

## REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR BÁSICA

*La Reanimación Cardiopulmonar Básica, conocida también como Resucitación (RCP), es un método de emergencia para salvar vidas que se aplica cuando la persona deja de respirar o el corazón ha cesado de palpitar. Este procedimiento provee circulación y ventilación artificial al afectado ¿Estamos preparados para asistir a una víctima de un paro cardíaco?*

Este artículo no sustituye el entrenamiento en RCP en un curso acreditado, sin embargo nuestra intención es entregar pautas de actuación ante un accidente y una técnica de reanimación cardiopulmonar para que cualquier persona, sin conocimientos especiales en medicina, conozca qué debe o qué no debe hacer ante una Situación de Emergencia.

### ¿Qué es una emergencia?

Emergencia médica es aquella situación en la que la falta de asistencia sanitaria podría provocar la muerte del accidentado en minutos.

En los adultos, las *principales causas* para que los latidos del corazón y la respiración se detengan incluyen:

- Ejemplo más recurrentes son las cardiopatías, tales como el ataque cardíaco o ritmo cardíaco anormal
- Sobredosis de drogas
- Sangrado excesivo
- Lesiones y accidentes, entre las que destacan: después de una descarga eléctrica, ahogamiento, asfixia por sofocación, atragantamiento, etc.

### ¿Qué síntomas debemos atender con urgencia?

- Paro respiratorio o dificultad para respirar (jadear)
- Ausencia de pulso
- Pérdida del conocimiento

### ¿Por qué es importante actuar rápido?

El cerebro es el órgano más delicado que posee el ser humano. La falta de oxígeno puede ocasionar lesiones irreversibles en solo unos minutos e incluso provocar la muerte si el flujo se detiene, por lo tanto es vital mantener la circulación y la respiración hasta que llegue ayuda médica capacitada.

Actuar de manera rápida ante una emergencia puede salvar vidas, pero además puede evitar las posibles lesiones que padezca la persona.

El tiempo es un factor clave cuando una persona inconsciente (no responde a estímulos) no está respirando. Según el sitio en internet Medline Plus, de la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos, en el artículo correspondiente a RCP destaca: *“La lesión cerebral permanente*

*comienza después de tan solo 4 minutos sin oxígeno y la muerte puede ocurrir de 4 a 6 minutos más tarde”.*

La importancia radica en atender de manera urgente el cuadro. La vida depende de ello. Por eso cuando alguien practica RCP antes de que llegue la ayuda de emergencia, el paciente tiene una posibilidad mucho mayor de sobrevivir.

No obstante, el sitio especializado explica que, *cuando el personal de emergencia arriba a un caso de paro cardíaco, generalmente encuentra que nadie está realizando el procedimiento de RCP.*

### **Secuencia de Actuación**

Según recomendaciones del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT), dependiente del Ministerio de Empleo y Seguridad Social de España, en cualquier accidente debemos ACTIVAR EL SISTEMA DE EMERGENCIA. Para ello recordaremos sigla P.A.S, que está formada por las iniciales de tres actuaciones secuenciales para empezar a atender al accidentado:

- **La P. de Proteger**

Antes de actuar, hemos de tener la seguridad de que tanto el accidentado como nosotros mismos estamos fuera de todo peligro. Por ejemplo, no atenderemos a un electrocutado sin antes desconectar la corriente causante del accidente, pues de lo contrario nos accidentaríamos nosotros también.

- **La A. de Avisar**

Siempre que sea posible daremos aviso a los servicios sanitarios (médico, ambulancia) de la existencia del accidente, y así activaremos el Sistema de Emergencia, para inmediatamente empezar a socorrer en espera de ayuda.

Asimismo, la Fundación Cardiológica Argentina sugiere que en las emergencias se comprometa a alguna persona cercana a que llame al número de emergencias local indicando: teléfono desde el que llama, lugar, qué ocurre, cuántos involucrados hay. Y luego colgar el teléfono cuando el emergentólogo lo indique.

- **La S. de Socorrer**

Una vez que hemos protegido y avisado, procederemos a actuar sobre el accidentado, reconociendo sus signos vitales (ver cuadro 1): conciencia, respiración, pulso, siempre por este orden.



Cuadro 1: Actuación ante una emergencia (Fuente: INSHT)

### ¿En qué consiste la RCP?

La RCP combina respiración boca a boca y compresiones cardíacas:

- La respiración boca a boca suministra oxígeno a los pulmones de la persona.
- Las compresiones cardíacas mantienen la sangre oxigenada circulando hasta que se puedan restablecer la respiración y las palpitaciones cardíacas.

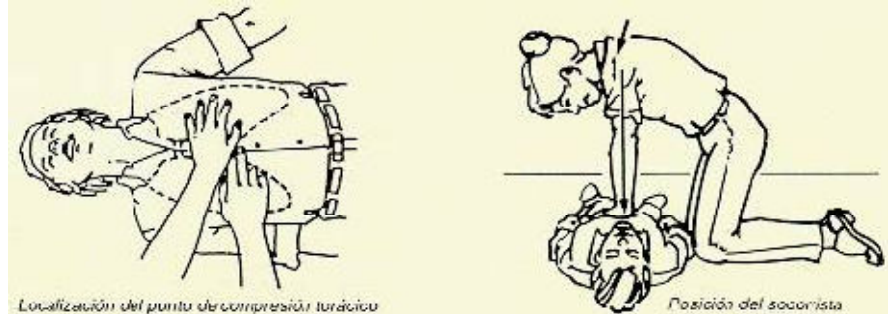
Según la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos, las técnicas de RCP varían ligeramente dependiendo de la edad o tamaño del paciente. Las técnicas más novedosas hacen énfasis en las compresiones por encima de la respiración boca a boca y las vías respiratorias, revocando la vieja práctica.

### Técnica de Reanimación Cardiopulmonar –RCP

Los siguientes pasos se basan en las instrucciones de la Asociación Americana del Corazón (*American Heart Association*):

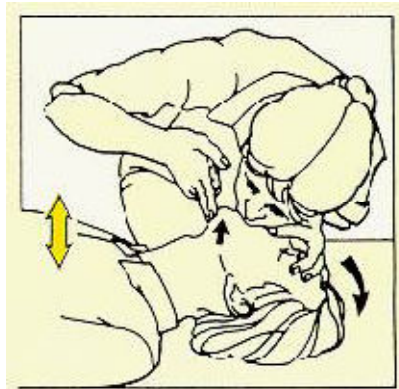
1. **Verifique si hay respuesta de la persona.** Sacúdala o dele palmadas suavemente. Observe si se mueve o hace algún ruido. Pregúntele en voz alta "¿Te sientes bien?".
2. **Llame al número local de emergencias si no hay respuesta.** Pida ayuda y envíe a alguien a llamar al número local de emergencias. Si usted está solo, llame al número local de emergencias y traiga un desfibrilador externo automático o AED (si hay disponibilidad de esta máquina), incluso si tiene que dejar a la persona.
3. **Coloque a la persona cuidadosamente boca arriba.** Se debe colocar a la víctima sobre una superficie rígida. Si existe la posibilidad de que la persona tenga una lesión en la columna, dos personas deben moverla para evitar torcerle la cabeza y el cuello.
4. **Realice compresiones cardíacas o pectorales:**
  - Coloque la base de una mano en el esternón, justo entre los pezones
  - Coloque la base de la otra mano sobre la primera mano
  - Ubique el cuerpo directamente sobre las manos
  - Aplique 30 compresiones, las cuales deben ser RÁPIDAS y fuertes. Presione alrededor de dos pulgadas dentro del pecho y cada vez permita que éste se levante por

completo. Cuento las 30 compresiones rápidamente: "1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, ya".



**Posición que debe adoptar el socorrista y localización del punto de compresión torácica (Fuente: INSHT)**

5. **Abra la vía respiratoria.** Levántele la barbilla con dos dedos. Al mismo tiempo, inclínele la cabeza hacia atrás empujando la frente hacia abajo con la otra mano.
6. **Observe, escuche y sienta si hay respiración.** Ponga el oído cerca de la nariz y boca de la persona. Observe si hay movimiento del pecho y sienta con la mejilla si hay respiración.
7. **Si la persona no está respirando o tiene dificultad para respirar:**
  - Cubra firmemente con su boca la boca de la persona afectada.
  - Cierrele la nariz apretando con los dedos.
  - Mantenga la barbilla levantada y la cabeza inclinada.
  - Dé 2 insuflaciones boca a boca. Cada insuflación debe tomar alrededor de un segundo y hacer que el pecho se levante.



**Respiración Boca a Boca (Fuente: INSHT)**

8. Continúe la RCP (30 compresiones cardíacas, seguidas de dos insuflaciones y luego repetir) hasta que la persona se recupere o llegue ayuda. Si hay disponibilidad de máquinas llamadas Desfibriladores Externos Automáticos (AED por sus siglas en inglés), utilícelo lo más pronto posible.

Los AED se pueden encontrar en algunos lugares públicos y algunas empresas cuentan con ellos para la atención de emergencias. Estas máquinas tienen almohadillas o paletas para colocarlas sobre el pecho durante una emergencia potencialmente mortal. Además, revisan constantemente el ritmo cardíaco y dan un choque súbito si, y sólo si, éste se necesita para hacer que el corazón recobre su ritmo correcto. Se deben seguir las instrucciones al pie de la letra al usar un AED.

Si la persona comienza a respirar de nuevo, colóquela en posición de recuperación, y verifique periódicamente la respiración hasta que llegue la ayuda.

### Fuentes

- Medline Plus, de la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados, <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000010.htm>
- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT), [http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/201a300/ntp\\_247.pdf](http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/201a300/ntp_247.pdf)
- Fundación Cardiológica Argentina, <http://www.fundacioncardiologica.org/rcp-frecuentes.htm>
- Asociación Americana del Corazón, American Heart Association <http://www.americanheart.org>