

PARADA CARDIORRESPIRATORIA: ¡TÚ TAMBIÉN PUEDES ACTUAR!



La **parada cardiorrespiratoria** (PCR) es el cese brusco de la respiración y de la circulación de la sangre. Aunque ocurra sin que lo esperemos, podemos revertirla con las maniobras de reanimación cardiopulmonar (RCP).

A causa de la PCR no llega oxígeno a los órganos vitales y al cerebro. Estos son necesarios para la vida y pueden dañarse.

Las maniobras de reanimación son distintas entre **lactantes** y niños de mayor edad. Aquí veremos las maniobras del **niño y adolescente**, es decir, de 1 a 18 años.

¿Por qué un niño o adolescente, que no es un bebé, pueden tener una PCR?

En los niños, la PCR no suele suceder de forma brusca. Suele ser por un fallo en la respiración, que se suele deteriorar poco a poco.

En los niños y adolescentes sanos tienen gran importancia los **accidentes** (**tráfico, caídas, ahogamiento, intoxicación, atragantamiento**).

En otras ocasiones ocurre al tener una enfermedad grave que afecta a la respiración, al **corazón** y/o al sistema nervioso, así como por una **infección grave**.

¿Cómo saber que una persona tiene una PCR?

Hay que comprobar:

- 1.- Si está **consciente o no**: no responde al hablarle alto, al pellizcarle o darle una palmada.
- 2.- Si **respira o no**: se acerca la cara a su nariz. Se observa si el pecho se mueve (VER), y si se escuchan los ruidos respiratorios (OIR) o se nota el aire que sale al respirar (SENTIR).
- 3.- Si **tiene o no signos de vida o de circulación**: tos, movimientos o respiración.

¿Qué hacer si creo que alguien está en PCR?

Hay que iniciar la RCP básica que nos permite sustituir la respiración y la circulación. Lo puede hacer cualquier persona, sin ser personal sanitario.

La RCP básica se debe iniciar lo antes posible. Su fin es lograr que llegue oxígeno al cerebro y otros órganos vitales antes de que se dañen.

Y por supuesto es crucial pedir ayuda y avisar a los servicios de emergencia, al **112**. El momento dependerá de si estamos solos y de si tenemos a mano un teléfono móvil. Las personas sin entrenamiento pueden ser guiadas desde la central de emergencias por teléfono.

¿Cómo se hace una RCP básica a un niño o adolescente?

Las maniobras de RCP básica son una secuencia. Hay que estar seguro de hacer cada paso bien para ir al siguiente.

- 1.- Comprobar el estado de conciencia: hablar alto, pellizcar, dar palmadas.
- 2.- Pedir ayuda: si estamos solos, pediremos ayuda a gente que esté cerca. No se debe dejar solo a la persona ni retrasar la RCP para usar el teléfono móvil. Si hay otra persona, le pediremos que avise al Servicio de Emergencias Médicas (112) y busque un DEA (desfibrilador automático externo) si está accesible.
- 3.- Abrir la vía aérea: mediante la maniobra frente-mentón. Se deja el cuello en una posición de extensión ligera-moderada. No debemos hacerlo si sospechamos traumatismo en el cuello. En estos casos se puede hacer la maniobra de elevación mandibular (subir la mandíbula y sujetar la frente en lugar de descenderla).

4.- Comprobar la respiración: debemos ver, oír y sentir si el niño respira. No más de 10 segundos.

5.- Ventilar (respiraciones de rescate): si la persona no respira, mientras tenemos la vía aérea abierta, haremos 5 insuflaciones. Hay que ver que en al menos 2 de ellas se eleve el tórax. Se ventila abarcando con nuestra boca su boca mientras pinzamos la nariz. Al insuflar el pecho se debe elevar como en una respiración normal, no más. Si hay un solo reanimador, tras esto, llamará al 112. Si la persona se ha desplomado de forma súbita, hay que intentar buscar un DEA

6.- Comprobar signos de vida: no tardar más de 10 segundos.

Si hay signos de vida, continuar ventilando a una frecuencia de 12-20 respiraciones por minuto. Cuanto más pequeño el niño, más insuflaciones por minuto habrá que hacer. Seguir hasta que la persona respire bien por sí misma. Si no hay signos de vida, se hará masaje cardiaco coordinado con la respiración.

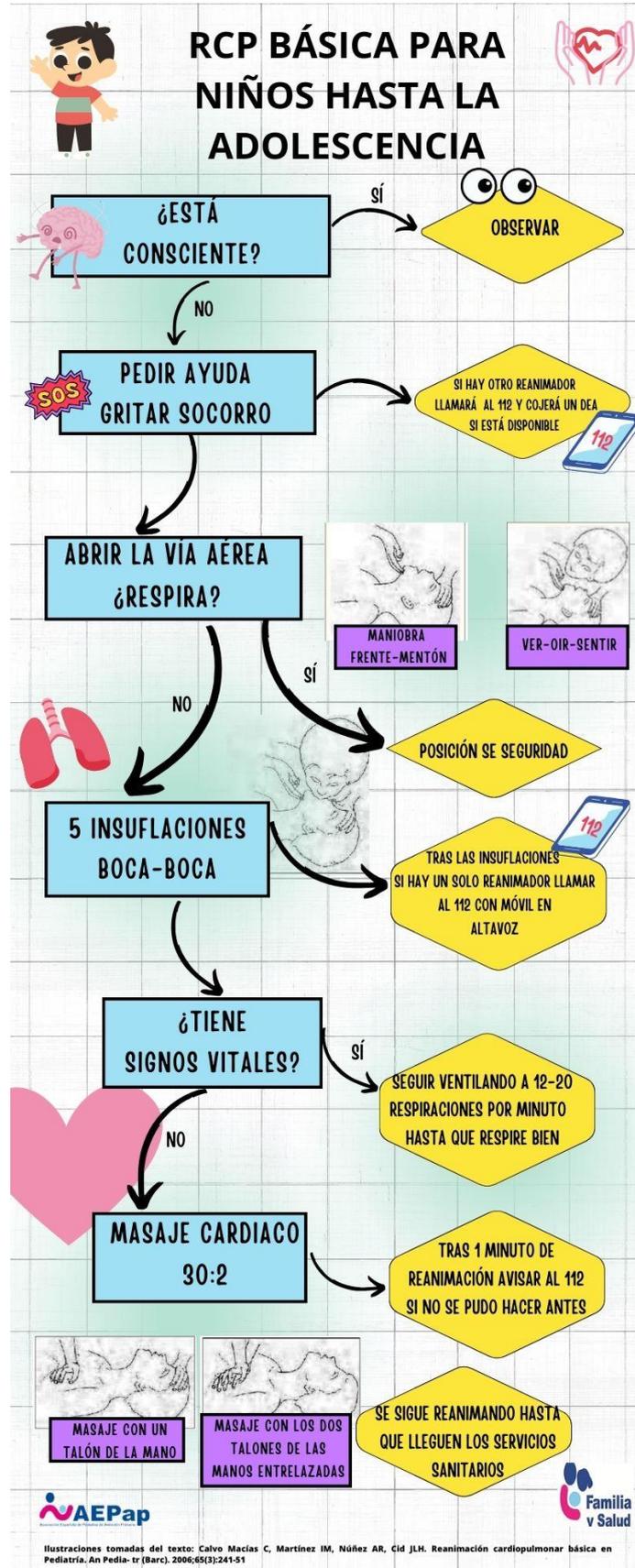
7.- Masaje cardiaco (compresiones torácicas): se harán sobre el tercio inferior del esternón. La frecuencia del masaje será de 100-120 por minuto más o menos. Según el tamaño del reanimado y del reanimador se puede hacer de dos formas:

- Con el talón de una sola mano, que es lo más habitual en niños. El otro brazo puede agarrar el codo para que no se flexione.
- Con ambas manos entrelazadas, es lo más frecuente en adolescentes.

La relación masaje cardiaco-ventilación para personal no sanitario es 30:2 (30 compresiones seguidas de dos insuflaciones). Es igual en el adulto que en un niño mayor o adolescente.

8.- Tras un minuto de reanimación se activarán los sistemas de emergencia (112) si hay un solo reanimador sin teléfono móvil.

Es importante que toda la población aprenda a hacer una RCP básica pediátrica correcta. **Todos podemos salvar vidas.**



Enlaces de interés

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)**