

Soporte vital básico. Reanimación cardiopulmonar en tiempos de COVID-19

Para asistir a una persona en situación de paro cardiaco es necesario seguir los siguientes **4 pasos** de forma rápida y ordenada:

1. Reconocer precozmente una situación de paro cardiaco

Nos acercamos a la víctima sin poner en riesgo nuestra vida. Nos colocamos de rodillas al lado de ella y valoramos si está consciente, diciendo: "Hola, ¿cómo se encuentra? ¿Me oye?". Si es necesario, se la zarandea levemente por los hombros, nunca por la cara o moviéndole el cuello.

Si está inconsciente, valoramos si respira normalmente. Para minimizar el riesgo de infección no abriremos una vía aérea ni acercaremos nuestra cara a la de la víctima. Si en 10 segundos no se observan señales de respiración, se considera que se trata de una situación de parada cardiorrespiratoria.



2. Llamar al 112 es fundamental

Pediremos ayuda a las personas de nuestro alrededor. Llamaremos al 112: nos identificaremos, diremos dónde estamos, que hay una persona inconsciente que no respira y que iniciamos la reanimación cardiopulmonar. Dejaremos el móvil encendido y con el altavoz puesto para que nos vayan guiando.



3. Iniciar la reanimación

Si disponemos de un pañuelo, lo pondremos sobre la cara de la víctima para evitar la propagación del virus durante las compresiones. Haremos compresiones cardiacas hasta que llegue la ayuda médica o dispongamos de un desfibrilador semiautomático (DESA), o hasta que la persona se reanime.

Compresiones cardiacas

- Pondremos las dos manos entrecruzadas en el centro del tórax de la víctima.

- Haremos compresiones con los brazos extendidos, en ángulo recto respecto al cuerpo de la víctima.

- Comprimiremos el esternón hacia abajo, unos 4-5 cm, con una frecuencia de unas **100 veces por minuto**, máximo 120, y siempre dejaremos que el esternón vuelva a su posición inicial antes de volverlo a comprimir.



4. Si disponemos o nos proporcionan un desfibrilador semiautomático

Lo abrimos, conectamos los cables al aparato y ponemos los parches donde indican los dibujos: un parche bajo la clavícula derecha y uno bajo la axila izquierda. Seguiremos las instrucciones que irá dando el propio dispositivo, hasta que llegue la ayuda médica:

- Si indica que está analizando el ritmo, detendremos la reanimación hasta que el dispositivo señale lo contrario.

- Si el DESA recomienda realizar una descarga, detendremos la reanimación, nos separaremos de la víctima, nos aseguraremos de que nadie esté en contacto con ella y pulsaremos el botón de descarga; inmediatamente reiniciaremos la reanimación.

5. Si en algún momento la persona se reanima, la colocaremos en posición lateral de seguridad: de lado, con la pierna superior doblada sobre la inferior.

6. Una vez finalizada la reanimación, deberemos lavarnos las manos con agua y jabón, o una solución hidroalcohólica, y contactaremos con la autoridad sanitaria para valorar si se trata de un contacto estrecho con un posible caso de COVID-19.