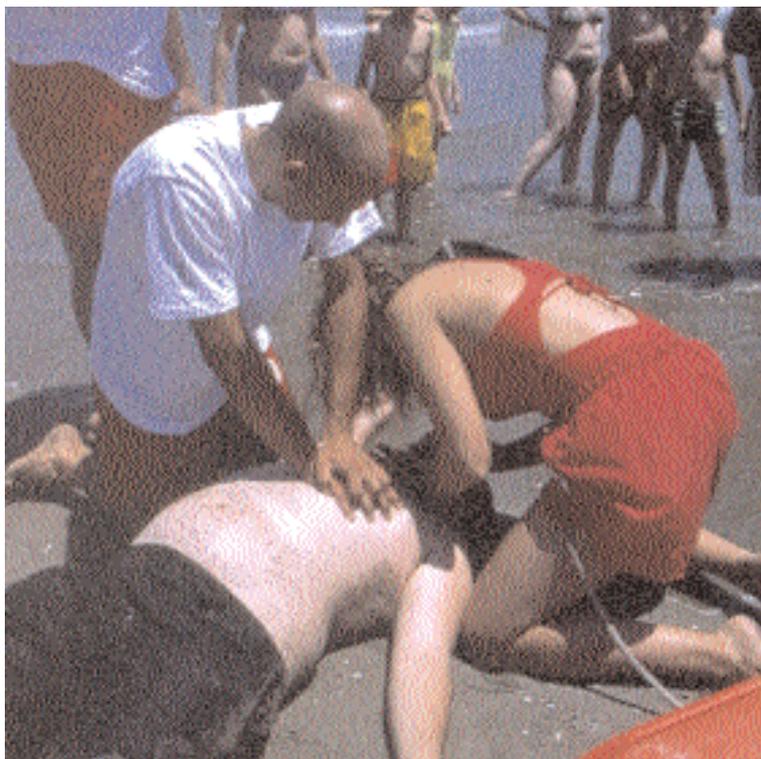


## Reanimación cardiopulmonar

# La rapidez es fundamental

La reanimación consiste en mantener las funciones vitales alternando la respiración boca a boca y el masaje cardiaco



### A Comprobaciones

Hay que comprobar la respiración y el pulso arterial, y examinar si hay cuerpos extraños que obstruyen las vías aéreas

Poner a la víctima boca arriba e inclinarle la cabeza hacia atrás para abrir las vías respiratorias.



1 minuto

12-15 insuflaciones potentes

Se calcula que cada año fallecen en nuestro país alrededor de 16.000 personas como consecuencia de un infarto de miocardio y sin recibir asistencia especializada en los minutos inmediatamente posteriores al ataque. En muchos casos, la víctima de un ataque al corazón muere en ese breve lapso de tiempo, por lo que proporcionarle asistencia médica cuanto antes deviene fundamental. La gran mayoría de estos fallecimientos se deben a la fibrilación ventricular, esto es, el corazón se contrae de forma muy rápida, tanto, que es como si no lo hiciese, ya que no puede expulsar sangre. No obstante, la parada cardiorrespiratoria puede deberse también a otras causas: traumatismo, ahogamiento, intoxicación por drogas, asfixia, intoxicación por monóxido de carbono, etc. Sea cual sea el motivo de la parada cardiopulmonar, cuando una persona está inconsciente, no respira y no tiene pulso, hay que solicitar ayuda. Pero en tanto llega ésta, hay que intentar mantener a la víctima con vida. Y ello se consigue aplicando la reanimación cardiopulmonar, la más simple de las medidas de emergencia inmediatas, que tiene como objetivo principal restaurar la circulación de sangre oxigenada.

### Respiración boca a boca.

- Hay que tumbar a la víctima boca arriba sobre una superficie dura, inclinarle la cabeza hacia atrás y levantarle la barbilla, así aseguramos que la vía respiratoria queda libre.

## Triple comprobación

El cerebro es el órgano más sensible a la anoxia o falta de oxígeno y sufrirá un daño irreversible en poco tiempo: entre 4 y 6 minutos sin oxígeno son suficientes para producir lesiones graves en él, por lo que las medidas de emergencia deben instaurarse en ese breve periodo de tiempo.

Lo primero que hay que hacer es una triple comprobación:

> **COMPROBAR EL PULSO ARTERIAL:** la mejor zona del cuerpo para hacerlo es el cuello, a nivel de la carótida.

> **COMPROBAR LA RESPIRACIÓN:** colocando el oído encima de la boca del accidentado y observando si el pecho sube y baja al respirar.

> **EXAMINAR LA BOCA:** para asegurarse de que no hay en ella cuerpos extraños que obstruyan las vías aéreas.

Si no hay pulso ni respiración hay que actuar, ya que reaccionar a tiempo es fundamental. La reanimación consiste en mantener las funciones vitales alternando la respiración boca a boca y el masaje cardiaco.

### B Respiración boca a boca

Taponando las fosas nasales de la víctima, tomar aire y expelerlo fuertemente en el interior de su boca para que el aire penetre en sus pulmones.

### C Masaje cardiaco

Presionar con ambas manos sobre el tórax para comprimir el corazón y que expulse la sangre. Se debe alternar con la respiración boca a boca.

La presión se realiza con el talón de la mano.



60 compresiones cardiacas

- La persona que realiza la reanimación ha de colocarse en ángulo recto junto al hombro del paciente, pasarle una mano por la nuca y ponerle la otra en la frente, al mismo tiempo que con los dedos pulgar e índice le cierra las fosas nasales para que el aire que le va a insuflar no salga por ellas.
- Después hay que inspirar profundamente, poner la boca sobre la de la víctima y expeler el aire.
- Tras una insuflación, se aparta la boca, se aspira nuevamente y se repite la operación. Las personas que sientan reparos para realizar la reanimación pueden colocar un pañuelo o una gasa sobre la boca del paciente, ya que no impide el paso del aire.

**Masaje cardiaco.** Para restablecer la circulación sanguínea hay que realizar el masaje cardiaco. Esta maniobra consiste en comprimir el corazón entre el esternón y la columna vertebral, para que expulse la sangre que contiene.

- Hay que arrodillarse al lado de la víctima en posición perpendicular a su pecho.

- Se ha de buscar la base del esternón, en el centro del tórax, donde las costillas forman una V. En este punto se coloca el talón de una mano y encima la otra, entrelazando los dedos.
- Después se presiona con fuerza, descargando todo el peso del cuerpo para hacerle bajar el pecho, sin miedo, ya que hay que aplicar fuerza para que la maniobra sea eficaz. Hacerlo con temor y sin decisión puede no servir.

**Ritmo y duración.** El ritmo óptimo para aplicar la reanimación cardiopulmonar es de una insuflación boca a boca y cinco compresiones cardiacas. También se pueden aplicar dos insuflaciones seguidas y 15 compresiones.

**Hay que aplicar cuanto antes la reanimación cardiopulmonar: unos pocos minutos sin oxígeno pueden dañar el cerebro**

aciones. Lo importante es efectuar 12-15 insuflaciones potentes y 60 compresiones cardiacas en un minuto. Pero, ¿durante cuánto tiempo hay que prolongar la reanimación? Es difícil responder a esta pregunta, lo aconsejable es no desanimarse. Algunos enfermos han precisado varios minutos hasta recobrar la respiración. Si el enfermo no reacciona, se recomienda practicar la reanimación hasta que llegue la asistencia médica.

**¿Una o dos personas?** Es preferible que dos personas se turnen, ya que a veces la maniobra hay que prolongarla hasta que llegue el servicio especializado y puede ser cansado. Cuando la reanimación la practican dos personas, mientras una realiza la respiración artificial, la otra se centra en el masaje cardiaco. Para ello, quien va a efectuar el masaje cardiaco se sitúa a horcajadas a la cabecera del accidentado y la otra en perpendicular a la altura del hombro. Si la maniobra se tiene que prolongar durante varios minutos, es conveniente alternarse para evitar el cansancio. Cuando hay dos personas realizando la reanimación, se aplica una insuflación potente cada 5-6 compresiones cardiacas.