

Reanimación Cardiopulmonar (RCP): Protocolo Actualizado

Autor: EA4IPV

Fecha: 21/03/2026

Categoría: Primeros Auxilios

Etiquetas: Sin etiquetas

Reanimación Cardiopulmonar (RCP): Protocolo Actualizado

La reanimación cardiopulmonar (RCP) es la técnica de emergencia más importante que cualquier persona puede aprender. Según la American Heart Association (AHA), la RCP inmediata puede duplicar o triplicar las probabilidades de supervivencia tras un paro cardíaco súbito.

¿Cuándo realizar RCP?

Debes iniciar RCP cuando una persona:

No responde a estímulos (sacudir hombros y llamar en voz alta)

No respira o solo presenta respiraciones agónicas (jadeos irregulares)

No tiene pulso detectable (profesionales sanitarios verifican pulso carotídeo durante máximo 10 segundos)

Protocolo C-A-B (Compresiones-Vía Aérea-Respiración)

Desde 2010, la AHA cambió el protocolo de A-B-C a C-A-B, priorizando las compresiones torácicas porque son el factor más determinante para la supervivencia.

Paso 1: Verificar seguridad y activar emergencias

Verifica que la escena sea segura para ti

Comprueba si la víctima responde: sacude los hombros y pregunta en voz alta «¿Está usted bien?»

Si no responde: llama al número de emergencias (112 en Europa, 911 en América) o pide a alguien que lo haga

Solicita un DEA (Desfibrilador Externo Automático) si hay uno disponible

Paso 2: Compresiones torácicas

ParámetroValor correcto

Ubicación de las manosCentro del pecho, sobre el esternón, entre los pezones

Profundidad de compresión (adultos)Al menos 5 cm, no más de 6 cm

Frecuencia100 a 120 compresiones por minuto

Relación compresiones:ventilaciones30:2 (30 compresiones, 2 ventilaciones)

Retroceso del tóraxPermitir la re-expansión completa entre compresiones

Técnica correcta:

Coloca el talón de una mano en el centro del pecho

Pon la otra mano encima, entrelaza los dedos

Mantén los brazos rectos, hombros directamente sobre las manos

Comprime fuerte y rápido: «push hard, push fast»

Permite que el pecho vuelva a su posición original entre cada compresión

Minimiza las interrupciones (no más de 10 segundos)

Consejo práctico: Para mantener el ritmo correcto de 100-120 compresiones por minuto, puedes seguir mentalmente el ritmo de la canción «Stayin' Alive» de los Bee Gees, que tiene exactamente 104 BPM.

Paso 3: Vía aérea

Tras 30 compresiones, abre la vía aérea mediante la maniobra frente-mentón:

Coloca una mano en la frente e inclina suavemente la cabeza hacia atrás

Con los dedos de la otra mano, eleva el mentón

Si sospechas lesión cervical, usa la tracción mandibular sin mover el cuello

Paso 4: Ventilaciones de rescate

Pinza la nariz de la víctima

Crea un sello hermético con tu boca sobre la de la víctima

Administra 2 ventilaciones de 1 segundo cada una

Observa que el pecho se eleve con cada ventilación

Si el pecho no se eleva, reposiciona la cabeza y reintenta

RCP solo con compresiones (Hands-Only CPR)

Si no estás entrenado o no te sientes cómodo con las ventilaciones boca a boca, la AHA recomienda realizar RCP solo con compresiones. Es significativamente mejor que no hacer nada y puede ser igual de efectiva en los primeros minutos de un paro cardíaco en adultos.

RCP en niños y lactantes

Parámetro	Niños (1 año a pubertad)	Lactantes (menores de 1 año)
-----------	--------------------------	------------------------------

Compresiones	1 o 2 manos 2 dedos (o 2 pulgares si hay 2 reanimadores)
--------------	---

Profundidad	Aprox. 5 cm (1/3 del diámetro AP)	Aprox. 4 cm (1/3 del diámetro AP)
-------------	-----------------------------------	-----------------------------------

Relación	30:2 (1 reanimador) o 15:2 (2 reanimadores)	30:2 (1 reanimador) o 15:2 (2 reanimadores)
----------	---	---

Uso del DEA (Desfibrilador Externo Automático)

El DEA es seguro y fácil de usar. Cualquier persona puede operarlo:

Enciende el DEA y sigue las instrucciones de voz

Coloca los parches adhesivos en el pecho desnudo según el diagrama

Asegúrate de que nadie toque a la víctima durante el análisis

Si el DEA indica descarga: presiona el botón cuando sea seguro

Reanuda inmediatamente las compresiones tras la descarga

Errores comunes que debes evitar

No comprimir lo suficiente: La compresión debe ser de al menos 5 cm en adultos

Comprimir demasiado rápido o lento: Mantén 100-120/min

No permitir la re-expansión: No te apoyes sobre el pecho entre compresiones

Interrupciones prolongadas: Minimiza pausas a menos de 10 segundos

Ventilaciones excesivas: La hiperventilación aumenta la presión intratorácica y reduce el retorno venoso

Dato importante: Por cada minuto que pasa sin RCP tras un paro cardíaco, la probabilidad de supervivencia

disminuye entre un 7% y un 10%. Con RCP, esa disminución se reduce al 3-4% por minuto. Tu acción inmediata es crítica.