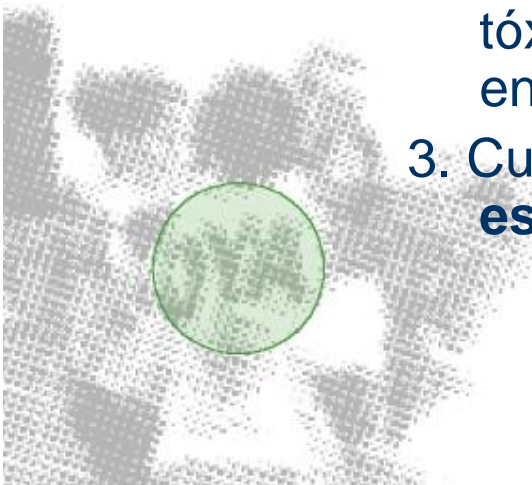


El ABC de la Reanimación

Lo primero...

1. Lo primero que hemos de hacer ante una situación de emergencia es **dar la voz de alarma**:
 - ▶ Llamando al **112** (el número internacional de SOS).
 - ▶ Llamando al **943 46.46. 22** (Centro Coordinador de Urgencias de DYA Gipuzkoa).
2. Luego tenemos que asegurarnos de que **ni la víctima ni nosotros corramos peligro** en el escenario en el que nos encontramos (ser alcanzados por las llamas, por un derrumbamiento, encontrarnos en una atmósfera tóxica...). La reanimación ha de llevarse a cabo en el entorno apropiado.
3. Cumplido lo anterior, tenemos que proceder a **valorar el estado de la víctima**.



DYA
GIPUZKOA

943
46 46 22

El ABC de la Reanimación

Valorar el estado de la víctima

Empezaremos por valorar si está **CONSCIENTE**

- ▶ Preguntándole en voz alta e imperiosa “¿qué le pasa?”.
- ▶ Agitándole suavemente por los hombros.

1. Si el paciente reacciona a los estímulos anteriores está **CONSCIENTE**. En ese caso:

- ▶ Nos ocuparemos de que esté en una postura segura.
- ▶ Nos mantendremos a su lado, controlando su estado hasta que lleguen los servicios de auxilio.



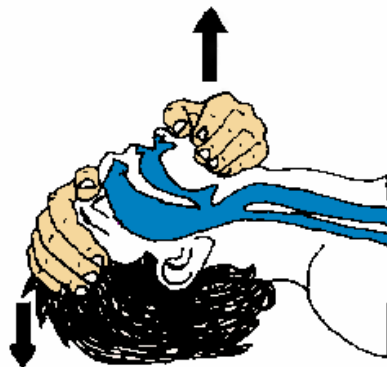
DYA
GIPUZKOA

943
46 46 22

El ABC de la Reanimación

A - Abrir las vías respiratorias

2. Si el paciente NO reacciona está **INCONSCIENTE**. En ese caso:
 - ▶ Verificaremos **que sus vías respiratorias estén abiertas**.
 - ▶ Comprobaremos su **respiración**.
 - ▶ Para asegurar la apertura de las vías respiratorias utilizaremos la **maniobra frente-mentón**. Luego comprobaremos si respira.



La maniobra frente-mentón se realiza apoyando una mano en la frente para inclinar la cabeza hacia atrás, y los dedos 2º y 3º de la otra en el mentón para elevar la barbilla.



DYA
GIPUZKOA

943
46 46 22

El ABC de la Reanimación

B - Comprobar la respiración

Para comprobar la respiración acercaremos la mejilla a la boca de la víctima para:

- ▶ **VER** si se le mueve el pecho.
- ▶ **OIR** si sale aire por la boca o la nariz.
- ▶ **SENTIR** en nuestra mejilla la salida del aire de los pulmones.

Si la víctima:

- ▶ **RESPIRA:** La colocaremos en **Posición lateral de seguridad** (más adelante explicamos cómo).
- ▶ **NO RESPIRA:**
 - Haremos 2 insuflaciones **boca a boca**, o boca a boca-nariz en caso que se trate de un niño pequeño.
 - Comenzaremos a realizar compresiones torácicas.



DYA
GIPUZKOA

943
46 46 22

El ABC de la Reanimación

Ventilación boca a boca

Para hacer una ventilación boca a boca primero habremos aplicado la maniobra frente-mentón, y entonces:

- ▶ Rodearemos con nuestros labios la boca de la víctima, sellándola perfectamente.
- ▶ Cerraremos su nariz pinzándola con 2 dedos.
- ▶ Insuflaremos aire hacia sus pulmones, comprobando con la mirada que se eleva su pecho (**2 veces**). Entre ambas insuflaciones se debe dejar salir el aire expirado.



DYA
GIPUZKOA

943
46 46 22

El ABC de la Reanimación

C – Compresión torácica

La técnica de la compresión torácica, también llamada “**Masaje cardíaco**”, se realiza de la siguiente forma:

- ▶ Se coloca a la víctima sobre una superficie dura, boca arriba, con los brazos y piernas estirados.
- ▶ Se localiza el punto de compresión. Éste está situado en la zona central del esternón justo por debajo de la línea que une los pezones.
- ▶ Por encima de ese punto se coloca el talón de una mano, y luego el de la otra. Se entrelazan los dedos de ambas manos.



DYA
GIPUZKOA

943
46 46 22

El ABC de la Reanimación

C – Compresión torácica (2)

- ▶ Con los brazos rectos, en la vertical del tórax, se deja caer el peso de nuestro cuerpo deprimiendo el pecho de la víctima unos 3,5 – 4 cm.
- ▶ Esta maniobra se ha de realizar 100 veces por minuto, alternando las compresiones con insuflaciones de aire vía boca a boca. El ritmo a seguir es **30 compresiones por cada 2 ventilaciones.**
- ▶ Después de aplicar una compresión hay que dejar que el tórax recupere completamente su posición inicial.
- ▶ Continuar hasta la llegada de asistencia médica o agotamiento

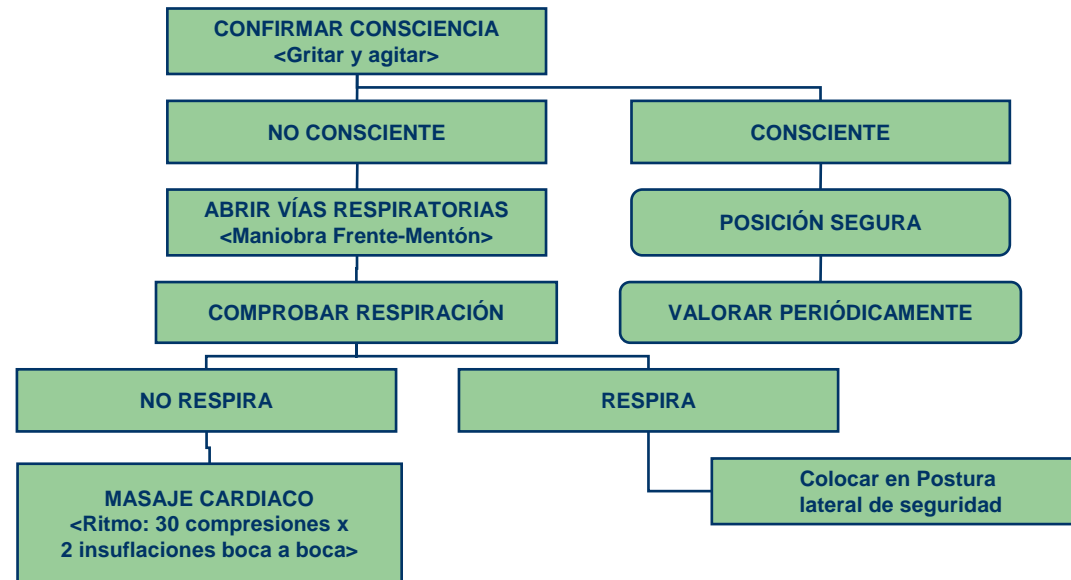


DYA
GIPUZKOA

943
46 46 22

El ABC de la Reanimación

Resumen del proceso completo



DYA
GIPUZKOA

943
46 46 22

El ABC de la Reanimación

Postura Lateral de Seguridad

Para colocar a un paciente en Postura Lateral de Seguridad seguiremos estos 3 pasos:

1. Quitar gafas y objetos pesados de los bolsillos. Separar el brazo de la víctima más próximo a nosotros de su cuerpo, doblarlo 90º por el hombro y por el codo.



DYA
GIPUZKOA

943
46 46 22

El ABC de la Reanimación

Postura Lateral de Seguridad (2)

2. Doblar la pierna opuesta por la rodilla y apoyar ese pie en el suelo. Coger por debajo de esa rodilla y, con la otra mano, por el hombro del mismo lado. Girarlo atrayéndolo hacia nosotros.



DYA
GIPUZKOA

943
46 46 22

El ABC de la Reanimación

Postura Lateral de Seguridad (3)

3. Abrir las vías respiratorias y apoyar la mejilla sobre el dorso de la mano del brazo que queda arriba.



DYA
GIPUZKOA

943
46 46 22