

RCP: RESSUSCITACIÓ CARDIOPULMONAR



Cada any, centenars d'homes i dones a Europa moren per una aturada cardíaca. La mort es podria evitar, moltes vegades, si s'iniciés immediatament la ressuscitació cardiopulmonar (RCP). **La RCP es part del SVB (Suport Vital Bàsic) i consisteix en dues accions principals: compressions toràciques (per fer que flueixi la sang) i respiracions de suport (per aportar oxigen als pulmons).**

La RCP pot prevenir lesions a òrgans vitals com el cervell i el cor.

En la majoria dels casos. La RCP sola no tornarà a reinicia el cor. La RCP ben realitzada (particularment les compressions toràciques) farà més probable que els subsegüents intents de desfibril·lació siguin efectius.

Per valorar una víctima col·lapsada és imperatiu seguir els següents passos:

- No respon i no respira amb normalitat.
- Telefoni al Sistema d'Emergències.
- Faci 30 compressions toràciques.
- Faci 2 respiracions de suport.
- Continui RCP 30/2 constantment fins que arribi suport d'emergències DEA.

Els dos elements principals de la ressuscitació cardiopulmonar són:

- COMPRESSIONS TORÀCIQUES
- RESPIRACIONS DE SUPORT.

Seguretat:

Acostat a la víctima amb precaució.

Assegurant-se que no hi ha cap perill per tu, per a la víctima, o per qualsevol que estigui al costat.

Tingues en compte els perills de l'electricitat, el gas, el trànsit, els materials d'enderroc, etc.

1.- Resposta:

Comprova si la víctima respon:

- Sacseja-la amb cura per les espatlles.
- Pregunta-li amb veu forta: "es troba bé?"

Si **no** respon:

- Comprova la respiració.



2.- Via aèria:

En una víctima inconscient la llengua pot caure enrere i bloquejar la via aèria. La via aèria es pot obrir fent bascular el cap enrere i aixecant el mentó, fet que desplaça la llengua cap endavant, allunyar-la de la paret posterior de la gola.

- Posa a la víctima ajaguda d'esquena.
- Col·loca una mà damunt el front i faci bascular amb suavitat el cap enrere, amb la punta dels dits sota el mentó de la víctima, aixeca el

mentó per obrir la via aèria.

Aquestes accions combinades obriran la via aèria (maniobra **front-mentó**)



3.- Respiració

Mira, escolta i sent **si respira amb normalitat**.

- **MIRA** si hi ha moviments del tòrax.
- **ESCOLTA** a la boca per si sent sorolls respiratoris.
- **SENT** la respiració a la seva galta.

Fes-lo durant 10 segons com a màxim abans de decidir que la víctima no respira amb normalitat.

Durant els minuts immediatament posteriors a una aturada cardíaca, pot ser que una víctima gairebé no respiri, o bé faci uns moviments respiratoris infreqüents, sorollosos i semblants a bloquejades. No els confongui's amb la respiració normal.

Si hi ha algun dubte de si la víctima respira, actua com si la víctima no respirés amb normalitat i prepara't per començar RCP.

Els espectadors haurien de sospitar sempre una aturada cardíaca si la víctima està inconscient i no respira amb normalitat. També hauríem de sospitar una aturada cardíaca en qualsevol víctima amb convulsions.



4.- Truca al 112

Si la víctima no respon i no respira amb normalitat, truca al servei d'emergències (112).

- Si hi ha algú amb tu: demana-li que truqui al servei d'emergències 112.
- Si estàs sol: truca al 112, si es possible, queda't amb la víctima fent la trucada.

Activa la funció de mans lliures del mòbil per ajudar en la comunicació amb l'operador telefònic.

La persona que fa la trucada hauria d'indicar clarament que hi ha una víctima inconscient que **NO RESPIRA**, i que es comença la RCP. A continuació ha de respondre totes les preguntes, per exemple , lloc de l'incident, etc.



5.- Circulació

Comença les compressions toràciques.

La RCP d'alta qualitat segueix sent essencial per millorar el resultat.

- Agenollat al costat de la víctima.
- Col·loca el taló de la teva mà al centre del pit de la víctima (que és la meitat inferior de l'estèrnum).
- Enllaça els dits de les mans i assegura't que no s'aplica pressió sobre les costelles de la víctima.
- Manté els braços rectes.

No apliquis pressió sobre la part superior de l'abdomen ni sobre la part baixa de l'estèrnum.

- Col·loca't verticalment damunt el pit de la víctima i deprimeix l'estèrnum almenys 5 cm, però no més de 6 cm.



Després de cada compressió, relaxa totalment la pressió, però sense perdre el contacte de les mans amb el pit de la víctima.

- Fes 30 compressions toràciques.
- Mantingues la freqüència de 100-120 per minut.



6.- Respiracions de suport.

Es tracta de combinar les 30 compressions toràciques amb dues respiracions de suport.

La persona entrenada en RCP i que pugui fer respiracions de suport, haurà combinar les compressions toràciques i les respiracions de suport.

- Després de 30 compressions, obra la via aèria, utilitzant la maniobra front-mentó.
- Pinça la part tova del nas, utilitzant els dits índex i gros de la mà col·locada al front.
- Has de permetre que s'obri la boca, però mantenint el mentó elevat.
- Agafa aire amb **normalitat** i col·loca els llavis ben ajustats **al voltant de la boca** de la víctima.
- Treu l'aire insuflant-lo amb fermesa mentre mira el perfil del pit de la víctima per veure si puja. Com en una respiració normal, durant 1 segon aproximadament. Això es una respiració de suport efectiva.
- Manténir el cap basculat i el mentó elevat, separa la boca de la víctima i deixa que el pit baixi a mesura que l'aire surt del seu interior.
- Agafa aire amb normalitat un altre cop i bufa a la boca de la víctima de nou, fent un total de dues respiracions de suport efectives.
- No interrompis les compressions més de 10 segons per fer les dues respiracions.
- Retorna les mans, sense demora, a la part correcta de l'estèrnum i fes 30 compressions toràciques més.

- Continua les compressions toràciques i les respiracions de suport amb una cadència de 30:2

Si la respiració inicial de suport no fa que el pit s'elevi com en una respiració normal, abans de tornar-lo a intentar:

- Mira a la boca de la víctima i treu qualsevol obstrucció.
- Comprova que la maniobra front-mentó es fa correctament.
- No intentis més de dues respiracions cada cop abans de tornar a les compressions toràciques.

Si no estàs entrenat o, per qualsevol motiu, no pots fer les respiracions de suport:

Fes només compressions toràciques (continuades a una freqüència de, com a mínim, 100 per minut, però no més de 120 per minut).



7.- 30:2

Segueix combinant 30 compressions toràciques amb 2 respiracions de suport fins que arribi el DEA.