

REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR SOLO CON LAS MANOS

Cuando el corazón se detiene, la persona pierde súbitamente la conciencia y deja de respirar. En estos casos, es importante que quien se encuentre cerca comience de inmediato con las maniobras de reanimación cardiopulmonar (RCP)

La RCP solo con las manos es un procedimiento simple que, a través de la compresión del pecho, permite mantener la circulación de la sangre cuando el corazón se detiene.

Sin circulación, los órganos esenciales, como el corazón o el cerebro, se deterioran rápidamente. Comprimir el pecho fuerte y rápidamente aumenta las posibilidades de supervivencia de un adulto o un adolescente que ha sufrido una muerte súbita frente a nosotros.

La **muerte súbita** ocurre por causas naturales durante la primera hora de iniciados los síntomas. En el 80% de los casos, la causa de este paro cardíaco súbito se debe a una enfermedad de las arterias del corazón. Algunos de los síntomas presentados, que deben llamar nuestra atención, son: dolor en el centro del pecho, falta de aire, palpitaciones y debilidad. Si reconocés alguno de ellos, llama inmediatamente a una ambulancia.

Todos podemos aprender qué hacer en caso de una muerte súbita. No lleva mucho tiempo, no es necesario ser médico ni tener una ocupación relacionada con la salud.

CÓMO Y CUÁNDO LLAMAR A LA AMBULANCIA

Si nos preparamos, podemos asistir con más seguridad y eficiencia en situaciones en las que esté en riesgo la vida. En caso de emergencia, debemos llamar inmediatamente a una ambulancia.

Es importante que conozcamos el número de emergencias médicas de nuestra ciudad y lo anotemos en un lugar visible de nuestra casa. En la Argentina, el número de emergencias médicas es el 107.

Cuando llames al 107, respondé las preguntas que te haga el despachador de emergencias. Eso no retrasará la ayuda. Indícale:

- DONDE SE ENCUENTRA LA PERSONA
- QUÉ LE ESTÁ PASANDO.
- QUE SE ESTÁ HACIENDO POR ELLA.
- COLGÁ CUANDO EL DESPACHADOR DE EMERGENCIAS TE LO INDIQUE. ÉL PUEDE DARTE INDICACIONES IMPORTANTES SOBRE QUE DEBÉS HACER ANTES DE QUE LLEGUE LA AMBULANCIA.

PASOS A SEGUIR SI UN ADOLESCENTE O ADULTO CAE FRENTE A VOS SIN RAZÓN APARENTE

1 Verificá que la persona se encuentre en un lugar seguro. De haber riesgo para vos, conseguí ayuda y no toque a la víctima

2 Si el lugar es seguro, acercate a la persona y comprobá si responde al llamado. Sacudila por los hombros. La persona debe estar sobre una superficie firme y plana.



3 Si la persona no responde, pedí que se llame inmediatamente al 107. Si estás solo, llama y regresá a asistir a la persona. Si tenés un desfibrilador externo automático (DEA) cerca, usalo.

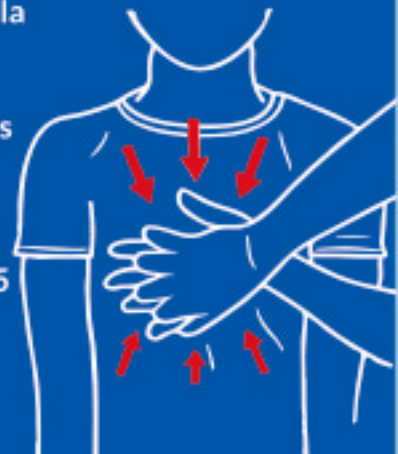


4 Observá si la persona respira con normalidad y si el pecho se mueve con cada respiración. SI LA PERSONA NO RESPONDE, PERO RESPIRA CON NORMALIDAD Y NO SOSPECHÁS QUE TENGA UNA LESIÓN IMPORTANTE, COLOCALA DE COSTADO Y ESPERÁ LA LLEGADA DE LA AMBULANCIA



5 Si la persona no respira con normalidad comenzá con la RCP.

6 Colocá el talón de una de tus manos en el centro del pecho, a la altura de las tetillas. Ubicá tu otra mano encima de la primera. Con los brazos rectos comprimi fuerte y rápido a un ritmo de entre 100 y 120 compresiones por minuto y a una profundidad de al menos 5 y no más de 6 cm.



7 Seguí realizando compresiones hasta que la persona se recupere o llegue la ambulancia. Si te cansás o no podés continuar, intercambiá con otro la realización de compresiones.

