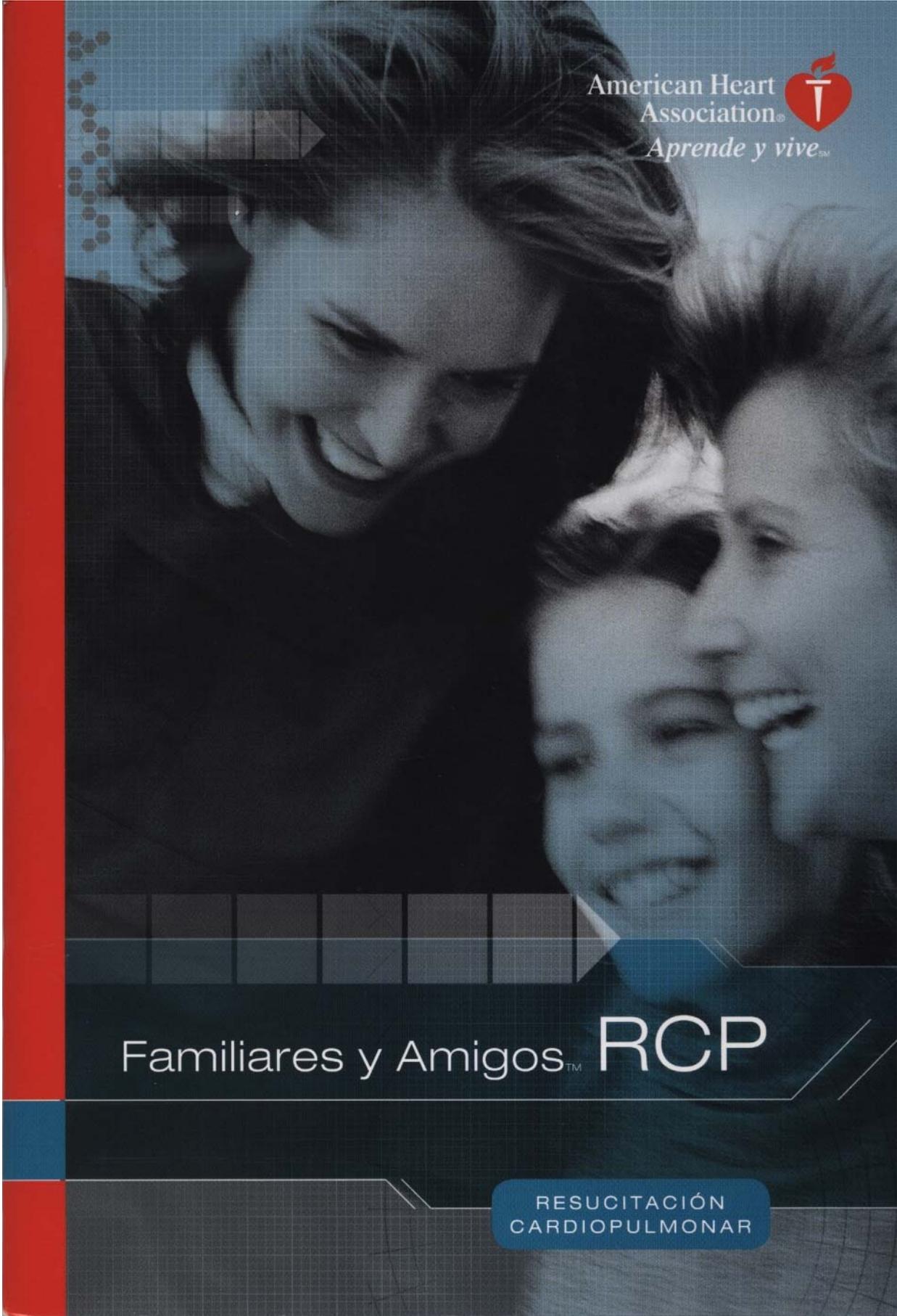


American Heart
Association®
Aprende y vive™



Familiares y Amigos™ RCP

RESUCITACIÓN
CARDIOPULMONAR



**Fundación
InterAmericana
del Corazón**



Sociedad Española de
Medicina de Urgencias
y Emergencias

**American Heart
Association®**



Aprende y viveSM

Familiares y AmigosTM RCP

Producción editorial

Prous Science, Barcelona, España

Coordinación

Dra. Flavia Gorraiz Rico, Buenos Aires, Argentina

Equipo editorial

Luz de Vega, Barcelona, España
Pilar Fernández, Barcelona, España
Diana Llorens, Barcelona, España
Núria Peix, Barcelona, España
Cristina Peña, Barcelona, España

Traducción

Dr. Hugo Silva, Buenos Aires, Argentina

Grupo de consenso lingüístico hispano

Argentina

Saúl Drájer, M.D.

Colombia

Hernando Matiz, M.D.

España

José Antonio García, M.D.
Francisco Javier García-Vega, M.D.
Javier Montero, M.D.

Estados Unidos

David Jaimovich, M.D.
Alfredo Sabbaj, M.D.

México

Luis Lojero, M.D.

Panamá

Daniel Pichel, M.D.

Puerto Rico

José Capriles, M.D.
Carlos Gómez, M.D.

Revisores de la edición en español

Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias

Marta Bernardino-Santos, M.D.
Alfonso García-Castro, M.D.
José Antonio García-Fernández, M.D.
Francisco Javier García-Vega, M.D.

Fundación InterAmericana del Corazón

Luis Lojero, M.D.
Daniel Pichel, M.D.

Índice

Introducción	1
RCP en adultos	3
RCP en niños	13
Asfixia en adultos y niños	17
RCP en lactantes	23
Asfixia en lactantes	31
Introducción a los desfibriladores externos automáticos (DEA)	35
La llamada de emergencia	37
Conclusión	39

¿Por qué
necesito
utilizar
este curso?

Este curso se ha creado para cualquier persona que quiera aprender a realizar RCP y no necesita una tarjeta de finalización del curso de RCP.

¿Cómo está
organizado
el curso?

Usted aprenderá los aspectos básicos de la RCP mediante este libro y el video del curso. Tendrá la posibilidad de practicar muchas veces mientras el video lo guía. Cuando no practique con el video, podrá mirarlo, observar a otros estudiantes mientras practican o seguir el libro.

¿Cómo debe
utilizarse
este libro?

Usted debe utilizar este libro de la siguiente manera:

¿Cuándo?	¿Cómo?
Antes del curso	Leer el libro y mirar las imágenes de cada página.
Durante el curso	Utilizar este libro para comprender la información importante y las habilidades que se enseñan en el curso.
Después del curso	Repasar las habilidades con frecuencia. Ello le ayudará a recordar los pasos para administrar RCP. Así, siempre estará preparado en caso de emergencia.

Consideraciones para lectores fuera de Estados Unidos

La siguiente tabla está destinada a los participantes del curso que no viven en Estados Unidos (EE.UU.). El propósito es explicar las sesiones del curso que sólo son relevantes para los habitantes de EE.UU. Para recibir información más específica sobre las prácticas y organizaciones de su país, hable con su instructor.

Página 4	En la sección Cómo realizar compresiones torácicas , en el paso 5, tenga en cuenta la siguiente conversión métrica: 1,5 a 2 pulgadas = 4 a 5 centímetros
Página 37	En la sección Números de emergencias , el número de teléfono del centro de información toxicológica (800-222-1222) es válido sólo para EE.UU. Pregunte a su instructor cuál es el número del centro de información toxicológica de su zona.

Introducción

Objetivo del curso

El curso de *Familiares y Amigos™ RCP* le enseñará cómo administrar RCP a adultos, niños y lactantes.

Por qué es importante la RCP

Los ataques al corazón, los ahogamientos por inmersión y las descargas eléctricas, entre otros problemas, pueden hacer que el corazón de una víctima deje de bombear sangre. Esto se denomina paro cardíaco.

Los estudios muestran que una RCP eficaz e inmediata mejora la supervivencia en un paro cardíaco. La mayoría de los paros cardíacos ocurren fuera del hospital. Muchos ocurren en casa con algún miembro de la familia. *Usted puede marcar la diferencia*, y el primer paso es aprender cómo administrar RCP.

Usted puede necesitar las habilidades de RCP que aprenderá para ayudar a un familiar o a un amigo.

Quiénes deben realizar este curso

Este curso se ha creado para cualquier persona que quiera aprender a realizar RCP y no necesite una tarjeta de finalización del curso de RCP.

Cómo está organizado el curso

Usted aprenderá los aspectos básicos de la RCP mediante este libro y el vídeo del curso. Tendrá la posibilidad de practicar muchas veces mientras el vídeo lo guía. Cuando no practique con el vídeo, podrá mirarlo, observar a otros estudiantes mientras practican o seguir el libro.

Utilización de este libro

Usted debe utilizar este libro de la siguiente manera:

Cuándo	Usted debe
Antes del curso	Leer el libro y mirar las imágenes de cada página.
Durante el curso	Utilizar este libro para comprender la información importante y las habilidades que se enseñan en el curso.
Después del curso	Repasar las habilidades con frecuencia. Ello le ayudará a recordar los pasos para administrar RCP. Así, siempre estará preparado en caso de emergencia.

Partes de este libro

Este libro contiene las siguientes secciones:

- RCP en adultos
- RCP en niños
- Asfixia en adultos y niños
- RCP en lactantes
- Asfixia en lactantes
- Introducción a los desfibriladores externos automáticos (DEA)
- La llamada de emergencia

RCP en adultos

Lo que aprenderá

Al final de esta sección usted debería ser capaz de administrar RCP a un adulto.

Edades para la RCP en adultos

Las técnicas de RCP en adultos deben ser utilizadas en víctimas de 8 años de edad o más.

Perspectiva general

Si sabe *cuándo* llamar al número local de emergencias médicas (.....) y *cómo* realizar compresiones y respiraciones, sus acciones podrían salvar una vida. En este curso usted aprenderá primero los pasos básicos de la RCP. Después, unirá estos pasos en el orden correcto.

Los pasos básicos para realizar la RCP son:

- Realizar compresiones torácicas
- Administrar respiraciones que hagan que el pecho se eleve

Compresiones torácicas

Uno de los pasos más importantes de la RCP en adultos son las compresiones torácicas. Al realizar las compresiones, se bombea sangre al corazón y al cerebro.

Cómo realizar compresiones torácicas

Para administrar compresiones torácicas a un adulto, siga estos pasos:

Paso	Acción
1	Arrodílese al lado de la víctima.
2	Asegúrese de que la víctima esté acostada boca arriba sobre una superficie plana y firme. Si la víctima está boca abajo, gírela con cuidado hasta que quede boca arriba.
3	Rápidamente, aparte o quite la ropa del pecho que pueda entorpecer la realización de compresiones.
4	Coloque la base de la palma de una mano en el centro del pecho de la víctima, entre los pezones (Figura 1A). Apoye la base de la palma de la otra mano sobre la primera (Figura 1B).
5	En cada compresión, presione el pecho hacia abajo entre 4 y 5 cm (1,5 y 2 pulgadas). Comprima fuerte y rápido.
6	Repita con una frecuencia aproximada de 100 compresiones por minuto.
7	Después de cada compresión, deje de presionar el pecho y permita que regrese a su posición original.

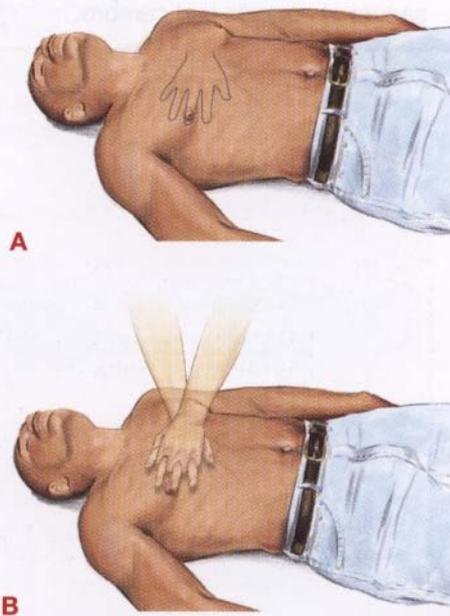


Figura 1. Compresiones torácicas. **A.** Coloque la base de la palma de una mano en el centro del pecho de la víctima, entre los pezones. **B.** Apoye la otra mano sobre la primera.

Importante

Es importante recordar lo siguiente cuando se administra una RCP:

- Comprima fuerte y rápido.
- Comprima el pecho con una frecuencia aproximada de 100 compresiones por minuto.
- Después de cada compresión, deje de presionar el pecho y permita que regrese a su posición original.

Abrir la vía aérea

Cuando administre una RCP, las respiraciones deben hacer que el pecho de la víctima se eleve. Antes de administrar las respiraciones, debe abrir la vía aérea inclinando la cabeza y elevando el mentón (Figura 2).



Figura 2. Abra la vía aérea inclinando la cabeza y elevando el mentón.

Cómo abrir la vía aérea

Para abrir la vía aérea, siga estos pasos:

Paso	Acción
1	Presione la frente de la víctima hacia atrás para inclinar la cabeza (Figura 2).
2	Coloque los dedos en la parte ósea del mentón para elevarlo. No presione sobre el tejido blando del cuello ni debajo del mentón.
3	Eleve el mentón para traer la mandíbula hacia adelante.

Administrar respiraciones

Sus respiraciones aportan aire a una víctima cuando no puede respirar por sí sola.

Cómo administrar respiraciones

Para administrar respiraciones, siga estos pasos:

Paso	Acción
1	Mantenga abierta la vía aérea inclinando la cabeza y elevando el mentón (Figura 2).
2	Tape la nariz de la víctima con los dedos.
3	Inspire normalmente y cubra la boca de la víctima con su boca (Figura 3).
4	Administre 2 respiraciones (cada una debe durar 1 segundo). Compruebe que el pecho se eleve al administrar cada respiración.



Figura 3. Administre 2 respiraciones.

Compresiones y respiraciones

Cuando realice una RCP, administre 30 compresiones y 2 respiraciones. Trate de no interrumpir las compresiones torácicas durante más de unos pocos segundos. Por ejemplo, no tarde demasiado administrando las respiraciones.

Ahora aprenderá cómo administrar compresiones y respiraciones siguiendo el orden correcto.

Integración de los contenidos

Usted ha aprendido a administrar compresiones y respiraciones en adultos. Para organizar la secuencia en el orden correcto, siga estos pasos.

Corrobore que el sitio sea seguro

Antes de realizar la RCP, corrobore que el sitio sea seguro para usted y la víctima. Por ejemplo, asegúrese de que no haya tráfico en la zona que pueda lesionarle (Figura 4). La idea es que usted no se convierta también en una víctima.



Figura 4. Corrobore que el sitio sea seguro.

Verifique si la víctima responde

Verifique si la víctima responde antes de comenzar la RCP. Arrodílese al lado de la víctima. Tóquela y diga en voz alta: “¿Estás bien?” (Figura 5).

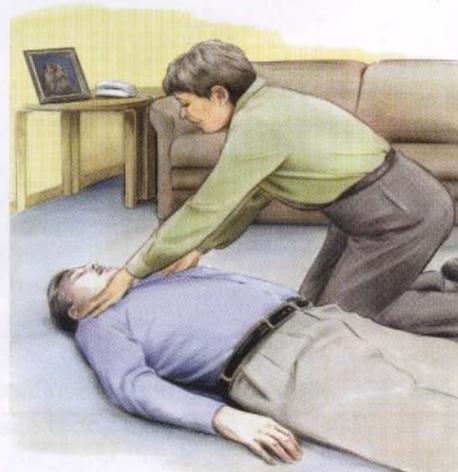


Figura 5. Verifique si la víctima responde.

Consiga ayuda

Si la víctima no responde, es importante conseguir ayuda cuanto antes. Para conseguir ayuda, siga estos pasos:

Paso	Acción
1	Si la víctima no responde, grite para pedir ayuda. Si alguien se acerca, pídale que llame al número local de emergencias médicas (.....) y traiga el DEA (si es posible), que se utiliza para realizar descargas en el corazón. Más adelante aprenderá más cosas sobre el DEA.
2	Si nadie se acerca, deje a la víctima para llamar al número local de emergencias médicas (.....) (Figura 6) y traer el DEA (si es posible). Regrese con la víctima e inicie los pasos de la RCP.

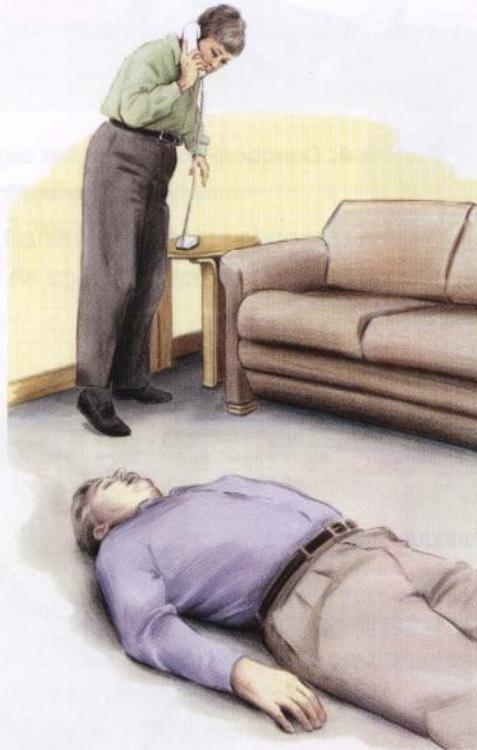


Figura 6. Consiga ayuda. Llame al número local de emergencias médicas (.....).

Verifique la respiración

Cuando haya corroborado si la víctima responde, debe verificar si respira con normalidad.

Paso	Acción
1	Abra la vía aérea de la víctima inclinando la cabeza y elevando el mentón.
2	Verifique si la víctima respira con normalidad (hágalo durante al menos 5 segundos, pero no más de 10 segundos) (Figura 7). <ul style="list-style-type: none">• Coloque su oreja cerca de la boca y la nariz de la víctima.• Observe si el pecho se eleva.• Escuche si respira.• Sienta en su mejilla si hay respiraciones.



Figura 7. Observe, escuche y sienta si hay respiraciones normales.

Situaciones especiales

El boqueo no es respiración

Durante los primeros minutos después de que el corazón se detenga, es posible que la víctima solamente boquee.

Boquear *no* es respirar.

Importante: Si la víctima boquea cuando usted abre la vía aérea para verificar la respiración, continúe con los pasos de la RCP. Es probable que la víctima necesite todos los pasos de la RCP.

Si la primera respiración no logra introducir aire

Si usted administra una respiración a una víctima y no logra introducir el aire, necesitará volver a abrir la vía aérea inclinando la cabeza y elevando el mentón antes de administrar la segunda respiración. Después de administrar 2 respiraciones, realizará 30 compresiones torácicas. Repita los ciclos de 30 compresiones y 2 respiraciones hasta que la víctima comience a moverse o llegue personal entrenado y se haga cargo de la situación. El personal entrenado puede ser cualquier persona que se dedique a cuidar a personas enfermas o heridas, como los respondedores del SEM (sistema de emergencias médicas), el personal de enfermería o los médicos.

Posición lateral de seguridad

Si la víctima está respirando con normalidad, pero no responde, colóquela de costado y espere a que el personal entrenado se haga cargo de la situación (Figura 8). Si la víctima deja de moverse otra vez, deberá volver a iniciar los pasos de la RCP desde el principio.



Figura 8. Posición lateral de seguridad.

Resumen de los pasos de la RCP en adultos

En la siguiente tabla se resumen los pasos de la RCP en adultos:

Paso	Acción
1	Corrobore que el sitio sea seguro.
2	Asegúrese de que la víctima esté acostada boca arriba sobre una superficie plana y firme. Si la víctima está boca abajo, gírela con cuidado hasta que quede boca arriba.
3	Arrodílese al lado de la víctima. Tóquela y grite para ver si responde.
4	Si la víctima no responde, grite para pedir ayuda. <ul style="list-style-type: none"> • Si alguien se acerca, pídale que llame al número local de emergencias médicas (.....) y traiga el DEA (si es posible). • Si nadie se acerca, deje a la víctima para llamar al número local de emergencias médicas (.....) y traer el DEA (si es posible). Después de haber respondido todas las preguntas del operador telefónico, regrese junto a la víctima e inicie los pasos de la RCP.
5	Abra la vía aérea inclinando la cabeza y elevando el mentón.
6	Verifique si la víctima respira con normalidad (hágalo durante al menos 5 segundos, pero no más de 10 segundos). <ul style="list-style-type: none"> • Coloque su oreja cerca de la boca y la nariz de la víctima. • Observe si el pecho se eleva. • Escuche si la víctima respira. • Sienta en su mejilla si hay respiraciones.
7	Si la víctima no respira con normalidad, administre 2 respiraciones (de 1 segundo cada una). Al administrar cada respiración compruebe que el pecho se eleve.
8	Rápidamente, aparte o quite la ropa del pecho que pueda entorpecer la realización de compresiones.
9	Realice 30 compresiones con una frecuencia aproximada de 100 por minuto y luego administre 2 respiraciones. Después de cada compresión, deje de presionar el pecho y permita que regrese a su posición original.
10	Continúe administrando series de 30 compresiones y 2 respiraciones hasta que la víctima comience a moverse o llegue personal entrenado y le sustituya.

RCP en niños

Lo que aprenderá

Al final de esta sección usted debería ser capaz de administrar una RCP a un niño.

Edades para la RCP en niños

Para los propósitos de este curso, se considera niño a toda persona de entre 1 y 8 años de edad.

Perspectiva general

Aunque los pasos necesarios para realizar la RCP en adultos y niños son similares, existen algunas diferencias:

- Cuándo llamar al número local de emergencias médicas (.....)
- La cantidad de aire de las respiraciones
- La profundidad de las compresiones
- Cuántas manos se utilizan para realizar las compresiones torácicas

Cuándo llamar al número local de emergencias médicas (.....)

Si usted está solo, realice 5 ciclos de 30 compresiones en el pecho y 2 respiraciones **antes** de dejar a la víctima para llamar al número local de emergencias médicas (.....). Esto es distinto en la RCP en adultos, en ese caso se llama primero.

Cantidad de aire de las respiraciones

Las respiraciones son muy importantes en los niños que no responden. Cuando administre respiraciones a un niño, asegúrese de abrir la vía aérea y administrar respiraciones que hagan que el pecho se eleve, como en el caso de los adultos. En los niños pequeños no será necesario utilizar la misma cantidad de aire que en los niños mayores o los adultos. Sin embargo, cada respiración debe hacer que el pecho se eleve.

Profundidad de las compresiones

Al presionar el pecho de un niño, presione directamente hacia abajo, hasta $1/3$ a $1/2$ del diámetro anteroposterior del tórax (Figura 9).

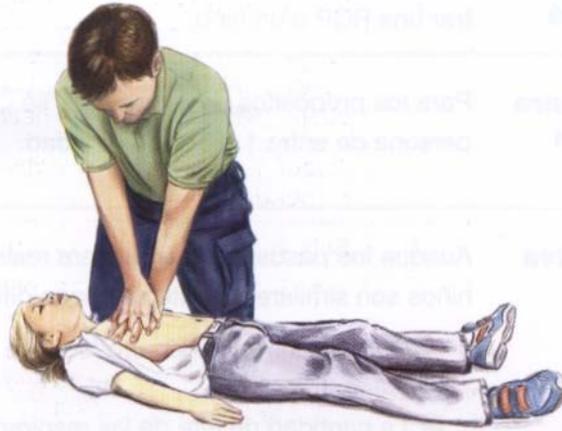


Figura 9. Compresiones torácicas con dos manos.

Cuántas manos se utilizan para realizar compresiones

En niños muy pequeños es posible que sólo necesite utilizar una mano para realizar las compresiones torácicas (Figura 10). Tanto si utiliza una mano como si utiliza las dos, es importante que se asegure de presionar directamente hacia abajo, hasta $1/3$ a $1/2$ del diámetro anteroposterior del tórax.



Figura 10. Compresiones torácicas con una sola mano.

Resumen de los pasos de la RCP en niños

La siguiente tabla muestra los pasos para realizar la RCP en niños de entre 1 y 8 años de edad:

Paso	Acción
1	Corrobore que el sitio sea seguro.
2	Asegúrese de que la víctima esté acostada boca arriba sobre una superficie plana y firme. Si la víctima está boca abajo, gírela con cuidado hasta que quede boca arriba.
3	Arrodílese al lado de la víctima. Tóquela y grite para ver si responde.
4	Si la víctima no responde, grite para pedir ayuda. <ul style="list-style-type: none"> • Si alguien se acerca, pídale que llame al número local de emergencias médicas (.....) y traiga el DEA (si es posible). • Si no se acerca nadie, quédese con el niño e inicie los pasos de la RCP.
5	Abra la vía aérea inclinando la cabeza y elevando el mentón.
6	Verifique si la víctima está respirando (hágalo durante al menos 5 segundos, pero no más de 10 segundos). <ul style="list-style-type: none"> • Coloque su oreja cerca de la boca y la nariz de la víctima. • Observe si el pecho se eleva. • Escuche si respira. • Sienta en su mejilla si hay respiraciones.
7	Si el niño no respira con normalidad, administre 2 respiraciones (de 1 segundo cada una). Al administrar cada respiración compruebe que el pecho se eleve.
8	Rápidamente, aparte o quite la ropa del pecho que pueda entorpecer la realización de compresiones.
9	Realice 30 compresiones con una frecuencia aproximada de 100 por minuto y luego administre 2 respiraciones. Después de cada compresión, deje de presionar el pecho y permita que regrese a su posición original.
10	Si nadie lo ha hecho, tras 5 ciclos de 30 compresiones y 2 respiraciones llame al número local de emergencias médicas (.....) y traiga el DEA (si es posible).
11	Cuando haya respondido a todas las preguntas del operador telefónico, regrese junto al niño e inicie los pasos de la RCP.
12	Repita los ciclos de 30 compresiones y 2 respiraciones hasta que la víctima empiece a moverse o llegue personal entrenado y se haga cargo de la situación.

Situaciones especiales

Al realizar la RCP en niños de entre 1 y 8 años de edad, deberá manejar situaciones especiales, como volver a abrir la vía aérea en caso de que la primera respiración no logre introducir aire o colocar a la víctima en la posición lateral de seguridad, de la misma manera que lo haría en los adultos.

1	Colocar al niño en posición supina sobre una superficie firme y plana. Si la víctima está sobre el suelo, colocar una alfombra o una toalla debajo de su espalda para que quede plana.
2	Apoyar la cabeza del niño con la mano derecha de la mano izquierda para mantener la vía aérea abierta. Si el niño está boca arriba, inclinar la cabeza hacia atrás y levantar la barbilla.
3	Apoyar la cabeza del niño con la mano derecha de la mano izquierda para mantener la vía aérea abierta. Si el niño está boca arriba, inclinar la cabeza hacia atrás y levantar la barbilla.
4	Si el niño está boca arriba, inclinar la cabeza hacia atrás y levantar la barbilla. Si el niño está boca abajo, inclinar la cabeza hacia adelante y bajar la barbilla.
5	Apoyar la cabeza del niño con la mano derecha de la mano izquierda para mantener la vía aérea abierta. Si el niño está boca arriba, inclinar la cabeza hacia atrás y levantar la barbilla.
6	Verificar si la víctima está respirando. Si no respira, comenzar con 2 respiraciones de rescate. Si el niño no respira, administrar 2 respiraciones (de 1 segundo cada una). Al administrar cada respiración controlar que el pecho se eleve.
7	Si el niño no respira con normalidad, administrar 2 respiraciones (de 1 segundo cada una). Al administrar cada respiración controlar que el pecho se eleve.
8	Repetir los pasos 5 y 6 hasta que se recupere la respiración. Si el niño no respira con normalidad, administrar 2 respiraciones (de 1 segundo cada una) y luego administrar 2 respiraciones de rescate. Después de cada respiración, dejar de presionar el pecho y volver a colocar al niño en su posición original.
9	Repetir los pasos 5 y 6 hasta que se recupere la respiración. Si el niño no respira con normalidad, administrar 2 respiraciones (de 1 segundo cada una) y luego administrar 2 respiraciones de rescate. Después de cada respiración, dejar de presionar el pecho y volver a colocar al niño en su posición original.
10	Repetir los pasos 5 y 6 hasta que se recupere la respiración. Si el niño no respira con normalidad, administrar 2 respiraciones (de 1 segundo cada una) y luego administrar 2 respiraciones de rescate. Después de cada respiración, dejar de presionar el pecho y volver a colocar al niño en su posición original.
11	Cuando haya respondido a todas las preguntas del caso de la RCP.
12	Repetir los ciclos de 30 compresiones y 2 respiraciones hasta que la víctima empiece a moverse o llegue personal entrenado y se haga cargo de la situación.

Asfixia en adultos y niños

Lo que aprenderá

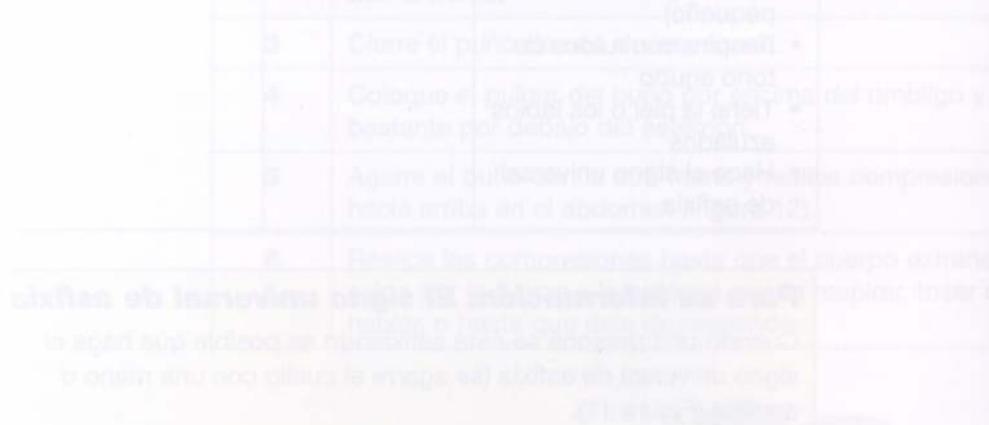
Al final de esta sección usted debería ser capaz de:

- Enumerar los signos de asfixia
- Describir cómo se alivia la asfixia en víctimas de 1 año de edad o mayores

Signos de asfixia

Cuando la comida o un objeto como un juguete se introducen en la vía aérea, pueden obstruirla. Puede ocurrir fácilmente que un adulto o un niño se asfixien mientras comen. También es fácil que los niños se asfixien cuando juegan con juguetes pequeños.

Una emergencia por asfixia puede causar mucho miedo. Si la obstrucción de la vía aérea es grave debe actuar con rapidez para eliminarla. Si lo hace puede ayudar a respirar a la víctima.



Utilice la siguiente tabla para saber si una víctima se está asfixiando:

Si la víctima	La obstrucción de la vía aérea es	Y usted debe
<ul style="list-style-type: none"> • Puede emitir sonidos • Puede toser con fuerza 	Leve	<ul style="list-style-type: none"> • Permanecer junto a la víctima y dejarla toser • Si le preocupa su respiración, llame al número local de emergencias médicas (.....)
<ul style="list-style-type: none"> • No puede respirar • Tiene una tos débil o silenciosa • No puede hablar ni emitir sonidos • No puede llorar (un niño pequeño) • Respira con ruidos de tono agudo • Tiene la piel o los labios azulados • Hace el signo universal de asfixia 	Grave	<ul style="list-style-type: none"> • Actuar con rapidez • Seguir los pasos indicados a continuación

Para su información: El signo universal de asfixia

Cuando una persona se está asfixiando es posible que haga el signo universal de asfixia (se agarra el cuello con una mano o ambas) (Figura 11).



Figura 11. El signo universal de asfixia. La víctima se agarra el cuello con una mano o ambas.

Cómo ayudar a una persona de más de un año que se está asfixiando

Cuando una persona se está asfixiando y repentinamente no puede respirar, hablar ni emitir sonidos, administre compresiones rápidas por encima del ombligo. A veces, se llama maniobra de Heimlich a estas compresiones. Cada una de ellas empuja el aire desde los pulmones, como al toser. Esto puede ayudar a extraer un cuerpo extraño que obstruye la vía aérea. Debe realizar compresiones hasta que el cuerpo extraño salga por la fuerza y la víctima pueda respirar, toser o hablar, o hasta que deje de responder.

Para ayudar a una persona de 1 año de edad o mayor que se asfixia, siga estos pasos:

Paso	Acción
1	Si cree que alguien se está asfixiando, pregúntele: "¿Te estás asfixiando?" Si asiente con la cabeza, dígame que le ayudará.
2	Arrodílese o póngase de pie con firmeza detrás de él y rodéelo con los brazos, de forma que sus manos queden al frente.
3	Cierre el puño de una de las manos.
4	Coloque el pulgar del puño por encima del ombligo y bastante por debajo del esternón.
5	Agarre el puño con la otra mano y realice compresiones hacia arriba en el abdomen (Figura 12).
6	Realice las compresiones hasta que el cuerpo extraño salga por la fuerza y la persona pueda respirar, toser o hablar, o hasta que deje de responder.

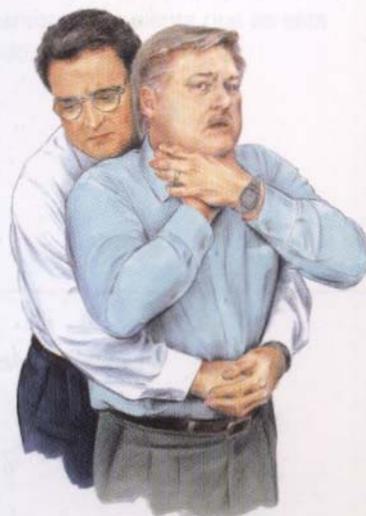


Figura 12. Ayudar a una persona que se está asfixiando.

Importante

Anime a las víctimas de asfixia que hayan recibido compresiones abdominales rápidas a que contacten con su médico.

Acciones para una víctima de asfixia que deja de responder

Si no logra retirar el cuerpo extraño, la víctima dejará de responder. Cuando la víctima deje de responder, siga estos pasos:

Paso	Acción
1	Grite para pedir ayuda. Si alguien se acerca, envíele a llamar al número local de emergencias médicas (.....) y traer un DEA (si está disponible).
2	Acueste a la víctima en el suelo, boca arriba. Si usted está solo con una víctima adulta, llame al número local de emergencias médicas (.....) y consiga un DEA (si está disponible).
3	Vuelva con la víctima e inicie los pasos de la RCP.
4	Cada vez que abra la vía aérea para administrar respiraciones, abra la boca de la víctima y busque el cuerpo extraño (Figura 13). Si ve un cuerpo extraño, retírelo con los dedos. Si no ve ningún cuerpo extraño, continúe administrando los ciclos de 30 compresiones y 2 respiraciones hasta que la víctima comience a moverse o se haga cargo personal entrenado.



Figura 13. Abra bien la boca de la víctima y busque el cuerpo extraño.

Para su información: Preguntar a una víctima si se está asfixiando

A veces, una víctima es demasiado pequeña para responder a su pregunta o no puede hacerlo por cualquier otra razón.

Si la víctima adulta o pediátrica no responde o no puede contestar y usted cree que se está asfixiando, administre compresiones hasta que el cuerpo extraño salga por la fuerza y la víctima respire, tosa o hable, o hasta que deje de responder.

Acciones para ayudar a una persona corpulenta o una mujer embarazada que se está asfixiando

Si la víctima de asfixia está en una etapa avanzada de embarazo o es muy corpulenta, utilice compresiones en el tórax en lugar de las compresiones en el abdomen (Figura 14).

Siga los mismos pasos de casos anteriores, excepto el lugar donde se han de colocar los brazos y las manos. Coloque los brazos debajo de las axilas y las manos en el centro del pecho de la víctima. Empuje hacia atrás en línea recta para realizar las compresiones con golpes secos en el tórax.



Figura 14. Compresiones con golpes secos en el tórax en una mujer embarazada o una persona corpulenta que se está asfixiando.

RCP en lactantes

Lo que aprenderá

Al final de esta sección usted debería ser capaz de administrar una RCP a un lactante.

Edades para la RCP en lactantes

Las técnicas de RCP en lactantes deben ser utilizadas en víctimas desde el nacimiento hasta 1 año de edad.

Compresiones

Cuando usted aprenda cómo administrar la RCP en lactantes, primero debe adquirir las habilidades para realizar RCP. Después, aprenderá a combinar todos los pasos en el orden correcto.

Los pasos básicos para realizar la RCP en lactantes son:

- Compresiones en el pecho
- Administrar respiraciones que hagan que el pecho se eleve



Cómo realizar compresiones en el pecho Las compresiones en el pecho son un paso muy importante para realizar la RCP en lactantes. Las compresiones ayudan a bombear la sangre hacia el cerebro y el corazón. Para realizar compresiones torácicas a un lactante, siga estos pasos:

Paso	Acción
1	Coloque al lactante sobre una superficie firme y plana. Si es posible, que esta superficie esté elevada, por ejemplo una mesa. Esto facilita la realización de la RCP en lactantes.
2	Rápidamente, aparte o abra la ropa del pecho que pueda entorpecer las compresiones.
3	Coloque 2 dedos de una mano justo por debajo de la línea de los pezones (Figura 15). No coloque los dedos sobre el extremo inferior del esternón.
4	Presione el pecho del lactante hacia abajo, entre 1/3 y 1/2 del diámetro anteroposterior del tórax. Comprima fuerte y rápido.
5	Repita con una frecuencia aproximada de 100 compresiones por minuto.
6	Después de cada compresión deje de presionar el pecho y permita que regrese a su posición original.

Figura 15. Coloque 2 dedos justo por debajo de la línea de los pezones.



Importante

Es importante recordar lo siguiente cuando se realiza una RCP:

- Comprima fuerte y rápido.
- Comprima el pecho con una frecuencia aproximada de 100 veces por minuto.
- Después de cada compresión, deje de presionar el pecho y permita que regrese a su posición original.

Abrir la vía aérea

Al administrar una RCP, las respiraciones deben hacer que el pecho del lactante se eleve. Antes de administrarlas, debe abrir la vía aérea inclinando la cabeza y elevando el mentón.

Cómo abrir la vía aérea

Para abrir la vía aérea siga los siguientes pasos:

Paso	Acción
1	Incline la cabeza del lactante presionando hacia atrás en la frente.
2	Coloque sus dedos en la parte ósea del mentón del lactante y elévelo (Figura 16). No presione el tejido blando del cuello ni debajo del mentón.

Figura 16. Abra la vía aérea inclinando la cabeza y elevando el mentón.



Importante

Cuando incline la cabeza del lactante, no presione demasiado hacia atrás porque ello podría obstruir la vía aérea.

Administrar respiraciones

Las respiraciones son muy importantes para los lactantes que no respiran o no responden. Las respiraciones le proporcionan aire al lactante que no puede respirar por sí solo. No debe administrar tanto aire a un lactante como a un niño o un adulto.

Cómo administrar respiraciones

Para administrar respiraciones a lactantes, siga estos pasos:

Paso	Acción
1	Mantenga la vía aérea del lactante abierta inclinando la cabeza y elevando el mentón.
2	Tome aire de forma normal. Cubra la boca y la nariz del lactante con su boca (Figura 17).
3	Administre 2 respiraciones (cada una debe durar 1 segundo). Al administrar cada respiración compruebe que el pecho se eleve.

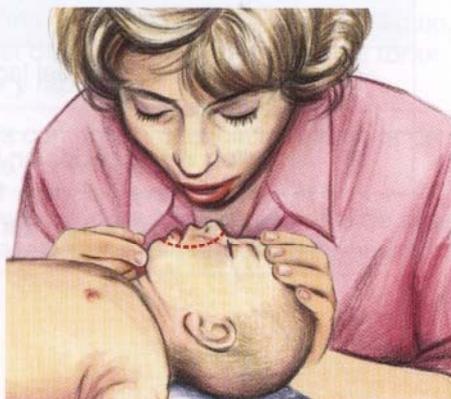


Figura 17. Cubra la boca y la nariz del lactante con su boca.

Para su información: Consejos para administrar respiraciones

Si tiene la boca demasiado pequeña como para cubrir la boca y la nariz del lactante, coloque la boca sobre la nariz del lactante y administre respiraciones por la nariz. (Es posible que necesite mantener cerrada la boca del lactante para evitar que el aire salga por ahí.)

Compresiones y respiraciones

Quando realice una RCP, debe administrar ciclos de 30 compresiones y 2 respiraciones. Recuerde que la frecuencia de las compresiones es de aproximadamente 100 por minuto y que debe comprimir fuerte y rápido. Después de cada compresión deje de presionar el pecho y permita que regrese a su posición original. Intente interrumpir las compresiones en el pecho sólo durante unos pocos segundos. Por ejemplo, no tarde demasiado administrando las respiraciones. Ahora aprenderá cómo administrar compresiones y respiraciones en el orden correcto.

Integración de los contenidos

Usted ha aprendido a administrar compresiones y respiraciones a un lactante. Para organizar la secuencia en el orden correcto, siga estos pasos.

Corroborar que el sitio es seguro

Antes de administrar una RCP, corrobore que el sitio sea seguro para usted y para la víctima. Asegúrese, por ejemplo, de que no hay líneas eléctricas caídas en la zona. La idea es que usted no se convierta también en víctima.

Verificar la respuesta

Verifique si el lactante responde antes de realizar la RCP. Estimule el pie del lactante y diga en voz alta: “¿Estás bien?” (Figura 18).

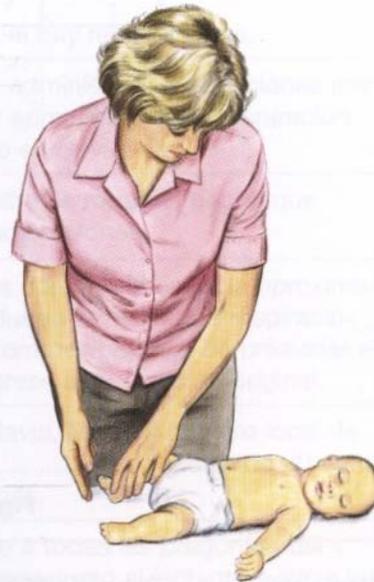


Figura 18. Verifique si hay respuesta.

Conseguir ayuda

Si el lactante no responde, es importante que consiga ayuda lo antes posible. Siga estos pasos para pedir ayuda:

Paso	Acción
1	Si el lactante no responde, grite para pedir ayuda. Si alguien se acerca, pídale que llame al número local de emergencias médicas (.....).
2	Si no se acerca nadie, quédese con el lactante y continúe con los pasos de la RCP.

Verificar la respiración

Una vez ha corroborado que el lactante responde, debe verificar si respira.

Paso	Acción
1	Abra la vía aérea inclinando la cabeza y elevando el mentón.
2	Observe si el lactante respira (hágalo durante al menos 5 segundos, pero no más de 10 segundos) (Figura 19). <ul style="list-style-type: none">• Coloque su oreja cerca de la boca y la nariz del lactante.• Observe si el pecho se eleva.• Escuche si respira.• Sienta en su mejilla si hay respiraciones.



Figura 19. Observe, escuche y sienta la respiración.

Situación especial

Si administra una respiración a un lactante y no logra introducir el aire, tendrá que volver a abrir la vía aérea inclinando la cabeza y elevando el mentón antes de administrar la segunda respiración.

Resumen de los pasos de la RCP en lactantes

La siguiente tabla resume los pasos de la RCP en lactantes:

Paso	Acción
1	Corrobore que el sitio sea seguro.
2	Estimule el pie del lactante y grite para ver si responde.
3	Si el lactante no responde, grite para pedir ayuda. <ul style="list-style-type: none">• Si alguien se acerca, pídale que llame al número local de emergencias médicas (.....).• Si no se acerca nadie, quédese con el lactante y continúe los pasos de la RCP.

Paso	Acción
4	Coloque al lactante sobre una superficie firme y plana. Si es posible, que la superficie esté elevada, por ejemplo, una mesa.
5	Abra la vía aérea inclinando la cabeza y elevando el mentón.
6	Observe si el lactante respira (hágalo durante al menos 5 segundos, pero no más de 10 segundos). <ul style="list-style-type: none"> • Coloque su oreja cerca de la boca y la nariz del lactante. • Observe si el pecho se eleva. • Escuche si respira. • Sienta en su mejilla si hay respiraciones.
7	Si el lactante no respira, administre 2 respiraciones (de 1 segundo cada una). Al administrar cada respiración compruebe que el pecho se eleve.
8	Rápidamente, aparte o abra la ropa del pecho que pueda entorpecer las compresiones.
9	Realice 30 compresiones con una frecuencia aproximada de 100 por minuto y luego administre 2 respiraciones. Después de cada compresión, deje de presionar el pecho y permita que regrese a su posición original.
10	Si nadie lo ha hecho todavía, llame al número local de emergencias médicas (.....) tras 5 ciclos de 30 compresiones y 2 respiraciones.
11	Cuando haya respondido a todas las preguntas del operador telefónico, regrese junto al lactante e inicie los pasos de la RCP.
12	Continúe administrando ciclos de 30 compresiones y 2 respiraciones hasta que el lactante empiece a moverse o llegue personal entrenado y se haga cargo de la situación.

Para su información: Llevar al lactante con usted cuando llame para pedir ayuda

Si el lactante no está herido y usted está solo, después de 5 ciclos de 30 compresiones y 2 respiraciones, puede llevar al lactante con usted para llamar al número local de emergencias médicas (.....).

Asfixia en lactantes

Lo que aprenderá

Al final de esta sección usted debería ser capaz de:

- Enumerar los signos de asfixia
- Mostrar cómo ayudar a un lactante que se está asfixiando

Signos de asfixia

Cuando la comida o un objeto como un juguete se introducen en la vía aérea, pueden obstruirla. Los lactantes se pueden asfixiar con facilidad si se llevan objetos pequeños a la boca.

Una emergencia por asfixia puede causar mucho miedo. Si la obstrucción de la vía aérea es grave, debe actuar con rapidez para eliminarla. De ese modo, puede ayudar al lactante a respirar.



Figura 20. Administración de maniobra de Heimlich en un lactante.



Figura 21. Administración de maniobra de Heimlich en un adulto.

Para saber si una víctima se está asfixiando, utilice esta tabla:

Si la víctima	La obstrucción de la vía aérea es	Y usted debe
<ul style="list-style-type: none">• Puede emitir sonidos• Puede toser con fuerza	Leve	<ul style="list-style-type: none">• Permanecer junto al lactante y dejarle toser• Si le preocupa la respiración del lactante, <i>llame al número local de emergencias médicas (.....)</i>
<ul style="list-style-type: none">• No puede respirar• Tiene una tos débil o silenciosa• No puede emitir sonidos ni llorar• Tiene una respiración ruidosa, estridente• Tiene los labios o la piel azulados	Grave	<ul style="list-style-type: none">• Actuar con rapidez• Seguir los pasos que se indican a continuación

Cómo ayudar a un lactante que se está asfixiando

Cuando un lactante se asfixia y de repente no puede respirar ni emitir sonidos, usted debe actuar con rapidez para extraer el objeto dándole palmadas en la espalda y compresiones con golpes secos en el tórax.

Siga estos pasos para ayudar a un lactante que se está asfixiando:

Paso	Acción
1	Sostenga al lactante boca abajo sobre su antebrazo. Sujétele la cabeza y la mandíbula con la mano. Siéntese o arrodílese y coloque su brazo sobre su regazo o muslo.
2	Administre hasta 5 palmadas en la espalda con la base de la palma de la mano libre, entre los omóplatos (Figura 20).
3	Si no se expulsa el objeto después de 5 palmadas en la espalda, coloque al lactante boca arriba. Aparte o abra la ropa que cubre el pecho, pero sólo si puede hacerlo con rapidez. Si es necesario, puede comprimir el pecho sin quitar la ropa.
4	Administre hasta 5 compresiones con golpes secos en el tórax utilizando 2 dedos de la mano que tenga libre para presionar en el pecho en el mismo punto en que lo haría para administrar una RCP (Figura 21). <ul style="list-style-type: none"> • Sostenga la cabeza y el cuello. • Sujete al lactante con una mano y un brazo, que mantendrá apoyado sobre su regazo o muslo.
5	Repita la administración de 5 palmadas en la espalda y 5 compresiones con golpes secos en el tórax hasta que el lactante expulse el objeto y pueda respirar, toser o llorar, o hasta que deje de responder.



Figura 20. Administre hasta 5 palmadas en la espalda.



Figura 21. Administre hasta 5 compresiones con golpes secos en el tórax.

Cuándo dejar de administrar palmadas en la espalda y compresiones con golpes secos en el tórax

Deje de administrar palmadas en la espalda y compresiones con golpes secos en el tórax si:

- El objeto es expulsado
- El lactante empieza a respirar, toser o llorar
- El lactante deja de responder

Acciones ante un lactante con asfixia que deja de responder

Si no logra retirar el objeto, el lactante dejará de responder. Cuando deje de responder, siga estos pasos:

Paso	Acción
1	Grite para pedir ayuda. Si alguien se acerca, pídale que llame al número local de emergencias médicas (.....). Quédese con el lactante para iniciar los pasos de la RCP.
2	Coloque al lactante sobre una superficie firme y plana. Si es posible, que esté elevada, por ejemplo, una mesa.
3	Continúe con los pasos de la RCP.
4	Cada vez que abra la vía aérea para administrar respiraciones, abra bien la boca de la víctima y busque el objeto. Si ve el objeto, retírelo con los dedos. Si no lo ve, siga administrando ciclos de 30 compresiones y 2 respiraciones. Continúe con la RCP hasta que el lactante empiece a moverse o llegue personal entrenado y se haga cargo de la situación.

Qué no debe hacer

NO practique compresiones en el abdomen de un lactante, porque eso podría causarle lesiones.

Introducción a los desfibriladores externos automáticos (DEA)

Lo que aprenderá

Al final de esta sección usted debería ser capaz de describir qué hace un desfibrilador externo automático (DEA).

Perspectiva general

Un DEA es una máquina con una computadora en su interior (Figura 22). Un DEA puede:

- Reconocer determinados problemas cardiacos que requieran una descarga eléctrica
- Indicarle al reanimador el momento en el que se necesita la descarga
- Administrar una descarga, si es necesario

Los DEA son muy precisos y fáciles de usar. Después de un entrenamiento breve, la mayoría de gente es capaz de utilizar un DEA. Si usted empieza la RCP de forma inmediata y utiliza el DEA a los pocos minutos, tiene más probabilidades de salvar la vida de una persona cuyo corazón se ha parado.



Figura 22. Desfibrilador externo automático (DEA).

Pasos para utilizar un DEA

Los pasos para utilizar un DEA son cuatro:

Paso	Acción
1	Encienda el DEA. Siga las indicaciones visuales y verbales.
2	Conecte los parches.
3	Permita que el DEA verifique el ritmo cardiaco de la víctima.
4	Presione el botón shock (descarga), si el DEA lo indica.

Si usted está interesado en realizar un curso sobre cómo utilizar un DEA, visite el sitio web www.americanheart.org/cpr o llame al 1-877-AHA-4CPR (1-877-242-4277), para saber dónde se imparten clases cerca de su casa.

La llamada de emergencia

Lo que aprenderá

Al final de esta sección usted debería ser capaz de:

- Describir cómo llamar al número local de emergencias médicas (.....)
- Describir cómo se responde a las preguntas de los operadores telefónicos

Números de emergencias

Algunas veces será necesario que llame al número local de emergencias médicas (.....) para pedir ayuda. Tenga los números de emergencias cerca o encima del teléfono e incluya el número local de emergencias médicas y el número del centro de información toxicológica (en Estados Unidos, 800-222-1222).

Número local de emergencias médicas

Mi número local de emergencias médicas es el _____
(completar).

Razones para llamar para pedir ayuda

Algunas veces el número local de emergencias médicas es (.....). Como regla general, debe llamar a este número y pedir ayuda siempre que:

- Alguien tenga lesiones o heridas graves
- Usted no esté seguro de qué debe hacer en una emergencia

Recuerde: Es preferible llamar para solicitar ayuda aunque puede que no la necesite que no llamar cuando alguien necesita ayuda.

Responder a las preguntas del operador telefónico

Cuando llame al número local de emergencias médicas (.....), el operador telefónico le hará algunas preguntas sobre la emergencia. Debe mantener la comunicación hasta que el operador le diga que puede colgar el teléfono. El operador también puede indicarle cómo asistir a la víctima hasta que el personal entrenado se haga cargo de la situación.

Conclusión

Felicitaciones por haber asistido a este curso. Póngase en contacto con la *American Heart Association* si desea recibir más información sobre RCP, DEA o incluso primeros auxilios. Puede visitar el sitio web www.americanheart.org/cpr o llamar al 1-877-AHA-4CPR (1-877-242-4277) para saber dónde se imparten clases cerca de su casa.

Aunque no recuerde todos los pasos de la RCP con exactitud, es importante que intente realizarlos. Y recuerde que siempre debe llamar al número local de emergencias médicas (.....). Los operadores telefónicos pueden recordarle qué debe hacer.

Los productos AHA están disponibles en los siguientes distribuidores:

American Heart Association 
*Aprende y vive*SM

7272 Greenville Avenue
Dallas, Texas 75231-4596
americanheart.org/cpr



FEDERICO VARELA
INSTITUTO DE SANIDAD

www.e-sanidad.com

Distribución España y Portugal:

TEL: (34) 902 30 88 40

FAX: (34) 985 79 12 98

e-mail: pedidos@e-sanidad.com

a cubierta



PROUS SCIENCE



InterAmerican Heart Foundation
Fundación InterAmericana del Corazón
Fundação InterAmericana do Coração



Sociedad Española de
Medicina de Urgencias
y Emergencias

ISBN 0-87493-559-8



9 780874 935592

80-2315 10/07