

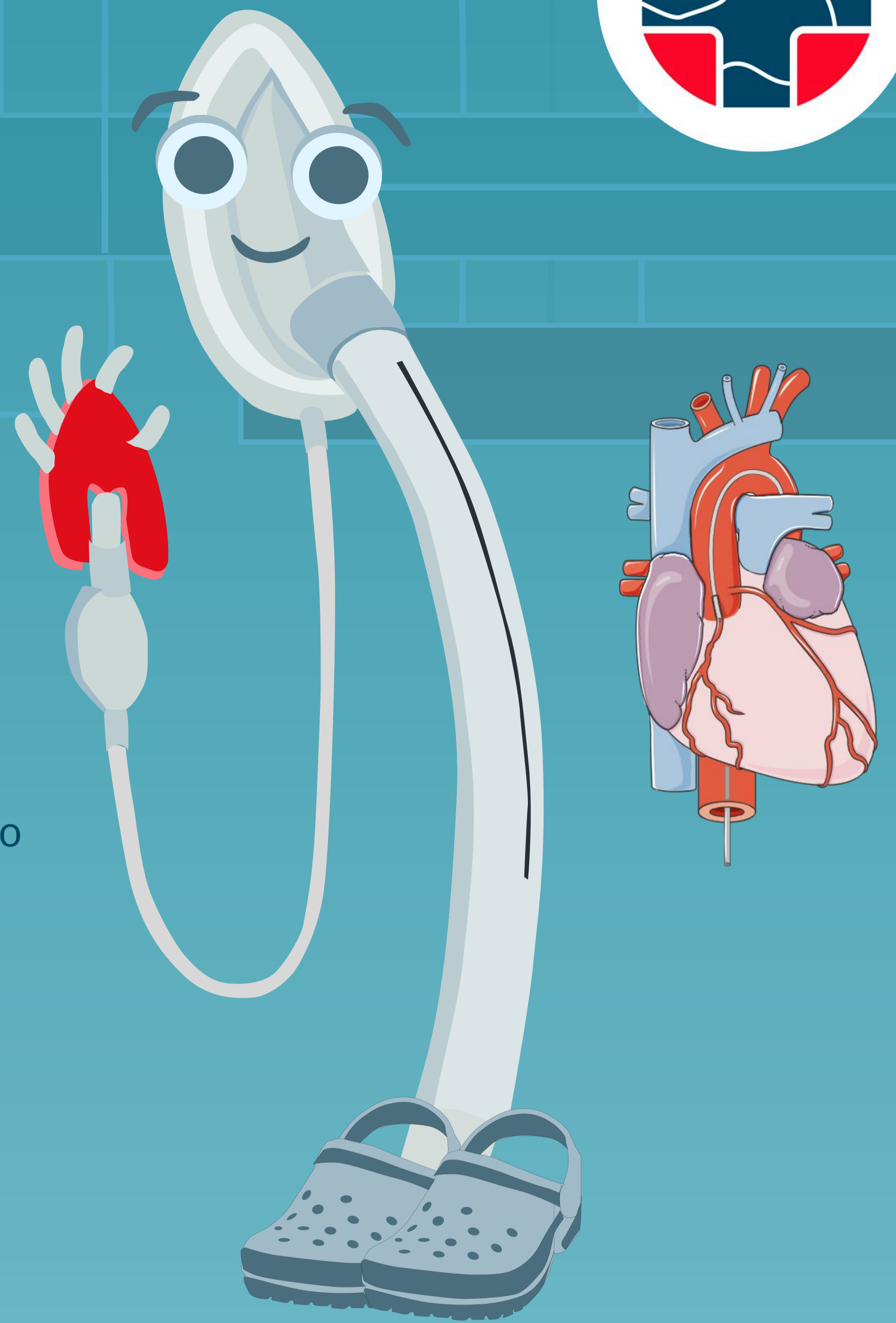
# PARO CARDIO RESPIRATORIO



## SACHÍN INFORMA

Un **paro cardiorrespiratorio** es cuando se **detiene** función de **corazón y pulmones**. Con esto, dejará de llegar **oxígeno** a todos los órganos del cuerpo. Existen dos órganos que aguantan muy mal la falta de oxígeno, empezando a morir a los **3-5 minutos**: el **cerebro y corazón**.

Por esto, aunque llames y esperes a la ambulancia, debemos saber qué hacer mientras llega la ayuda para **mantener vivos** estos órganos y que la persona tenga posibilidades de sobrevivir.



## ¿QUE HACER?

Las causas del paro cardiorrespiratorio son muy variadas, en general en **niños son respiratorias** y en **adultos son cardiacas**. Pero reconocerlo siempre se hará de la misma manera:

### 1. COMPRUEBA

- Confirma que es **seguro acercarte**
- Comprueba si la víctima responde
  - Inclina la cabeza hacia atrás, eleva el mentón y **comprueba la respiración**
  - Si no respira o no lo hace con normalidad, es necesario **hacer RCP**

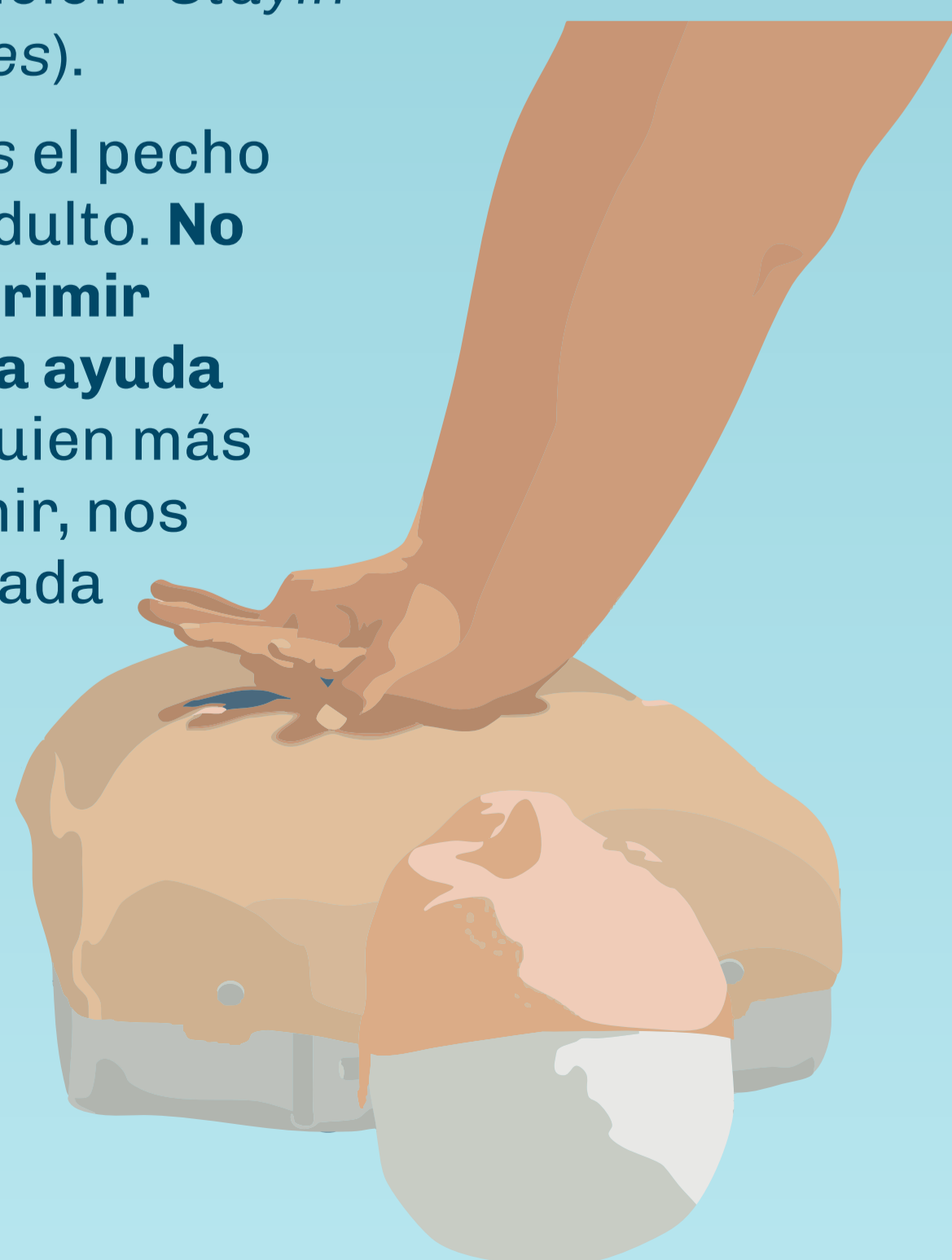
### 2. LLAMA AL 131

**Llama al 131, y activa el altavoz para dejar tus manos libres y seguir sus instrucciones.** Si hay alguien que pueda ayudarte, pídele que llame lo llame el, y pide que traiga un DEA. Las compresiones torácicas son lo más importante para la supervivencia. No retrases ni interrumpas las compresiones torácicas

### 3. COMPRIME

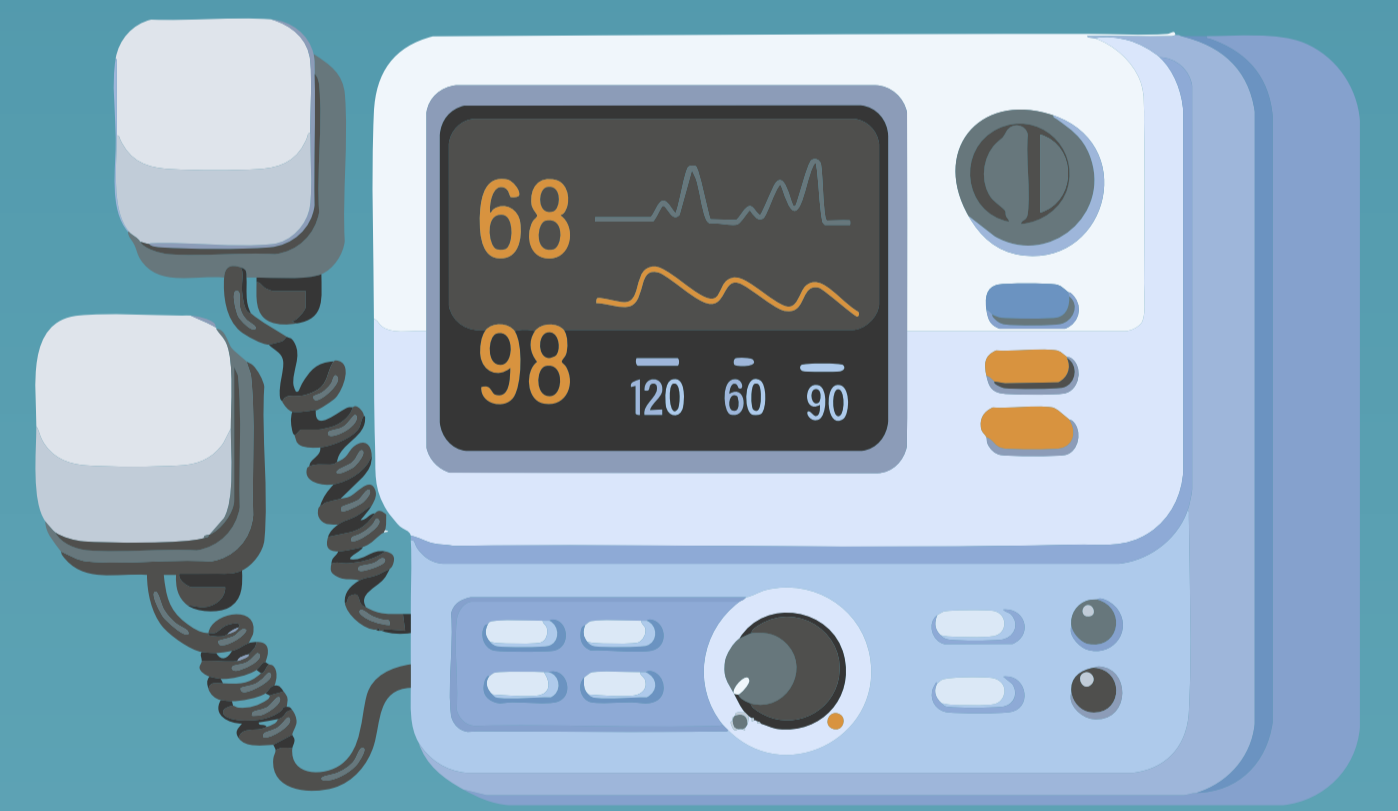
Con mis **codos extendidos y mi mano abierta, entrelazo los dedos** con mi otra mano y empezaré a **comprimir el pecho** de la persona que tiene el paro cardiorrespiratorio. Lo haremos a **100-120 compresiones por minuto** (Al ritmo de la canción "Stayin' Alive" de Bee Gees).

Hundiremos **5 cms** el pecho en el caso de un adulto. **No paramos de comprimir hasta que llegue la ayuda médica**, si hay alguien más que sepa comprimir, nos podemos turnar cada 2 minutos.



## DEA

Si estoy en un lugar con acceso a **desfibrilador**, le pido a alguien que vaya a buscarlo. Cuando llegue, **debo usarlo inmediatamente**, no esperar a un especialista. Apenas lo encienda, el desfibrilador me hablará dando las instrucciones.



## ¿SABIAS QUE?

**La Reanimación Cardiopulmonar** aumenta 2-3 veces la probabilidad de **sobrevivir** de una persona que sufre un paro Cardiorrespiratorio. Por este motivo, en múltiples países ¡Las personas aprenden a reanimar desde niños en el colegio!

Cada minuto que se retrasa el uso de un desfibrilador las probabilidades de sobrevivir disminuyen un 10%.

**Todos podemos salvar una vida.**

Lo único que necesitas son tus manos. Ante un Paro Cardiorrespiratorio no hay nada que puedas hacer mal, lo único malo, sería no hacer nada.