

## 1 SEGURIDAD Y VALORACIÓN INICIAL

Antes de ayudar, protégete y comprueba que el entorno es seguro.

1. **COMPRUEBA** el entorno



2. **VALORA** la respuesta



3. **ABRE LA VÍA AÉREA** y valora la respiración máximo 10 segundos

RESPIRA NORMAL

NO RESPIRA CON NORMALIDAD o no respira

## 2 CADENA DE SUPERVIVENCIA



Alerta a emergencias



RCP precoz



Desfibrilación con DEA lo antes posible



Cuidados postresucitación

*Cada minuto cuenta.  
Tú puedes salvar una vida.*

## 3 RCP EN ADULTO

SI NO RESPIRA CON NORMALIDAD

1. **LLAMA**



o pide a alguien que llame y consiga un DEA

2. **COMPRESIONES TORÁCICAS**

- Coloca el talón de una mano en el centro del pecho y la otra mano encima.
- Brazos rectos, hombros sobre las manos.

RITMO  
**100-120**  
compresiones por minuto

PROFUNDIDAD  
**5-6 cm**  
en adultos

3. **VENTILACIONES** (opcional, si sabes y puedes)

- Abre la vía aérea.
- Pinza la nariz.
- Da 2 ventilaciones que hagan subir el pecho.

**30:2**  
Compresiones : ventilaciones

**CONTINÚA**  
RCP hasta que lleguen los servicios de emergencia, haya un DEA disponible o la persona se recupere.

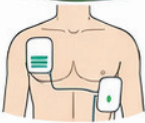


## 4 USO DEL DEA

1. **ENCIENDE** el DEA y sigue las instrucciones por voz.



2. **COLOCA** los electrodos como indican las imágenes.



3. **ANALIZA** El DEA analiza. No toques a la persona.



Analizando...  
No tocar

4. **DESCARGA** Si indica descarga, asegúrate de que nadie toca a la persona y pulsa el botón.



Descarga indicada

## 5 ATRAGANTAMIENTO

ADULTO CONSCIENTE

1. Anímale a toser.

2. Si no puede toser, **5 GOLPES** en la espalda entre los omóplatos.

3. Si continúa, **5 COMPRESIONES** abdominales (maniobra de Heimlich).



INCONSCIENTE

1. Llama al 112 y empieza RCP.

2. Antes de las ventilaciones, abre la boca y busca el objeto. Si lo ves, retíralo. No hagas barridos a ciegas.



## 6 HEMORRAGIAS

1. **PRESIÓN DIRECTA**

Presiona fuerte con una gasa o paño limpio.

2. **ELEVA**

Si es posible, eleva la extremidad.

3. **VENDA**

Usa un vendaje para mantener la presión.



SI NO SE DETIENE

- Añade más gasas sin quitar las anteriores.
- Considera un **torniquete** solo si es una hemorragia muy grave y sabes usarlo.

## 7 POSICIÓN LATERAL DE SEGURIDAD

1. Coloca el brazo más cercano en ángulo recto.

2. Cruza el otro brazo sobre el pecho y sujeta la mejilla.

3. Flexiona la pierna más lejana y gira hacia tí.

4. Ajusta para que la vía aérea quede abierta.



Úsala en personas inconscientes que respiran con normalidad.

## 8 CONVULSIONES

CONVULSIÓN FEBRIL (niños 6 meses - 5 años)

- Mantén la calma.
- Coloca al niño en un lugar seguro, tumbado de lado.
- No sujetes ni introduzcas nada en la boca.
- Controla la fiebre sin forzar el enfriamiento.
- Si dura más de 5 minutos o es la primera vez, llama al 112.

EPILEPSIA (crisis conocida)

- Protege de golpes y retira objetos peligrosos.
- No sujetes ni intentes impedir los movimientos.
- No introduzcas nada en la boca.
- Al finalizar, colócala de lado y tranquilízala.



Llama al 112 si la crisis dura más de 5 minutos, se repite, es la primera vez o hay lesión.



## 9 SÍNCOPE (DESMAYO)

- Pérdida breve de conciencia por falta de riego cerebral.

1. **Tumbar y elevar** las piernas 20-30 cm.

2. Aflojar ropa y ventilar.

3. Valorar respuesta y respiración.

4. Si no mejora o se repite, llamar al 112.

