Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

RCP básica. Cómo aprender

¿Qué es la reanimacion 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?

- 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: se considera ausente si no hay signos claros de circulación (tos, movimientos, respiración).

¿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 (112). Si hay DEA (desfibrilador externo automático) en el centro, lo traerá y colocará.

3. Si el niño no responde pero respira, lo colocaremos en la posición lateral de seguridad, salvo en traumatismos o golpes importantes.

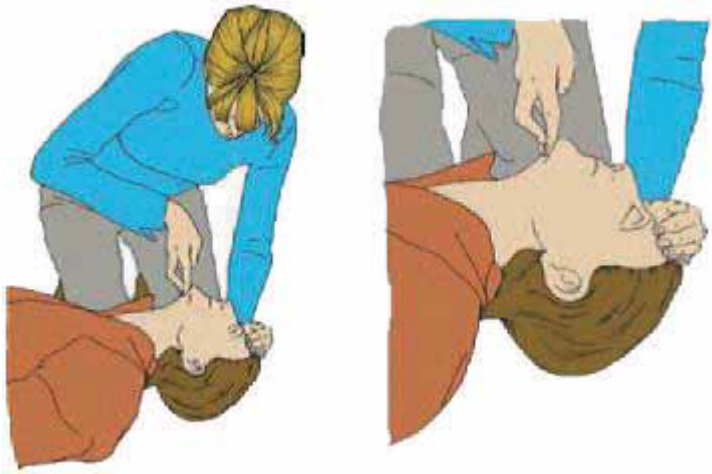
Posición lateral de seguridad:
• Colocar a la víctima boca arriba y totalmente estirada.
• Flexionar el brazo más cercano a nosotros a 90º hacia arriba.
• Flexionarle el brazo más alejado de nosotros sobre el cuerpo, con la muñeca a la altura del cuello.
• Flexionarle la pierna más alejada de nosotros.
• Girar el cuerpo haciendolo rodar hacia nosotros hasta que quede de lado. Se agarrará de la rodilla y del codo más alejados.
• La cabeza debe estar girada hacia un lado para evitar atragantamientos.
• La postura ha de ser estable. Debe permitir que la respiración sea correcta y que de forma periódica pueda comprobarse la respiración.

4. Si el niño no responde y no respira, aplicar la reanimación cardiopulmonar hasta que lleguen los servicios sanitarios de urgencia.

- Si el reanimador está solo y tiene teléfono móvil, llamar con altavoz al 112 tras las 5 insuflaciones iniciales.
- Si está solo y no tiene teléfono móvil, avisar al 112 tras 1 min de RCP.

A. Abrirle la via 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).



B. Comprobar la respiración:

- Durante un máximo de 10 segundos observaremos los movimientos del tórax y del abdomen. Podremos oír y sentir la respiración al acercarnos a su cara.

(Figura: "Oír, Ver y Sentir")

C. Si no respira, hacer la respiración artificial:

- Boca-boca. 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, tos, movimientos), 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 100-120 por minuto.
- Hacer dos insuflaciones de aire.
- En caso de personas entrenadas en RCP pediátrica se pueden hacer 15 compresionesy 2 insuflaciones. En el caso de falta de experiencia o que estén dirigidos por un teleoperador del centro de emergencias es de elección seguir la secuencia de RCP para adultos con la relación masaje/insuflación 30/2.

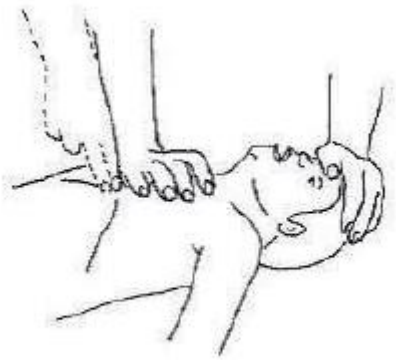
5. Continuar las maniobras de compresión y ventilación boca-boca en una relación 30/2 hasta que la víctima recupere la respiración y los signos vitales o hasta que lleguen los servicios de urgencia.

6. En caso de que haya signos claros de vida, pero el niño permanece inconsciente y no respira normalmente, continúe la ventilación a un ritmo apropiado para su edad, entre 12 y 20 insuflaciones por minuto.

7. Avisar a la familia.

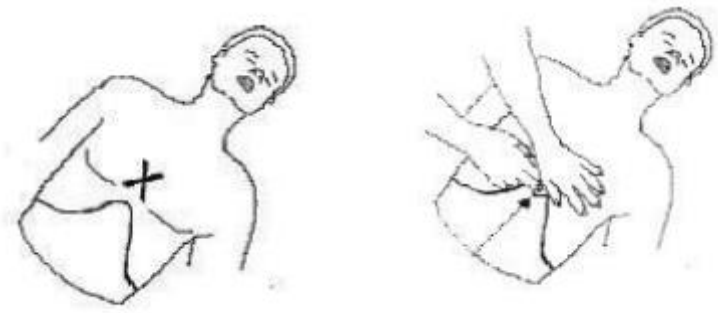
¿Cómo hacer las compresiones torácicas según la edad?

En los niños pequeños pueden hacerse con el talón de una mano y en niños mayores y adolescentes con las dos manos. Dependerá también del tamañoy el alcance de las manos del reanimador. Si solo se usa un mano,la otra mano se puede colocar para mantener la vía aérea abierta en todo momento (o para estabilizar, a nivel del codo,el brazo que comprime).



Zona donde hacer compresiones y posición correcta

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



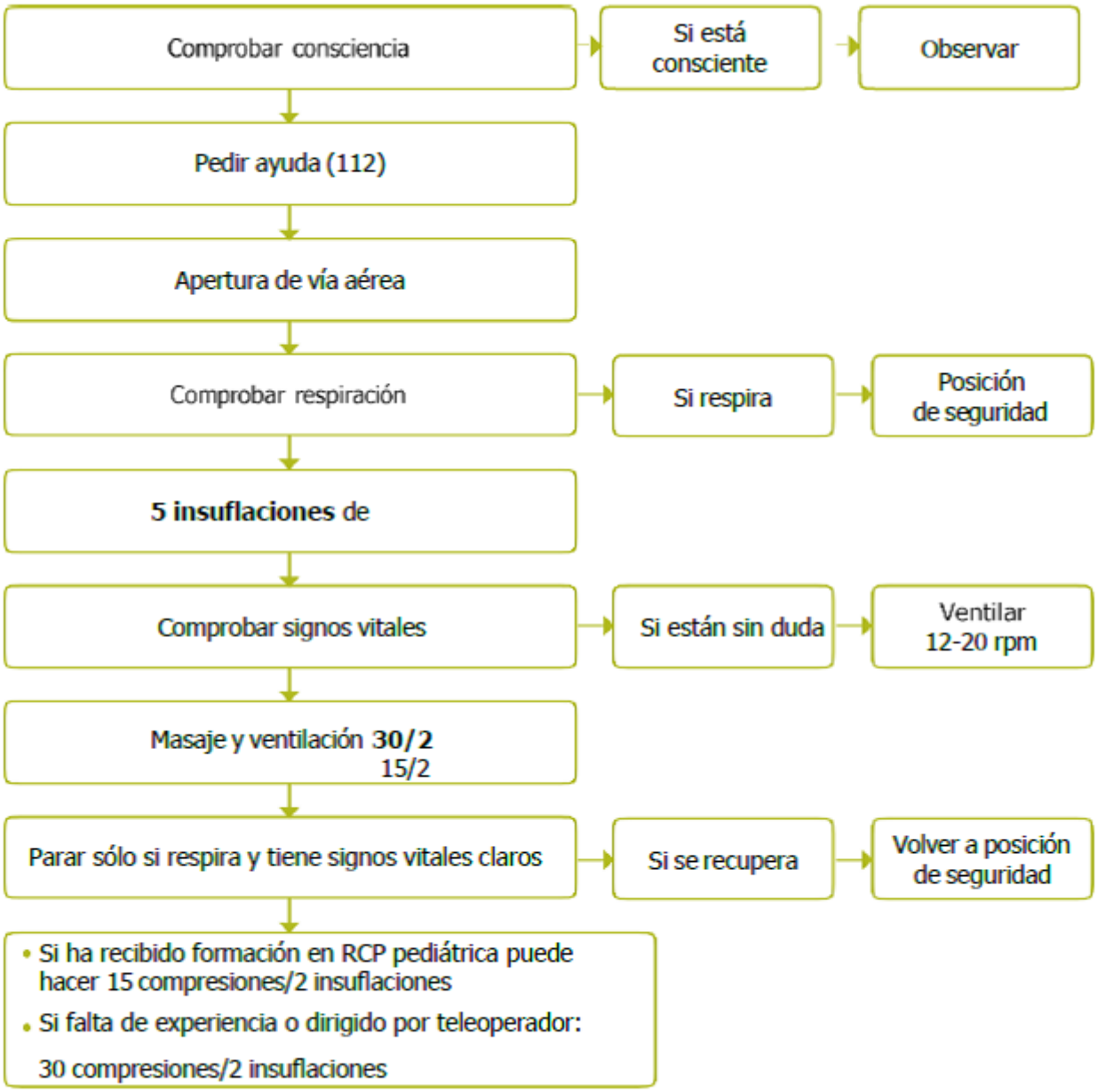
Imágenes extraídas de: Reanimación cardiopulmonar básica. Guía de atención a emergencias sanitarias en los centros educativos. Calvo Macías C, Martínez IM, Núñez AR, Cid JLH. Reanimación cardiopulmonar básica en Pediatría. An Pediatr (Barc). 2006;65(3):241-51.

Hoy día, gracias a los teléfonos móviles, las personas sin experiencia en RCP pueden ser dirigidos por el teleoperador del centro de coordinación de urgencias.

Es una responsabilidad de todos el aprender a realizar una RCP básica pediátrica correcta. Debería estar al alcance de toda la población, y ya desde la escuela comenzar a enseñarlo.

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 (En Madrid Salud. Página de salud pública del Ayuntamiento de Madrid)
- Vídeos demostrativos de la técnica de las maniobras de reanimación básica en las distintas edades:
  - RCP pediátrica. Fundación Española del Corazón. RCP NIÑOS - YouTube
  - Los niños también pueden sufrir una parada cardiorrespiratoria. Fundación Mapfre. Los niños también pueden sufrir una parada cardiorrespiratoria - YouTube

Bibiliografía

- C. Calvo Macías, I. Manrique Martínez, A. Rodríguez Núñez, J. López-Herce Cid. Reanimación cardiopulmonar básica en pediatría. An Pedia- tr (Barc). 2006;65(3):241-51.
- J. López-Herce, I. Manrique, C. Calvo et al., Novedades en las recomendaciones de reanimación cardiopulmonar pediátrica y líneas de desarrollo en España.,Anales de Pediatría.
- Resumen de los principales cambios de las Guías para la Resucitación. Guías 2021 para la resucitación del

European Resuscitation Council (ERC). En: Consejo Español de Resucitación Cardiopulmonar [en línea]. Disponible en: GUIAS ERC 2021 - traduccion oficial Executive Summary () (cercp.org)

Fuente: **RCP básica. Cómo aprender** (descarga pdf del capítulo) En: *GUÍA DE AYUDA PARA CENTROS DOCENTES. Manejo práctico de los problemas de salud pediátricos más frecuentes. Consejos para el profesorado y los cuidadores escolares.* Grupo de Educación para la Salud de la AEPap, actualizada en 2023.

Presentación powerpoint en formato pdf.

Más información en Familia y Salud

- Parada cardiorrespiratoria: cómo reconocerla, prevenirla y actuar
- Diagnóstico y actuación en parada cardiorrespiratoria del lactante
- Primeros auxilios y RCP básica en bebés y niños
- ¿Que son los primeros auxilios?

Fecha de publicación: 28-08-2019

Última fecha de actualización: 24-10-2023

Autor/es:

- Grupo de Educación para la Salud. AEPap.

CC BY NC ND