

1. SITUACIONES DE URGENCIA

RCP básica. Cómo aprender

¿Qué es la reanimación cardiopulmonar (RCP)?

La RCP básica es el conjunto de maniobras que deben hacerse cuando se ha identificado que una persona está en situación de parada cardiorrespiratoria. Consiste en sustituir las funciones circulatoria y respiratoria cuando no se dispone de material específico para ello y mientras se espera la llegada de personal sanitario que lleve a cabo un tratamiento más cualificado.

Parada cardiorrespiratoria

¿Qué es?

Es el cese brusco, inesperado y potencialmente reversible de la respiración y la circulación espontánea. En el caso de los niños no suele ocurrir de forma brusca. Casi siempre se para primero la respiración y después el corazón.

¿Cuáles son los signos de una parada cardiorrespiratoria?

Regla ABC: alerta y vía aérea/buena ventilación/circulación

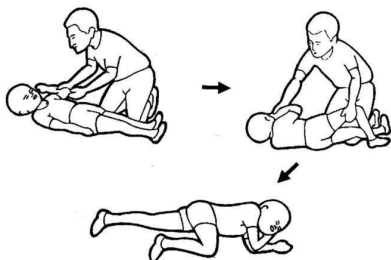
- **Inconsciencia:** no responde a estímulos ni verbales ni dolorosos.
- **Ausencia de respiración:** para saber si la víctima respira acercaremos la cara a su nariz, observando los movimientos del tórax y escuchando los ruidos respiratorios. Si hay dificultad para escucharlos actuaremos como si no respirara.
- **Ausencia de circulación:** palparemos los pulsos, el latido cardiaco y el pulso carotideo en el cuello.

¿Cómo actuaremos ante una parada cardiorrespiratoria?

1. En primer lugar debemos comprobar que la víctima no responde. Para ello le hablaremos en voz alta, le pellizcaremos.
2. Avisar a alguna otra persona del centro y a la vez avisar al Servicio de Emergencias.
3. Si el niño no responde pero respira lo colocaremos en la posición lateral de seguridad.

Posición lateral de seguridad:

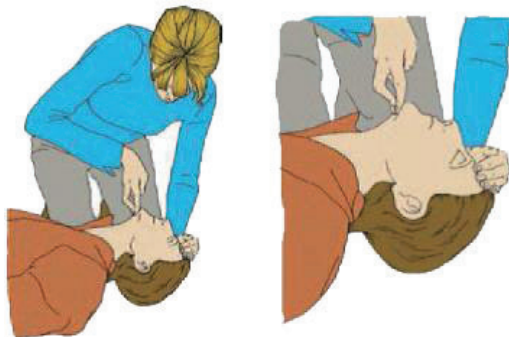
- Colocar a la víctima boca arriba y totalmente estirada.
- Situarse a su derecha.
- Estirarle el brazo derecho.
- Flexionarle el brazo izquierdo sobre su cuerpo.
- Flexionarle la pierna izquierda.
- Girar el cuerpo haciéndolo rodar hacia su derecha hasta que quede de lado.
- Colocarle la mano izquierda debajo de la mejilla derecha.
- La cabeza debe estar girada hacia un lado para evitar atragantamientos.
- La persona que socorre ha de estar a la derecha y estirar a la víctima hacia ella.
- La postura ha de ser estable. Debe permitir que la respiración sea correcta y que de forma periódica pueda comprobarse la respiración.



4. Continuar pidiendo ayuda si no ha acudido nadie.
5. Reevaluar la situación; comprobar que respira normalmente.
6. Si el niño no responde y no respira, aplicar la **reanimación cardiopulmonar** hasta que lleguen los servicios sanitarios de urgencia:

A. Abrirle la vía aérea:

- Colocar la víctima boca arriba y totalmente estirada.
- Abrirle la vía aérea mediante la **maniobra frente-mentón**: con una mano se le levanta el mentón y se empuja la frente ligeramente hacia atrás (**no se hará esta maniobra si sospechamos una lesión craneal o de la columna vertebral**). En bebés menores de un año, la extensión del cuello debe ser más ligera.



B. Comprobar la respiración:

- Durante un máximo de **10 segundos** observaremos los movimientos del tórax y del abdomen.



Oír, ver y sentir.

C. Si no respira, hacer la respiración artificial:

- **Boca-nariz** (en niños menores de un año)
- **Boca-boca** (en mayores de un año). Para hacer la respiración boca-boca se pinza la nariz con los dedos índice y pulgar.
- Hacer **cinco insuflaciones** comprobando que el tórax se eleva.



D. Si el niño no presenta signos vitales (respiración ni **pulso**), hacer **masaje cardiaco**:

- Colocar a la víctima en una superficie dura.
- Hacer 30 compresiones torácicas: se trata de hacer compresiones con el talón de la mano o con las dos manos sobre el tercio inferior del esternón con una fuerza que deprima aproximadamente un tercio de la profundidad del tórax y con una frecuencia de 100 por minuto.
- Hacer dos insuflaciones de aire.

7. Continuar las maniobras de compresión y ventilación boca-boca en una **relación 30/2** hasta que la víctima recupere la respiración y/o los signos vitales o hasta que lleguen los servicios de urgencia.
8. En caso de que la víctima recupere la función respiratoria y los signos vitales, continuar insuflando aire entre 12 y 20 insuflaciones por minuto.
9. Avisar a la familia.

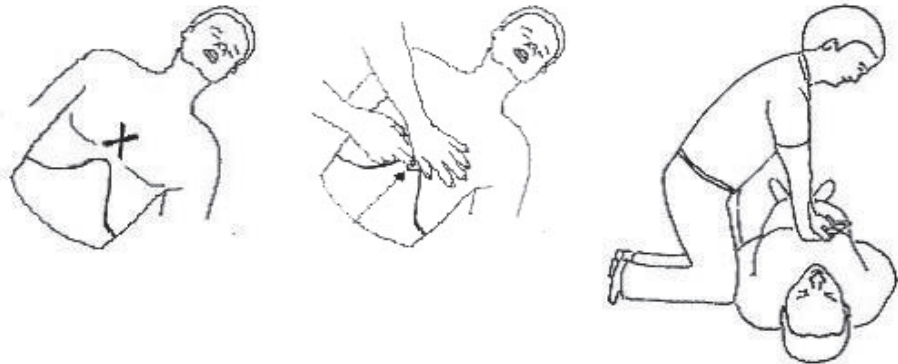
¿Cómo hacer las compresiones torácicas según la edad?

En lactantes y niños pequeños pueden hacerse con dos dedos y en niños más mayores con el talón posterior de la mano, siempre en ángulo recto sobre el tórax.



Zona donde hacer compresiones y posición correcta

Comprima el tórax aproximadamente $1/3$ de su diámetro anteroposterior y en el tercio inferior del esternón.



Imágenes extraídas de:

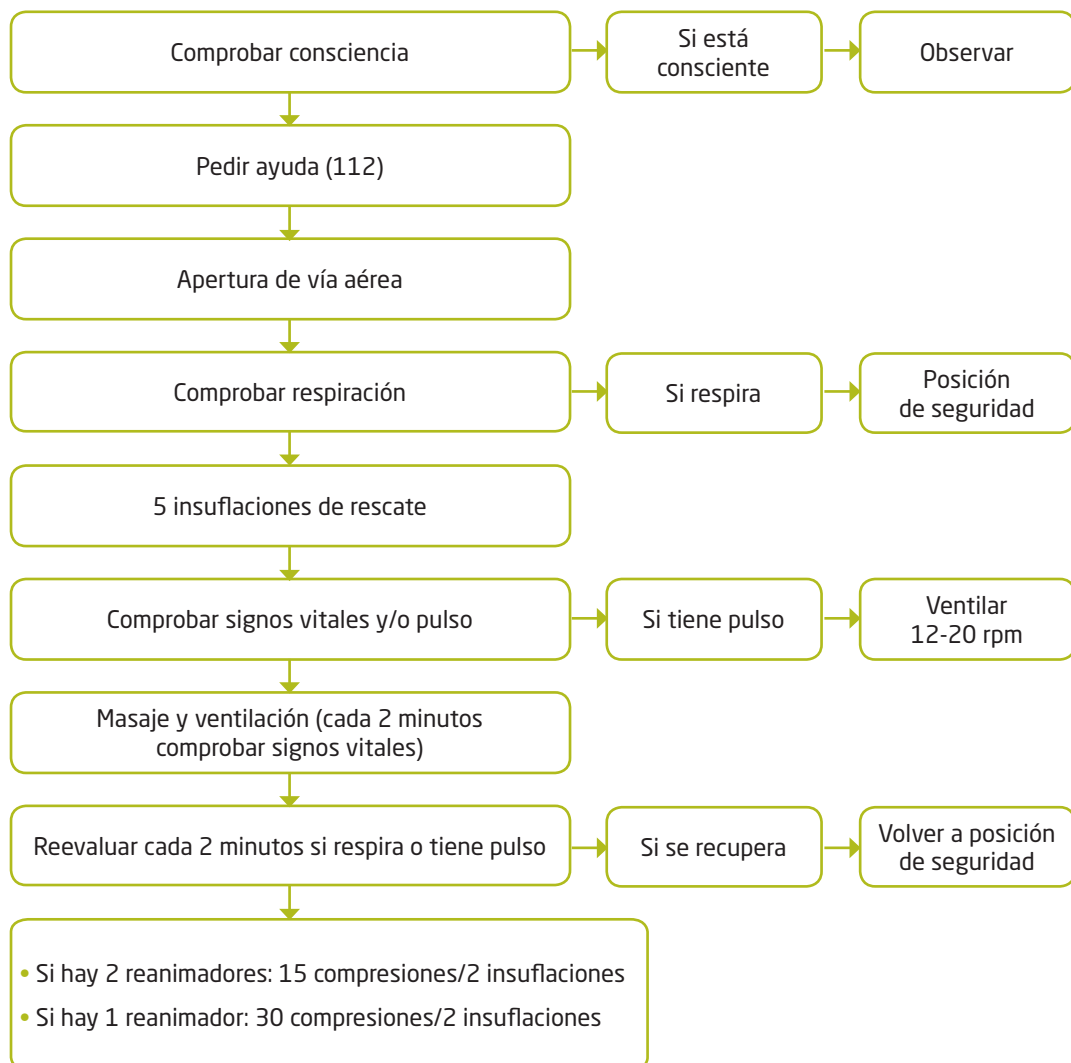
Reanimación cardiopulmonar básica. Guía de atención a emergencias sanitarias en los centros educativos. En: Infomed [en línea]. Disponible en: <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/urgencia/4rcp.pdf>

Calvo Macías C, Martínez IM, Núñez AR, Cid J LH. Reanimación cardiopulmonar básica en Pediatría. An Pediatr (Barc). 2006;65(3):241-51.

Regla de los primeros auxilios:

Haz solo lo que estés preparado o preparada para hacer y si no estás seguro o segura, NO LO HAGAS.

Algoritmo de actuación en una parada cardiorrespiratoria



Recursos

- Simulador de RCP básica Salva una vida : <http://www.madridsalud.es/salvau-vida.htm>
- Vídeo y canción que han desarrollado en el Área Sanitaria Norte de Córdoba para enseñar a los alumnos de los institutos a hacer RCP: <http://www.youtube.com/watch?v=XY7Xn4ihyVo>
- Vídeos demostrativos de la técnica de las maniobras de reanimación básica en las distintas edades:
 - Para los lactantes: <http://www.youtube.com/watch?v=vr6egCwNONA>
 - Para niños mayores: <http://www.youtube.com/watch?v=XopewSZdwu8&feature=relmfu>

Bibliografía

- Parada cardiorrespiratoria. En: Asociación española de pediatría de Atención Primaria [en línea]. Disponible en: <http://www.familiaysalud.es/podemos-prevenir/prevencion-de-accidentes/lesiones-infantiles-que-hacer/parada-cardiorrespiratoria>
- Protocolo de primeros auxilios y otros problemas de salud en los centros educativos. En: Gobierno de las Islas Baleares [en línea]. Disponible en: http://die.caib.es/normativa/pdf/2011/2011_Protocol_de_PrimersAuxilis_ial_tres_problemes_salut.pdf
- Resumen de los principales cambios de las Guías para la Resucitación. Guías 2010 para la resucitación del European Resuscitation Council (ERC). En: Consejo Español de Resucitación Cardiopulmonar [en línea]. Disponible en: <http://www.cercp.org/guias-y-documentos>