

PRIMEROS AUXILIOS EN DEPORTES

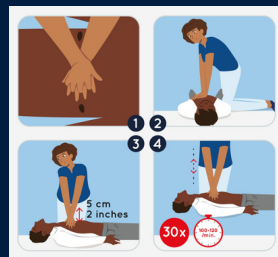
PARO CARDÍACO



01

ALERTAR

- Si la víctima **no reacciona y ya no está respirando**, o no respira con normalidad (es decir, realiza menos de 2 movimientos torácicos en 10 segundos), se debe dar aviso de inmediato.
- **Pida a alguien que acceda a los servicios médicos de emergencia** o hágalo usted mismo con su teléfono celular. Los servicios de emergencia podrán darle instrucciones para ayudar
- En caso de ausencia de teléfono o red, deje a la víctima para dar aviso, luego regrese y continúe con las acciones de rescate.
- Si cuenta con modo altavoz y especialmente si está solo, actívalo e inicie de inmediato la reanimación cardiopulmonar al mismo tiempo que da aviso.



02

MASAJE

- Realice **30 compresiones torácicas** a un ritmo de **100 a 120 compresiones por minuto**, o aproximadamente 2 compresiones por segundo.

Luego, realice **2 insuflaciones** utilizando la técnica de respiración boca a boca. Posicione sus manos correctamente y realice 30 compresiones torácicas más.
- La secuencia de procedimientos de reanimación **para niños** es la misma que para adultos, pero es recomendable:
 - Comenzar el RCP con 5 insuflaciones iniciales antes de continuar con las compresiones torácicas.
 - Utilizar una o ambas manos, dependiendo de la textura física del niño. Durante las compresiones torácicas, se debe comprimir un tercio del grosor del tórax.
- **En caso de paro cardíaco tras un ahogamiento**, es apropiado:
 - Asegurar que la víctima sea liberada del entorno acuático de manera inmediata, segura y permanente.
 - Realizar de inmediato 5 insuflaciones iniciales antes de comenzar la RCP.



03

DEFIBRILAR

- **Obtenga un desfibrilador externo automático (DEA)** solo si está a la vista o si un testigo puede traerle uno inmediatamente. Continúe con la reanimación cardiopulmonar y mientras el testigo coloca los electrodos.
- Encienda el DEA y **siga las instrucciones del dispositivo**. Descubra el pecho de la víctima y coloque los electrodos según las instrucciones del empaque o de los mismos electrodos.
- Asegúrese de que nadie toque a la víctima mientras el DEA analiza el ritmo cardíaco. Lo mismo aplica si se debe administrar una descarga eléctrica.
- **Reanude las compresiones torácicas** e insuflaciones tan pronto como se haya entregado el choque.
- **Continúe alternando** series de 30 compresiones y 2 insuflaciones y siga las instrucciones del DEA hasta que lleguen los servicios médicos de emergencia.

**EN SUS MARCAS,
LISTOS,
RESPONDAN !**



Centro Mundial de Referencia en Primeros Auxilios.
Federación Internacional de la Cruz Roja y Medialuna Roja,
Cruz Roja Francesa.
21 rue de la Vanne | 92120 | Montrouge | France
Tel. +33 (0)1 44 43 14 46 | Email: first.aid@ifrc.org



<http://www.globalfirstaidcentre.org>

DÍA MUNDIAL DE LOS PRIMEROS AUXILIOS 2024

