

# Reanimación cardiopulmonar (RCP)

## [Cardiopulmonary resuscitation (CPR)]



Dé palmaditas y sacuda a la persona para ver si responde. Si no responde:

- Si hay otra persona cerca, pídale que llame al 911 y que consiga el desfibrilador automático externo (AED, en inglés). Luego, comience la RCP según las instrucciones CAR descritas más adelante.
- Llame al 911 antes de comenzar la RCP si está solo con un adulto. Puede llamar mientras inicia las maniobras de RCP si tiene un teléfono celular y activa el altavoz.
- Si está solo con un bebé o un niño, administre 5 ciclos de 30 compresiones y dé 2 respiraciones antes de ir a llamar al 911. Puede llamar antes mientras hace la RCP si tiene un teléfono celular con usted en ese momento.

**C** – Comience con **COMPRESIONES EN EL PECHO** si la persona no muestra señales de vida (tose, se mueve, respira).

**A** – Abra la vía **AÉREA** levantando el mentón e inclinando la cabeza hacia atrás.




**R** – Dé 2 **RESPIRACIONES** para introducir aire, solo lo suficiente para hacer que el pecho se levante.

Continúe con la RCP siguiendo las siguientes pautas hasta que llegue la ayuda y le digan que se detenga o hasta que la persona dé señales de vida (tose, se mueve o respira). Si alguien trae un AED antes de que llegue la ayuda, ábralo y siga las indicaciones. Es muy importante asegurarse de que todos sigan las instrucciones del AED cuando indica que no se debe tocar a la persona.

	<b>BEBÉ</b>	<b>NIÑO Y ADULTO</b>
<b>Edad</b>	Desde el nacimiento hasta 1 año	Niño: Desde 1 año hasta la pubertad Adulto: cualquier persona pasada la pubertad
<b>Compresiones en el pecho</b>	100 a 120 por minuto	100 a 120 por minuto
<b>Cantidad de compresiones en el pecho y respiraciones</b>	30 compresiones y 2 respiraciones (en cada ciclo)	30 compresiones y 2 respiraciones (en cada ciclo)
<b>Profundidad de la compresión en el pecho (tiene que ser sobre una superficie dura)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presione fuerte y rápido (aproximadamente 1/3 de la profundidad total del pecho); alrededor de 1 ½ pulgadas.</li> <li>• Permita que el pecho suba hasta arriba cada vez.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presione fuerte y rápido (aproximadamente 1/3 de la profundidad total del pecho); alrededor de 2 pulgadas para niños y al menos 2 pulgadas para adultos.</li> <li>• Permita que el pecho suba hasta arriba cada vez.</li> </ul>
<b>Manos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Use 2 pulgares (aplicando la técnica de rodear el pecho con las manos) o el talón de una mano sobre el esternón, justo por debajo de la línea de los pezones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En niños pequeños, use el talón de una mano sobre el hueso entre los pezones.</li> <li>• En niños más grandes y adultos, use las 2 manos, una sobre la otra. Siempre puede usar 2 manos si 1 sola es difícil.</li> </ul>





**En caso de una emergencia o inquietud urgente, llame al 911.**

# Reanimación cardiopulmonar (RCP), continuación

	BEBÉ	NIÑO Y ADULTO
<b>C</b> <b>Compresiones</b>	 <b>O</b>  <ul style="list-style-type: none"><li>• Use 2 pulgares (aplicando la técnica de rodear el pecho con las manos) o el talón de 1 mano sobre el esternón, justo por debajo de la línea de los pezones.</li><li>• Presione fuerte y rápido, al menos 100 veces por minuto. Cuente en voz alta.</li><li>• Permita que el pecho suba hasta arriba cada vez.</li></ul>	 <ul style="list-style-type: none"><li>• En niños pequeños, use el talón de una mano sobre el hueso entre los pezones. En niños más grandes y en adultos, use las 2 manos.</li><li>• Presione fuerte y rápido, al menos 100 veces por minuto. Cuente en voz alta.</li><li>• Permita que el pecho suba hasta arriba cada vez.</li></ul>

En caso de una emergencia o inquietud urgente, llame al 911.

# Reanimación cardiopulmonar (RCP), continuación

	BEBÉ	NIÑO Y ADULTO
<b>A</b> <b>Vía aérea</b>	 <ul style="list-style-type: none"><li>• Coloque una mano sobre la frente del bebé.</li><li>• Con la otra mano, coloque dos dedos bajo el mentón del bebé para inclinar levemente la cabeza hacia atrás.</li><li>• No incline la cabeza demasiado hacia atrás</li></ul>	 <ul style="list-style-type: none"><li>• Abra la vía aérea levantando el mentón e inclinando la cabeza hacia atrás.</li><li>• Coloque la mano sobre el mentón, no sobre la garganta ni la vía aérea.</li></ul>
<b>R</b> <b>Respiración</b>		

En caso de una emergencia o inquietud urgente, llame al 911.

## Reanimación cardiopulmonar (RCP), continuación

	BEBÉ	NIÑO Y ADULTO
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Haga 30 compresiones y luego dé 2 respiraciones.</li><li>• Cubra la nariz y la boca del bebé con la suya.</li><li>• Cada respiración deberá ser solo lo suficiente para hacer que el pecho se eleve y deberá durar solamente 1 segundo.</li><li>• Continúe con la RCP siguiendo las instrucciones CAR hasta que llegue la ayuda y le digan que se detenga o hasta que el bebé dé señales de vida.</li><li>• Si alguien trae un AED antes de que llegue la ayuda, ábralo, enciéndalo y siga las indicaciones.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Haga 30 compresiones y luego dé 2 respiraciones.</li><li>• Cubra la boca del niño o adulto con la suya mientras oprime la nariz con los dedos para cerrarla.</li><li>• Cada respiración deberá ser solo lo suficiente para hacer que el pecho se eleve y deberá durar solamente 1 segundo.</li><li>• Continúe con la RCP siguiendo las instrucciones CAR hasta que llegue la ayuda y le digan que se detenga o hasta que la persona dé señales de vida.</li><li>• Si alguien trae un AED antes de que llegue la ayuda, ábralo, enciéndalo y siga las indicaciones.</li></ul>

### RCP solo con las manos

Los rescatistas no profesionales pueden utilizar solo compresión (lo que se conoce como RCP solo con las manos) en adultos que se desploman repentinamente. Para la RCP solo con las manos:

- Si hay alguna persona cerca, pídale que llame al 911 y que consiga el desfibrilador automático externo (AED, en inglés).
- Si está solo, llame primero al 911 si no consigo su teléfono. Si tiene su teléfono, marque el 911 y comience la RCP solo con las manos.
- Es muy importante asegurarse de que todos sigan las instrucciones del AED cuando indique que no se debe tocar a la persona.
- Comience las compresiones del pecho y continúe sin detenerse hasta que llegue la asistencia médica y se hagan cargo de la situación.
- Si alguien trae un AED antes de que llegue la ayuda, ábralo, enciéndalo y siga las indicaciones.

No se recomienda la RCP solo con las manos cuando se necesita RCP solo por razones de oxígeno. Esto incluye ahogamiento, asfixia, reacciones alérgicas, sobredosis de narcóticos o sedantes (medicamentos) y problema respiratorio que causa desmayo en la persona. **Puesto que la mayoría de los bebés y niños necesitan RCP por razones de oxígeno, deberá usarse la RCP CAR.** La RCP solo con las manos deberá hacerse solamente en bebés y niños si el rescatista no profesional no puede dar respiraciones.

**En caso de una emergencia o inquietud urgente, llame al 911.**