

4 ABRE LA VÍA AÉREA



- Coloca la víctima boca arriba.
- Coloca una mano encima de su frente y echa la cabeza suavemente hacia atrás.
- Eleva la barbilla utilizando la punta de los dedos de la otra mano.

5 COMPRUEBA SI RESPIRA CON NORMALIDAD



- VER si hay movimiento en su pecho (el tórax).
- OIR cerca de su boca ruidos respiratorios.

SENTIR su aire en tu mejilla.

¡Sólo tienes 10 segundos!

Respira -> Posición Lateral de Seguridad

NO Respira -> Posición Parada Cardiorrespiratoria

6 LLAMA AL 112

7 INICIA 30 COMPRESIONES TORÁDICAS



- Entrelaza los dedos.
- Coloca los brazos rectos.
- Comprime fuerte el centro del pecho de la víctima a un ritmo de 100 compresiones / minuto con una profundidad de 5 cm.



8 DA 2 RESPIRACIONES DE RESCATE

- Abre la vía aérea (maniobra frente-mentón).
- Pinza la nariz de la víctima e insufla aire durante 1 segundo, observando cómo se eleva el tórax.



Separa tu boca de la víctima, deja que baje su pecho y repite la escena.

♥ Alterna 30 compresiones con 2 respiraciones.

♥ Si no eres capaz de hacer las 2 respiraciones o no quieres hacerlas, haz sólo compresiones torácicas de forma continua (RCP "sólo con las manos").

♥ Si es posible, los reanimadores debéis intercambiaros cada 2 minutos (5 ciclos de 30 compresiones : 2 respiraciones).

LOS 8 PASOS DE UNA REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP)

1 GARANTIZA TU SEGURIDAD

- Asegúrate que no es peligroso acercarse a la víctima



2 COMPRUEBA SI LA VÍCTIMA ESTÁ CONSCIENTE

- Sacúdele suavemente los hombros.
- Pregúntale en voz alta: "¿Se encuentra bien?"



3 SOLICITA AYUDA

- Da la voz de alarma si no responde: no abre los ojos, no se mueve, no habla...

CRUZ ROJA EN ÁLAVA

Portal de Castilla, 52
01007 Vitoria-Gasteiz
945 222 222
alava@cruzroja.es

CRUZ ROJA EN BIZKAIA

José María Olabarri, 6
48001 Bilbao
944 238 922
iranzu@cruzroja.es

CRUZ ROJA EN GIPUZKOA

Calle Nueva, 10
20001 San Sebastián
943 325 902
formaciongipuzkoa@cruzroja.es

 **Cruz Roja
Gurutze Gorria**