

## 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:

1. Grítele y muévelo para comprobar si responde. **Si no responde, pida ayuda y empiece la reanimación.**
2. Coloque a la víctima en el suelo, inclínelo 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**, ábrale la boca y con el dedo quite todo aquello que puede impedirle respirar: comida, dentadura postiza, etc.
4. Practíquele la **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). Espere 3 o 4 segundos antes de la segunda ventilación.
5. Tras las dos primeras ventilaciones observe si la víctima respira, tose, traga o se mueve. Si no es así, debe empezar el **masaje cardíaco**.
6. Arrodílese junto a él, extienda los brazos y apoye sus dos manos cruzadas sobre el pecho de la víctima entre los dos pezones. Aprovechando su propio peso, presione con las manos el pecho del paciente y vea cómo éste se hunde un poco (4-5 cm). Para dar masaje cardíaco a una velocidad adecuada es útil contar de la siguiente forma: «Y uno, y dos, y tres, etc.», a una frecuencia de 100 por minuto.



#### MENSAJE CARDÍACO

7. Si se trata de un bebé, el masaje se hace con la punta de 2 dedos. Y en niños de hasta 8 años, con una sola mano.
8. Cada 15 presiones debe dar 2 ventilaciones, y así sucesivamente hasta que la víctima 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 colocarse cada una a un lado de la víctima. Una se encargará de la ventilación y la otra del masaje cardíaco. Nunca se harán ambas cosas a la vez y deben seguir la cadencia de 15 compresiones por cada 2 ventilaciones.



#### RESPIRACIÓN BOCA-BOCA

### ¿Cuándo consultar al médico?

- 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.