

# PROGRAMA ANUAL DE CAPACITACION

RCP Básica

10 Reflexiones y Consejos

Año 2016



**ASEGURAR** el lugar de los hechos. Elimine los peligros que amenacen su seguridad o la de las personas que estén en ese lugar.



**COMPROBAR** el estado de **CONCIENCIA** de la víctima: arrodílese a la altura de los hombros, sacudiéndolos con suavidad , acérquese a la cara y en voz alta preguntar: “¿Se encuentra bien?”. Si **NO** responde:



Sin abandonar a la víctima, **GRITAR PIDIENDO AYUDA** y colocarla en **POSICIÓN DE REANIMACIÓN** (boca arriba con brazos y piernas alineados sobre una superficie rígida, y con el tórax descubierto).



**ABRIR LA VÍA AEREA** realizando la maniobra frente-mentón. Con esta maniobra evitamos que la base de la lengua impida el paso del aire a los pulmones.



Manteniendo la vía aérea abierta, **COMPROBAR** si la víctima **RESPIRA** normalmente (ver, oír, sentir, durante no más de 10 seg.)



Si la víctima respira normalmente, colocarlo en posición lateral de seguridad (PLS) + Llamar al 911 o buscar ayuda + comprobar periódicamente que sigue respirando.



Si la víctima no respira normalmente, pedir ayuda (llamar al 911 o pedir a alguien que lo haga), e INICIAR 30 COMPRESIONES torácicas en el centro del pecho.



Con la vía aérea abierta (frente-mentón) REALIZAR 2 INSUFLACIONES. Si el aire no pasa en la primera insuflación, nos aseguraremos de que estamos haciendo bien la maniobra frente-mentón y realizamos la segunda insuflación entre o no entre aire.



Alternamos compresiones – ventilaciones en una SECUENCIA 30:2 (30 compresiones y 2 ventilaciones), a un ritmo de 100 compresiones por minuto.



NO INTERRUMPIR salvo que la víctima inicie respiración espontánea, el socorrista se agote o llegue ayuda especializada.