

PARADA CARDIORESPIRATORIA



¿Qué es una parada cardiorrespiratoria?

Es la interrupción brusca, “inesperada” y potencialmente reversible de la circulación y respiración espontáneas.

¿Cómo sé que un individuo está en parada cardiorrespiratoria?

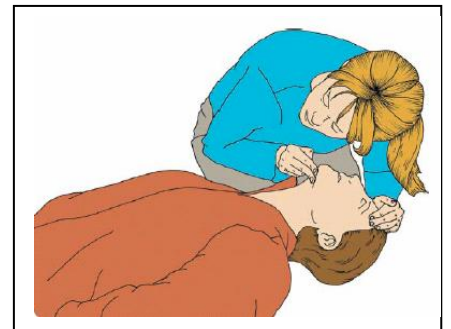
El individuo está inconsciente, no respira o respira de forma anormal, y no tiene pulso.

Nos aseguraremos de ello, del siguiente modo, pero sin utilizar más de 10 segundos:

Inconsciente. No responde a estímulos. Para comprobarlo, lo sacudimos suavemente en sus hombros y le gritamos: « ¿se encuentra bien?».

Falta de respiración. Para asegurarnos de que no respira, debemos ponerle una mano en la frente y extender suavemente la cabeza hacia atrás, elevar el mentón con las yemas de los dedos de la otra mano para abrir la vía aérea, e inclinándonos sobre su cara, mirando al tórax.

- VER (comprobar si existe movimiento del tórax),
- OÍR (escuchar si hay sonidos respiratorios en su boca)
- SENTIR (si sale aire hacia nuestra mejilla) si hay respiración. Si la respiración es anormal, actuaremos como si no respirara.



Falta de pulso. Para no perder tiempo, no lo comprobamos.

¿Qué hacer ante un individuo que está en parada cardiorespiratoria?

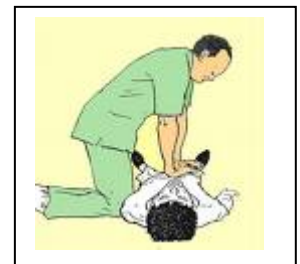
- Asegurarnos de que estamos en un lugar seguro.
- Gritar, pidiendo ayuda.
- Alertar a los Servicios de Emergencia. Llamar al 061 o al 112.
- Iniciar las maniobras de resucitación cardiopulmonar. Su inicio inmediato puede doblar o triplicar la supervivencia.

¿Cómo se hacen las maniobras de resucitación cardiopulmonar?

Las maniobras de resucitación cardiopulmonar constan de compresiones torácicas y ventilaciones.

Compresiones torácicas (30)

- * Con cuidado, se tiende a la víctima en el suelo, boca arriba.
- * Nos arrodillamos a su lado.
- * Colocamos el talón de la mano en el centro de su pecho, entre los pezones.
- * Colocamos el talón de la otra mano encima de la primera y entrecruzamos los dedos de ambas manos.
- * Nos colocamos con los brazos totalmente estirados y perpendiculares al suelo y al individuo.
- * Comprimos el tórax, a una frecuencia de 100 por minuto, de forma que dure lo mismo la compresión y la relajación, sin separar la mano del tórax durante la relajación. Durante la compresión, el tórax debe descender 4 ó 5 centímetros.



- * Estas compresiones las hacemos 30 veces.

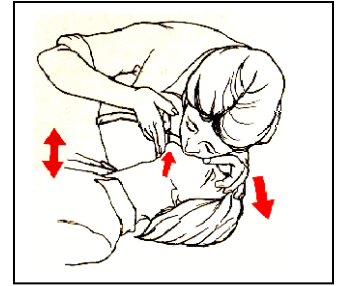


Ventilaciones (2)

* A continuación haremos 2 ventilaciones boca a boca.

Para ello:

* Tapamos la nariz del individuo, cerrándola con los dedos índice y pulgar, y apoyando la palma de la mano en su frente.



* Con la otra mano, abrimos su boca, manteniendo elevada la barbilla.

* Hacemos una inspiración normal y sellamos su boca con la nuestra.

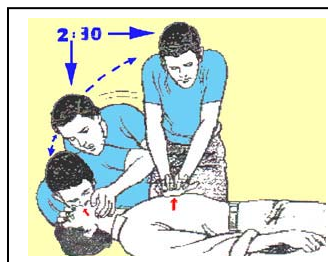
* Insuflamos el aire a un ritmo constante, mientras miramos si sube el pecho con la insuflación.

* Sin mover su cabeza, retiramos nuestra boca y vemos como desciende su tórax.

* A continuación, y del mismo modo, hacemos la segunda ventilación.

Compresiones torácicas (30)

* Una vez hechas las 2 ventilaciones, volvemos a hacer las 30 compresiones torácicas.



NORMAS A SEGUIR DURANTE LA RESUCITACIÓN

- * Si hay varios reanimadores, uno se encargará de las compresiones torácicas y otro de las ventilaciones.
- * Conviene cambiar cada 2 minutos. Es decir, aproximadamente cada 5 ciclos compresión/ventilación, el reanimador que hace la compresión pasa a hacer la ventilación y viceversa.
- * En estos cambios se debe perder el mínimo tiempo posible.
- * Nunca perder el tiempo comprobando el pulso.
 - * Si no se puede o no se quiere hacer las ventilaciones, se harán las compresiones torácicas de forma continuada, sin ninguna pausa.



¿Cuándo se deben parar las maniobras de resucitación cardiopulmonar?

Las maniobras de resucitación cardiopulmonar sólo deben cesar:

- Cuando llegue ayuda cualificada que asuma el control (los Servicios de emergencia que habíamos avisado previamente).
- Cuando la víctima comience a respirar con normalidad.
- Cuando el reanimador se agote.