

# RCP en adultos

La reanimación cardiopulmonar (RCP) es un procedimiento de salvamento que se lleva a cabo cuando la respiración o los latidos cardíacos de alguien han cesado, como en los casos de descarga eléctrica, ahogamiento o un ataque cardíaco. La RCP es una combinación de:

- Respiración boca a boca, la cual provee oxígeno a los pulmones de una persona.
- Compresiones cardíacas, las cuales mantienen la sangre de la persona circulando.

Se puede presentar daño cerebral o la muerte en unos pocos minutos si el flujo de sangre en una persona se detiene. Por lo tanto, se debe continuar con estos procedimientos hasta que los latidos y la respiración de la persona retornen o llegue ayuda médica entrenada.

## Consideraciones

La RCP puede salvar vidas, pero las personas que mejor la realizan son aquellas que han recibido entrenamiento para tal fin en un curso acreditado. Los procedimientos descritos aquí no sustituyen el entrenamiento en RCP. Las técnicas más nuevas hacen énfasis en la compresión más que en la respiración boca a boca y las vías respiratorias, lo que revoca las prácticas antiguas. (Ver: [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org) para averiguar por clases cerca de donde usted vive).

El tiempo es muy importante cuando una persona inconsciente no está respirando. La lesión cerebral permanente comienza después de tan solo 4 minutos sin oxígeno y la muerte puede ocurrir de 4 a 6 minutos más tarde.

Cuando alguien inicia RCP antes de que llegue la ayuda de emergencia, el paciente tiene una posibilidad mucho mayor de sobrevivir. No obstante, cuando el personal de emergencia arriba a un caso de paro cardíaco, generalmente encuentra que nadie está realizando RCP.

Las máquinas llamadas desfibriladores externos automáticos (AED, por sus siglas en inglés) se pueden encontrar en muchos lugares públicos y están disponibles para uso casero. Estas máquinas tienen almohadillas o paletas para colocarlas sobre el pecho durante una emergencia potencialmente mortal. Dichas máquinas revisan automáticamente el ritmo cardíaco y dan un choque súbito si, y sólo si, éste se necesita para hacer que el corazón recobre su ritmo correcto. Al usar un AED, siga las instrucciones al pie de la letra.

## Causas

En los adultos, las principales razones para que los latidos del corazón y la respiración se detengan incluyen:

- Sobredosis de drogas
- Sangrado excesivo

- Cardiopatía (ataque cardíaco o ritmo cardíaco anormal)
- Infección en el torrente sanguíneo (sepsis)
- Lesiones y accidentes

## Síntomas

- Paro respiratorio o dificultad para respirar (jadear)
- Ausencia de pulso
- Pérdida del conocimiento

## Primeros auxilios

Los siguientes pasos se basan en las instrucciones de la *American Heart Association* (Asociación Americana del Corazón):

1. **Verifique si hay respuesta de la persona.** Sacúdala o déle palmadas suavemente. Observe si se mueve o hace algún ruido. Pregúntele en voz alta "¿Te sientes bien?".
2. **Llame al número local de emergencias (como el 911 en los Estados Unidos) si no hay respuesta.** Pida ayuda y envíe a alguien a llamar al número local de emergencias (911). Si usted está solo, llame al número local de emergencias y traiga un desfibrilador externo automático o AED (si hay disponibilidad de esta máquina), incluso si tiene que dejar a la persona.
3. Coloque a la persona cuidadosamente boca arriba. Si existe la posibilidad de que la persona tenga una lesión en la columna, dos personas deben moverla para evitar torcerle la cabeza y el cuello.
4. **Realice compresiones cardíacas o pectorales:**
  - Coloque la base de una mano en el esternón, justo entre los pezones
  - Coloque la base de la otra mano sobre la primera mano
  - Ubique el cuerpo directamente sobre las manos
  - Aplique 30 compresiones, las cuales deben ser RÁPIDAS y fuertes. Presione alrededor de dos pulgadas dentro del pecho y cada vez permita que éste se levante por completo. Cuente las 30 compresiones rápidamente: "1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, ya".
5. **Abra la vía respiratoria.** Levántele la barbilla con dos dedos. Al mismo tiempo, inclínele la cabeza hacia atrás empujando la frente hacia abajo con la otra mano.
6. **Observe, escuche y sienta si hay respiración.** Ponga el oído cerca de la nariz y boca de la persona. Observe si hay movimiento del pecho y sienta con la mejilla si hay respiración.
7. **Si la persona no está respirando o tiene dificultad para respirar:**
  - Cubra firmemente con su boca la boca de la persona afectada.
  - Cierrele la nariz apretando con los dedos.
  - Mantenga la barbilla levantada y la cabeza inclinada.
  - Dé 2 insuflaciones boca a boca. Cada insuflación debe tomar alrededor de un segundo y hacer que el pecho se levante.

8. Continúe la RCP (30 compresiones cardíacas, seguidas de dos insuflaciones y luego repetir) hasta que la persona se recupere o llegue ayuda. Si hay disponibilidad de un AED para adultos, utilícelo lo más pronto posible.

Si la persona comienza a respirar de nuevo, colóquela en posición de recuperación, y verifique periódicamente la respiración hasta que llegue la ayuda.

## No se debe

- Si la persona tiene respiración normal, tos o movimiento, NO inicie las compresiones cardíacas, porque al hacerlo el corazón puede dejar de latir.
- A menos que usted sea un profesional de la salud, NO verifique si hay pulso. Solo un profesional de la salud está entrenado apropiadamente para hacer esto.

## Cuándo contactar a un profesional médico

- **Si tiene ayuda**, solicítele a una persona que llame al número local de emergencias (911 en los Estados Unidos) mientras otra persona comienza a administrar RCP.
- **Si está solo**, tan pronto como determine que la persona no reacciona, llame al número local de emergencias (911) inmediatamente y luego inicie la RCP.

## Prevención

Para evitar lesiones y problemas del corazón que puedan llevar a un paro cardíaco:

- Elimine o reduzca los factores de riesgo que contribuyen a la cardiopatía, como el consumo de cigarrillo, el colesterol alto, la hipertensión arterial, la obesidad y el estrés
- Haga mucho ejercicio
- Visite al médico con regularidad
- Utilice siempre el cinturón de seguridad y conduzca de manera segura
- Evite el consumo de drogas psicoactivas