

## Reanimación cardiopulmonar (RCP)

### Cómo detectar la parada cardiorespiratoria y qué debes hacer.

Cuando tras un accidente en el hogar, y aunque no sepas la causa, veas que una persona está inconsciente y no respira espontáneamente, debes iniciar rápidamente las maniobras de "reanimación cardiopulmonar"

- 1 Asegura el lugar de los hechos** Elimina los peligros que amenacen tu seguridad, la del paciente o la de las personas que ahí se encuentren.
- 2 Comprueba el estado de consciencia de la víctima.** Arrodíllate a la altura de los hombros de la víctima y sacúdelos con suavidad. Acércate a su cara y pregúntale en voz alta si se encuentra bien:  
**Si responde:** deja a la víctima en la posición en que se encuentra y pasa a realizar una valoración secundaria, poniendo solución a los problemas que vayas detectando.  
**Si no responde:**
- 3 Pide ayuda sin abandonar a la víctima** y colócale en posición de reanimación. Boca arriba con brazos y piernas alineados sobre una superficie rígida y con el tórax al descubierto.



- 4 Abre la vía aérea.** Coloca una mano sobre la frente y con la otra tira del mentón hacia arriba, para evitar que la lengua impida el paso del aire a los pulmones.

- 5 Comprueba si la víctima respira normalmente manteniendo la vía aérea abierta (ver, oír, sentir durante no más de 10 seg.)**



**Si la víctima respira normalmente:**

- Colócala en posición lateral de seguridad (PLS).
- Llama al 911 o busca ayuda.



- Comprueba periódicamente que sigue respirando.

**Si la víctima no respira normalmente:**

**6** Pide ayuda, llama al 911 o pide a alguien que lo haga e inicia 30 compresiones torácicas en el centro del pecho.

**7** Realiza 2 insuflaciones con la vía aérea abierta (frente-mentón) y



la nariz tapada.

Si el aire no pasa en la primera insuflación, asegúrate de estar haciendo bien la maniobra frente-mentón y realiza la segunda insuflación, entre o no entre aire.

**8** Alterna compresiones - insuflaciones en una secuencia 30:2 (30 compresiones y 2 insuflaciones) a un ritmo de 100 compresiones por minuto.

**9** No interrumpas hasta que la víctima inicie respiración espontánea, te agotes o llegue ayuda especializada.



Servicio Integral de Higiene,  
Seguridad y Medio Ambiente

---

**FUERZA AEREA 3100 - FUNES (SF)**  
Tel./Fax: (0341) 4934419 / 155-408944  
E-mail: [sihisein@cablenet.com.ar](mailto:sihisein@cablenet.com.ar)  
[www.sihisein.com.ar](http://www.sihisein.com.ar)

Asimismo, si Ud. desea ver un video al respecto, le recomendamos que se dirija al siguiente link: <https://www.youtube.com/watch?v=JaUDKH3UXxE>