

15.4. Cómo reanimar en caso de parada cardíaca

Una **parada cardíaca** o cardiorrespiratoria es la interrupción **brusca e inesperada** de la respiración y de los latidos del corazón. No se incluye la muerte natural por envejecimiento ni la muerte por una enfermedad crónica e irreversible.

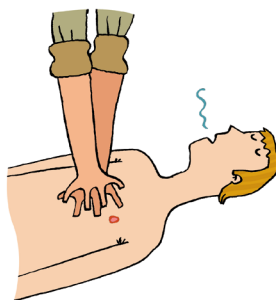
En caso de parada cardiorrespiratoria, debemos intentar evitar la muerte mediante medidas de reanimación.

En algunos países es habitual ver a personas sin formación médica intentar reanimar a otras que han sufrido una parada. Usted también puede hacerlo.

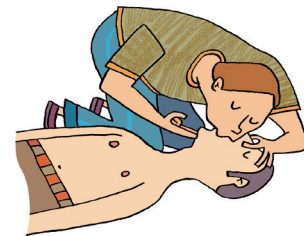
¿Qué puede hacer?

Siga los siguientes pasos si alguien a su alrededor pierde el conocimiento. Antes de comprobar su estado, asegúrese de que usted y la persona inconsciente están en sitio seguro:

1. Grítele y muévale suavemente por los hombros para comprobar si responde. **Si no responde, pida ayuda y empiece la reanimación.**
2. Coloque a la víctima en el suelo, inclínele la cabeza hacia atrás y compruebe si respira (si exhala aire o si puede notar los movimientos respiratorios en su pecho o su barriga).
3. **Si no respira**, llame al servicio de emergencias (teléfono 112 o 061) indicando claramente dónde se encuentra. Ábrale la boca y con el dedo quite todo aquello que puede impedirle respirar: comida, dentadura postiza, etc.
4. Inicie el **masaje cardíaco**. Arrodílese junto a la persona, extiéndale los brazos y apoye sus dos manos cruzadas sobre el pecho entre los dos pezones. Aprovechando su propio peso, presione el pecho con las manos y vea cómo este se hunde un poco (4-5 cm). Mantenga una frecuencia de 100 presiones por minuto, haciendo un total de 30 compresiones, y siga con la respiración boca-boca.
5. **Respiración boca-boca**. Con una mano mantenga la boca abierta tirando de la barbilla. Con la otra tápele la nariz. Después coja aire, selle su boca sobre la de la víctima y envíele aire como si hinchara un globo (es lo que se llama ventilar). Haga 2 insuflaciones y siga con el ciclo de 30 compresiones torácicas y 2 insuflaciones. Si se dispone de un desfibrilador automático (DEA), utilícelo lo antes posible.



MASAJE CARDÍACO



RESPIRACIÓN BOCA-BOCA

6. Si se trata de un bebé, el masaje se hace con la punta de dos dedos. Y en niños o niñas de hasta 8 años, con la palma de una sola mano.
7. En niños, primero realice 5 insuflaciones. Y si no responde, inicie 15-30 presiones y 2 insuflaciones, y así sucesivamente hasta que respire o se mueva, o bien hasta que lleve 20-30 minutos de reanimación sin ningún resultado o usted esté agotado y le sea imposible seguir reanimando.

Si, en algún momento, la persona respira o se mueve o tose, debe colocarla acostada sobre su lado derecho.

Si son dos personas las que van a reanimar, deben ponerse cada una a un lado de la víctima alternándose en el masaje cardíaco y la respiración asistida.

¿Cuándo consultar al médico/a de familia?

- Solicite ayuda médica inmediata antes de empezar a reanimar si se encuentra ante una persona adulta en parada respiratoria o cardíaca. Si se trata de un niño, primero reanime durante 1 minuto y luego pida ayuda.
- Llame al número de **teléfono 112**. En algunas comunidades deberá llamar al 061.

¿Dónde conseguir más información?

- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000013.htm>
- <https://www.youtube.com/watch?v=pnRquDzAbgI>
- https://www.aepap.org/sites/default/files/documento/archivos-adjuntos/educacion_para_la_salud_splitpdf_page39-44.pdf