de 1 año, usar las dos manos como en adultos, pero con menor fuerza.
- \*\*RCP en mujeres embarazadas:\*\***  
Colocar la mano sobre el esternón de la madre, y si es necesario, desplazar ligeramente el útero hacia la izquierda para evitar presión sobre la vena cava.
- \*\*Si la víctima recobra la conciencia:\*\***  
Colocar a la persona en posición lateral de seguridad.  
Mantenerla tranquila y vigilada hasta que llegue la ayuda.

## 6. Ciclo Continuo de RCP

- \*\*Repetir ciclos:\*\***  
Continuar con los ciclos de 30 compresiones y 2 ventilaciones.
- \*\*Reevaluar cada 2 minutos:\*\***  
Después de 2 minutos, verificar si la persona muestra signos de vida (respira o tiene pulso).  
Si no, seguir con RCP hasta que llegue ayuda o la víctima recupere signos vitales.
- \*\*Alternancia de tareas:\*\***  
Si hay más de una persona, alternarse para evitar fatiga, especialmente con las compresiones.

## 5. Uso de DEA (Desfibrilador Externo Automático)

- \*\*Encendido del DEA:\*\***  
Encender el desfibrilador y seguir las instrucciones de voz del dispositivo.
- \*\*Colocación de los parches:\*\***  
Colocar los parches en el pecho desnudo de la víctima. Un parche sobre el lado derecho del pecho y el otro sobre el lado izquierdo, debajo de la clavícula.
- \*\*Análisis del ritmo cardíaco:\*\***  
El DEA analizará el ritmo cardíaco y decidirá si se necesita una descarga.  
Asegurarse de que nadie toque a la víctima durante el análisis o la descarga.
- \*\*Desfibrilación:\*\***  
Si el DEA lo indica, realizar la descarga (chocar) y continuar con las compresiones inmediatamente después de la descarga.