

¿Sabes hacer una RCP?

En una parada cardiorrespiratoria, cada segundo cuenta. Aprende el protocolo paso a paso para mantener con vida a una persona hasta que llegue ayuda.



En una **parada cardiorrespiratoria**, cada segundo cuenta. Saber mantener con vida a una persona hasta que llegue el personal sanitario es una habilidad que todos deberíamos conocer. A continuación te mostramos el protocolo paso a paso para actuar de forma rápida y eficaz ante una emergencia de este tipo.



Esta guía es orientativa. Ante una emergencia real, sigue siempre las indicaciones del personal sanitario y de los servicios de emergencia (112).

1 Comprueba si responde



- **Háblale:** acércate a la víctima e intenta comunicarte con ella.
- **Sacude suavemente** sus hombros para comprobar si hay algún tipo de reacción.
- Si **no responde**, llama al 112 de inmediato para activar los servicios de emergencia.

2 Empieza las compresiones



- Coloca las **manos en el centro del pecho**.
- Mantén los **brazos rectos** (no dobles los codos) y utiliza el peso de tu propio cuerpo para realizar la presión.

3 Ritmo correcto



- Mantén una frecuencia de **100 a 120 compresiones por minuto**.
- Presiona a una **profundidad de 5 a 6 cm** en cada compresión.
- Deja que el pecho se **expanda completamente** entre cada compresión. Un ritmo constante salva vidas.

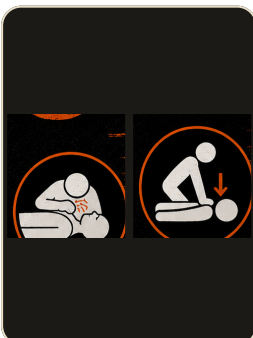
100-120 **5-6 cm**
COMPRESIONES / MIN PROFUNDIDAD

4 Continúa hasta...



- Que **lleguen los servicios de emergencia**.
- Que la víctima **recupere la consciencia** o empiece a respirar con normalidad.
- Que tú mismo **no puedas seguir** por agotamiento físico.

5 Lo esencial es actuar



- **Si sabes realizar ventilaciones:** combina las compresiones con la técnica de 30 compresiones por 2 insuflaciones (30:2).
- **Si no sabes o no puedes:** no pierdas tiempo. Inicia solo compresiones continuas en el centro del pecho y sigue las instrucciones que te indique el operador del 112.



Recuerda

Actuar siempre es ayudar. Cualquier persona puede marcar la diferencia en una situación crítica, aunque no tenga formación sanitaria.

Resumen en 5 pasos

Guárdalo como recordatorio rápido para una situación de emergencia.



1. Comprueba si responde: háblale, sacude sus hombros y llama al 112 si no reacciona.



2. Empieza las compresiones: manos en el centro del pecho, brazos rectos.



3. Ritmo correcto: 100-120 compresiones/min a 5-6 cm de profundidad.



4. Continúa hasta que llegue ayuda, la víctima reaccione o no puedas más.



5. Actúa siempre: con o sin ventilaciones, las compresiones continuas salvan vidas.

112

NÚMERO ÚNICO DE EMERGENCIAS

Guía de actuación rápida en RCP · No sustituye la formación oficial en primeros auxilios