



## **Sobrevivir a un paro cardíaco es posible gracias a la RCP**

Dr. Yoav Androszczuk para la Asociación de Médicos Deportólogos de Argentina

Un paro cardíaco es la alteración eléctrica del corazón que produce un ritmo irregular e interrumpe el flujo de sangre a nuestros órganos y la circulación del oxígeno. Es una de las principales causas de muerte. Aproximadamente el 90% de las personas que lo sufren no lo superan. **La supervivencia depende de alguien cercano que realice la RCP de forma inmediata.**

La reanimación cardiopulmonar (RCP) es la técnica que se utiliza para asistir a una persona que sufre un paro cardiorrespiratorio repentino. Su función es restablecer la circulación sanguínea para oxigenar de manera inmediata los órganos vitales mientras se aguarda la llegada de la ayuda profesional. **Actuar lo antes posible es clave:** cuanto más rápido se comience con la RCP, es mucho más factible evitar daños irreversibles y que los riesgos se reduzcan al mínimo.

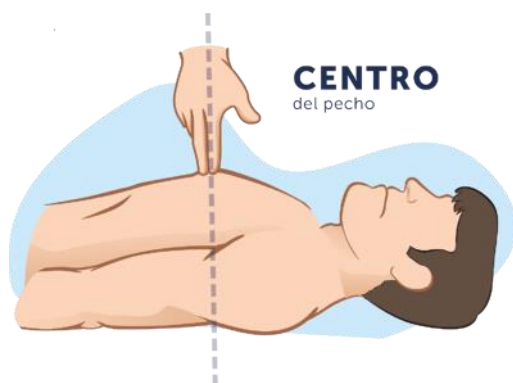
## Cómo realizar RCP usando sólo las manos

Consiste en dos sencillos pasos que todos podemos llevar a cabo.

1. Si observás que una persona está sufriendo un colapso súbito (no responde y no respira o no respira con normalidad), **comunicate al teléfono de emergencias local y solicitá un desfibrilador externo automático (DEA) si está disponible.** Sistema de Emergencias Médicas público: 107 (si te encontrás en Argentina). Consultá el número de emergencias médicas de tu localidad y tenélo siempre a mano.

### 2. Comenzá a realizar la reanimación básica.

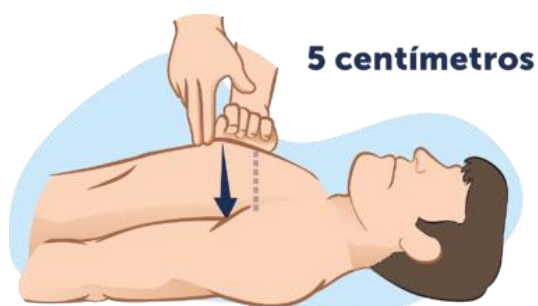
- Primero, con la persona recostada en un lugar plano y firme, descubrí el torso de la víctima.
- Se debe comprimir fuerte y rápido en el centro del pecho (línea imaginaria de las tetillas).



- Es muy importante que sea a un ritmo de entre 100 y 120 compresiones por minuto.



- Comprímí el tórax mínimo 5 cm.



- Realizá esta práctica de forma ininterrumpida hasta la llegada del personal de emergencias o hasta la adquisición de un DEA.

Conocé el paso a paso a través de este video de la AHA



### Frecuencia sugerida para mejores resultados con la RCP

Podemos encontrar el ritmo recomendado para lograr las compresiones necesarias en canciones conocidas como Stayin' Alive de los Bee Gees o Crazy in Love de Beyoncé

## RCP en lactantes, niños y embarazadas

LACTANTES (hasta 12 meses)



Presioná **justo por debajo de la línea de las tetillas** con los dedos índice y mayor, o bien, con los 2 pulgares de ambas manos (se realizan 30 compresiones y 2 ventilaciones). En el caso de que no puedas alcanzar las profundidades recomendadas (al menos un tercio del diámetro del pecho), podés utilizar el talón de una mano.



## **NIÑOS (1 a 8 años)**

Presioná el centro del tórax con una sola mano (se realizan 30 compresiones y 2 ventilaciones).

## **EMBARAZADAS**



La RCP de alta calidad puede aumentar las posibilidades de supervivencia de la madre y del bebé. Las compresiones se realizan igual que en cualquier adulto. Si la mujer comienza a moverse, hablar, parpadear o reaccionar de otra manera, hay que detener la RCP y girarla sobre su lado izquierdo.

## Realizar RCP marca la diferencia

El 70% de los paros cardíacos tienen lugar en nuestros domicilios. Aprender los pasos para una reanimación inmediata pueden marcar una gran diferencia en la vida de las personas. **Por cada minuto que se retrasa la RCP disminuyen un 10% las probabilidades de supervivencia.** Por eso es importante anticiparse a la llegada de profesionales y comenzar a realizarla lo antes posible y así evitar daños irreversibles.

No dudes ni un instante: incluso si no fuera necesaria, nunca está de más. Recordá que la ley 27.159 ampara a todo aquel que realice RCP con el fin de ayudar a otra persona.

### SISTEMA DE PREVENCIÓN INTEGRAL DE EVENTOS POR MUERTE SÚBITA EN ESPACIOS PÚBLICOS Y PRIVADOS

LEY 27159 - SU REGLAMENTACIÓN

Fecha de sanción 13-07-2022

Publicada en el Boletín Nacional del 15-Jul-2022

#### Resumen:

APRUEBASE LA REGLAMENTACION DE LA LEY Nº 27.159 QUE REGULA EL "SISTEMA DE PREVENCIÓN INTEGRAL DE EVENTOS POR MUERTE SÚBITA EN ESPACIOS PÚBLICOS Y PRIVADOS DE ACCESO PÚBLICO", QUE COMO ANEXO (IF-2022-44106413-APN-SAS#MS) FORMA PARTE INTEGRANTE DEL PRESENTE DECRETO.

Algunas acciones simples y bien aplicadas pueden **cambiar el destino en la vida de una persona.** Un paro cardíaco puede producirse en cualquier momento y la víctima podría ser un ser querido o alguien a quien podamos ayudar. **Cada segundo cuenta.**

## BIBLIOGRAFIA

1. Guía de Procedimientos para la Atención urgencias y Emergencias Médicas. Sistema de Atención Medica de Emergencias. SAME Ministerio de Salud CABA.
2. Aspectos destacados de la actualización de las Guía de la AHA para RCP Y ACE de 2020 ([http://ecguidelines.heart.org/wpcontent/uploads/2015/10/2015\\_AHA-Guidelines-Highlights-Spanish.pdf](http://ecguidelines.heart.org/wpcontent/uploads/2015/10/2015_AHA-Guidelines-Highlights-Spanish.pdf)) Guía de la AHA American Heart Association Guidelines 2020 CPR & ECC ([www.heart.org/resuscitation](http://www.heart.org/resuscitation)).