

Mediante cursos de soporte vital y reanimación se se adquieren habilidades, destrezas y conocimientos necesarios para identificar y manejar aquellas intervenciones y cuidados que permiten dar una respuesta eficiente ante cualquier situación de parada cardíaca aprendiendo a hacer una RCP de calidad.

**Fórmate con nosotros en los cursos de Reanimación CardioPulmonar (RCP) de la American Heart Association (AHA) ¡Tus manos pueden salvar vidas!**

Para más información sobre los CURSOS DE RCP:

 **Unidad de Cuidados Intensivos  
Hospital Universitario La Moraleja**

 **Tel. 645 099 518  
de lunes a viernes de 09:00h a 20:00h**

 **Email: rcplm@sanitas.es**



 **Sanitas**

**Todo un mundo de salud  
abierto a todo el mundo**



Seguros  
Médicos



Hospitales  
y Centros



Clínicas  
Dentales



Medicina  
Estética



Servicios  
para Mayores



Servicios  
Complementarios  
de Salud

 **Sanitas**



Parte de Bupa

**¿Sabrías actuar  
si presencias una  
parada cardíaca?**

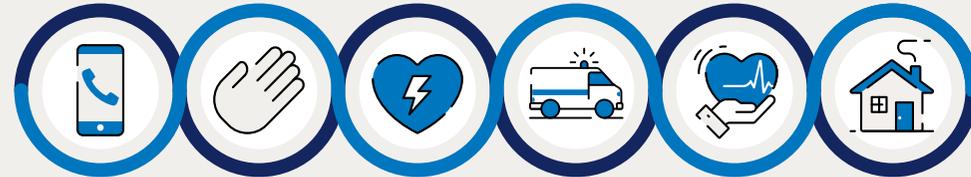
**Cursos de reanimación  
cardiopulmonar (RCP)**

Hospital Universitario  
La Moraleja

sanitas.es

## CADENA DE SUPERVIVENCIA

Si alguien sufre un paro cardiaco, **activa los tres primeros eslabones** de la cadena de supervivencia:



Activación del servicio de emergencia

Reanimación cardio-pulmonar temprana

Desfibrilación temprana

Apoyo vital avanzado efectivo

Cuidados post-para cardiaco

Recuperación

Si ten encuentras ante una persona en parada cardiaca, **avisa inmediatamente al 112 y comienza las compresiones torácicas hasta que llegue la ayuda sanitaria.**

- **Parada cardiaca:** persona inconsciente y que no respira, o no lo hace con normalidad.
- **Llamada a 112:** poner altavoz y seguir indicaciones.
- **Compresiones torácicas:** manos entrelazadas, talón en el centro del pecho, hundir esternón 5-6 cm, a un ritmo de 100-120 por minuto.
- **Desfibrilador:** si tenemos acceso a un DESA, lo encenderemos y seguiremos sus indicaciones. Si hay 2 reanimadores, no se deben para las compresiones.
- **Cadena de supervivencia:** la constituyen 6 eslabones igual de importantes cada uno de ellos, y tiene como finalidad aumentar las posibilidades de supervivencia.

### 1<sup>er</sup> eslabón: reconocimiento y petición de ayuda

**Aproximación segura** a la víctima y su entorno, comprobar el nivel de consciencia y la existencia de una respiración adecuada.

Si la persona está inconsciente (no responde a preguntas ni reacciona tras sacudir sus hombros), y no respira, o no lo hace con normalidad, daremos **aviso inmediato a los servicios de emergencia 112.**

Respiración normal: no debemos consumir más de 10 segundos en el examen (en caso de duda, actuaremos como si la víctima no respirase).

### 2<sup>o</sup> eslabón: 30 compresiones : 2 ventilaciones

**No se debe retrasar el inicio de las compresiones torácicas, y se debe minimizar el tiempo de interrupción de las mismas.**

En caso de que el reanimador no sea capaz de realizar ventilaciones eficazmente, se administrarán únicamente compresiones.

**Compresiones de calidad:** dedos de ambas manos entrelazados, colocamos el talón de la mano en el **centro del pecho**, situándonos en vertical sobre el paciente con los brazos extendidos, presionamos utilizando la fuerza de nuestro propio peso para hundir el esternón 5-6 cm. Se debe seguir un **ritmo de 100-120 por minuto.**

### 3<sup>er</sup> eslabón: desfibrilación precoz

En el momento en que llega el **DESA**, debemos encenderlo y seguir sus indicaciones, intentando no detener las compresiones. Colocaremos los **parches en el pecho del paciente** de la manera en que nos indican. Únicamente deberemos **detener las compresiones en el momento en que el DESA nos lo indique** para analizar el ritmo, debiendo reanudar las compresiones inmediatamente después. También se detendrán las compresiones cuando la descarga esté indicada, pero las detendremos una vez hemos cargado el desfibrilador y esté listo para administrar la descarga. Inmediatamente después, deberemos proseguir con las compresiones.

Es recomendable que haya un **cambio de reanimador cada 2 minutos** o antes si estamos cansados, con el fin de que las compresiones sigan siendo de calidad. El mejor momento para realizar estos cambios es cuando el DESA analice el ritmo.

**Aprende RCP, algún día puedes salvar una vida**  
**Fórmate con nosotros, tus manos pueden salvar vidas**

