

RCP (de 8 años en adelante)

CPR (8 years and older) - Spanish

RCP son las siglas de resucitación cardiopulmonar (en inglés, “CPR”).

R = resucitación (volver a la vida)

C = cardio (corazón)

P = pulmonar (pulmones)

Si usted piensa en el ABC del RCP, será más fácil recordar lo que se debe hacer.

A Aire (Vías respiratorias)

1. Frote a la persona suavemente y dele unas palmaditas. **No lo sacuda.**
2. Pregúntele “¿Te sientes bien?”
3. Si está desmayado **y usted está solo, vaya a llamar al 911.**
4. Cuando regrese al lado de la víctima, sosteniendo la cabeza y el cuello, voltee a la persona de manera que quede tendido boca arriba sobre una superficie dura.



5. Destapele el pecho.

6. Abrale las vías respiratorias inclinando la cabeza hacia atrás y levantando la barbilla.



B Boca a boca (Respiración)

1. Manteniendo las vías respiratorias abiertas, observe por unos 3 a 5 segundos para ver si está respirando:
 - Mire si el pecho se mueve.
 - Escuche si hay sonidos de respiración.
 - Sienta si hay aliento con su mejilla.
2. Si la persona no está respirando:
 - Cúbrale la boca con la suya y tápele la nariz, sujetándola entre los dedos.
 - Sóplele lentamente dos veces (de 1 segundo a 1 segundo y medio de duración cada vez).



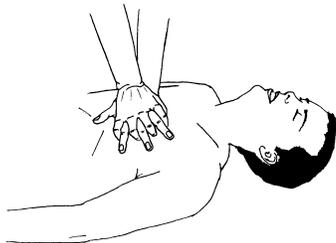
- Observe si el pecho se levanta con los soplidos.
- Quite su boca de la boca de la víctima después de cada soplido.

3. **Si el pecho se levanta**, pase a la sección titulada “Circulación.”
- **Si el pecho no se levanta**, vuelva a colocar la cabeza en posición e intente dar otros 2 soplos más. Si el pecho sigue sin levantarse, es que las vías respiratorias están obstruidas. Pase a la sección titulada “Vías respiratorias obstruidas.”

C Circulación

Compruebe si hay señales de circulación (respiración, tos, o movimiento). **Si no hay señales de circulación sanguínea** empiece a hacerle compresiones en el pecho:

1. Ponga la palma de la mano entre los pezones y encima del esternón.
2. Ponga la otra mano sobre la primera, sin tocar el pecho con los dedos.



3. Presione el esternón hacia abajo entre un tercio y la mitad el grosor del pecho (de 1½-2 pulgadas).
4. Dele 15 compresiones (a un ritmo de 80 a 100 compresiones por minuto).
5. Dele 2 soplos después de cada 15 compresiones.
6. Dele 4 ciclos de 15 compresiones y 2 soplos. Esto debería llevar alrededor de un minuto.

7. Después de un minuto compruebe si hay respiración y otras señales de circulación.
8. Continúe la RCP hasta que llegue ayuda, o hasta que empiece a respirar.
9. Compruebe frecuentemente si hay respiración y otras señales de circulación.

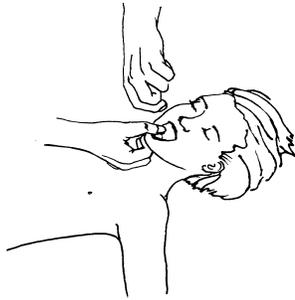
Si vuelve la respiración:

- Suspenda la RCP.
- Observe la respiración hasta que llegue ayuda.
- Si no hay lesión, ponga a la persona de lado. No le tuerza el cuello, la cabeza, o el cuerpo al voltearlo.
- Aun si la respiración y la circulación vuelven, se le debe llevar a la persona por ambulancia a la sala de emergencias más cercana.

Vías respiratorias obstruidas

Si usted no ha podido meter aire en los pulmones de la persona aun después de volver a colocar la cabeza en la posición correcta, siga estos pasos:

1. **Dele 15 compresiones en el pecho.**
2. **Abrale la boca**, colocando el pulgar en la lengua de la persona y levantando la mandíbula con los dedos. Mire dentro de la boca.



- Usando el dedo en forma de gancho, saque el objeto, **si éste puede verse**.
 - **No** intente sacar ningún objeto que esté metido tan profundo que no pueda meter su dedo por debajo del mismo.
3. Intente darle **2 soplidos**.



- Si el pecho no se levanta, vuelva a colocar la cabeza en posición e intente dar otros 2 soplidos más.

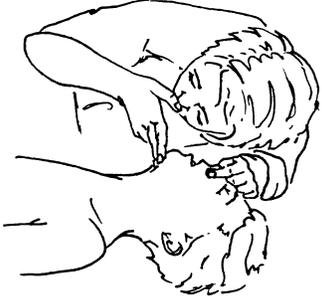
4. Siga las instrucciones de la sección “Vías respiratorias obstruidas” hasta que el pecho se levante con los soplidos.
- Si el pecho se levanta, es que las vías respiratorias están despejadas. Comience la RCP (15 compresiones por cada 2 soplidos; 4 ciclos por minuto).
5. Continúe la RCP hasta que llegue ayuda.
6. Compruebe frecuentemente si hay respiración y otras señales de circulación.

Importante

Estas hojas están diseñadas como un repaso de técnicas que se enseñan en una clase de RCP. No están completas por si mismas. Usted debe practicar estas técnicas en un maniquí en la presencia de un instructor, mas no las practique en una persona.

RCP (de 8 años en adelante)

Resumen

| | |
|--|---|
| <p>A</p> <p>Despierte:</p> <ul style="list-style-type: none">• frote o dé palmadas, no lo sacuda <p>Alerta:</p> <ul style="list-style-type: none">• llame al 911• voltéelo de espaldas sobre una superficie dura• destape el pecho <p>Vías respiratorias:</p> <ul style="list-style-type: none">• cabeza hacia atrás / barbilla levantada |  |
| <p>B</p> <p>Compruebe si respira:</p> <ul style="list-style-type: none">• mire, escuche, y sienta <p>Dele 2 soplidos</p> <ul style="list-style-type: none">• si el pecho se levanta, pase a la sección C <p>Si el pecho no se levanta:</p> <ul style="list-style-type: none">• vuelva a colocar la cabeza en posición e inténtelo de nuevo• si el pecho sigue sin levantarse dele 5 compresiones en el pecho• mire dentro de la boca• repita el proceso hasta que el pecho se levante |  |
| <p>C</p> <ul style="list-style-type: none">• Compruebe si hay señales de circulación. <p>Si no hay circulación, dele compresiones en el pecho:</p> <ul style="list-style-type: none">• ponga la palma de la mano entre los pezones y encima del esternón; ponga la otra mano sobre la primera, sin tocar el pecho con los dedos• presione el esternón hacia abajo entre un tercio y la mitad el grosor del pecho• dele 15 compresiones por cada 2 soplidos• 4 ciclos por minuto <p>Después de 4 ciclos (alrededor de un minuto):</p> <ul style="list-style-type: none">• compruebe si respira y tiene circulación• continúe RCP si es necesario• compruebe frecuentemente si hay respiración y otras señales de circulación |  |