

## 1- ¿QUÉ ES UN PARO CARDIORESPIRATORIO?

Es la interrupción repentina del funcionamiento del corazón y de la respiración.

También puede producirse sólo paro cardíaco.  
o sólo paro respiratorio

## 2-¿CÓMO SABEMOS QUE LA PERSONA ESTÁ EN PARO?

Encontramos a la persona con:

- ☀ Pérdida de conocimiento.
- ☀ Ausencia de pulso y de la respiración.
- ☀ Piel pálida o morada (labios y uñas).

## 3-SIGA LOS SIGUIENTES PASOS

- ☀ **Intente despertar a la persona.**

Si no responde pida auxilio médico inmediatamente

**Tel. 911**

- ☀ **Si respira normalmente:** colóquela en posición de recuperación (boca abajo y con la cabeza hacia un lado).



- ☀ **Si no respira y no tiene pulso,** realice la reanimación cardio respiratoria.

## 4-REANIMACIÓN CARDIO RESPIRATORIA

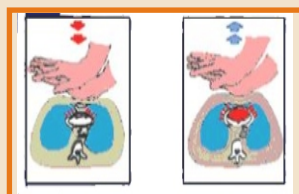
- ☀ Coloque a la persona boca arriba sobre una superficie plana y firme.
- ☀ Ábrale la boca y constate que no haya cuerpos extraños dentro, como prótesis dentales, chicle, etc.
- ☀ Si la persona presenta vómitos, ladear su cabeza
- ☀ Comience la maniobra de reanimación cardio respiratoria.

## COMO REALIZAR EL MASAJE CARDÍACO

Utilice el peso de su cuerpo para hacer la compresión



Apoyar el talón de una mano sobre el tercio inferior del esternón y la otra mano sobre ella.



Mantenga la espalda recta



Mantener los brazos extendidos y sin flexionar los codos, hacer presión sobre el pecho a través de movimientos perpendiculares al tórax. (No hacer rebotar las manos sobre el esternón) El tórax deberá hundirse aproximadamente de 4 a 5 cms., para que sea efectivo.



## SI EL REANIMADOR NO ESTÁ ENTRENADO:

Para mejorar la rapidez y efectividad de la reanimación, realice sólo el masaje cardíaco ininterrumpidamente a una frecuencia de 100 por minuto. **Y...uno, Y... Dos, Y... tres .....**

## SI EL REANIMADOR ESTÁ ENTRENADO:

Realice el masaje cardíaco, a una frecuencia de 100 compresiones por minuto. Cada 30 compresiones torácicas, realice 2 ventilaciones de respiración boca a boca en dos segundos.

**Y...uno, Y... dos, Y... tres ..... 30:2**

## COMO REALIZAR LA VENTILACIÓN BOCA A BOCA

- ☀ Con una mano sobre la frente tapar la nariz con los dedos en forma de pinza y con la otra levantar la barbilla.
- ☀ Aplicar la boca sobre la boca del paciente y soplar aire con intensidad (controlar que el tórax se expanda).
- ☀ Si resulta difícil realizar una ventilación adecuada (titubeos por razones de higiene o seguridad) realice solamente el masaje cardíaco en forma ininterrumpida.





Administración Nacional de Educación Pública  
CODICEN

Programa Análisis y Control de Situaciones de Riesgo

# REANIMACIÓN CARDIORESPIRATORIA

El inicio inmediato de la RCR, puede aumentar las posibilidades de supervivencia.

La reanimación cardiopulmonar se realizará hasta la llegada del auxilio médico o hasta el agotamiento por cansancio del reanimador.

Programa  
Análisis y Control de Situaciones de Riesgo

Dr. JORGE GARDARIÁN  
Encargado

Pablo de María 1442 - Tel.2402.16.17 - E-mail:  
programariesgos@adinet.com.uy

No dude

Actúe rápido

ANTE UNA  
SITUACIÓN DE  
EMERGENCIA

No pierda tiempo

UNA VIDA  
DEPENDE DE USTED