

# Los puntos clave para realizar una RCP básica de calidad

**Herrero Simón, R.**

Coordinadora de la comisión sanitaria RFESS, Licenciada en antropología, Diplomada Universitaria en enfermería.



## Comprimir por comprimir no salva vidas

### ¿Cuándo suspender una RCP básica?

- Cuando llega a la zona atención médica especializada que nos releva en las maniobras de resucitación.
- Tras comprobación de la recuperación de pulso y respiración en un paciente inconsciente.
- Ante la presencia de apertura ocular espontánea, golpes de tos o movimientos corporales espontáneos.
- Cuando el reanimador esté exhausto y hayan transcurrido más de 35 minutos de reanimación.
- Cuando se superen los 55 minutos desde el inicio de las maniobras de resucitación sin conseguir ninguna respuesta.

## Claves para una RCP BÁSICA DE CALIDAD

- Secuencia correcta de compresiones e insuflaciones: **30/2**
- Frecuencia de compresión correcta: **100/120**
- Profundidad de compresión correcta: **al menos 5 cm y no más de 6 cm.**
- Lugar de compresión correcto: centro del tórax, tercio inferior del esternón.
- Minimizar el tiempo de interrupción en los intercambios entre ciclos de compresiones e insuflaciones.
- Descomprimir el tórax por completo entre compresión y compresión.
- Evitar administrar un volumen de insuflación excesivo.

## Palabras clave

RCP  
Calidad  
Técnica  
Formación  
Información

## Bibliografía

American Heart Association. *Guidelines 2015. Edición en español*; 2015.  
 Ferreras R. *Medicina Interna. 18ª Edición. Madrid: Elsevier*; 2016.  
 Jiménez Murillo L, Montero Pérez FJ. *Medicina de Urgencias y Emergencias. 5ª Edición. Madrid: Elsevier*; 2014.  
 Plan Nacional de RCP. *Sociedad Española de Medicina Intensiva Crítica y Unidades Coronarias*; 2010  
 Servicio Vasco de Salud. *Apuntes para actuar ante una parada cardíaca extrahospitalaria. Emergencias Osakidetza*, 2016.  
 CERCOP: *Consejo español de reanimación cardiopulmonar. Disponible en: <http://www.cercop.org>*  
 ESVAP: *Enseñanza de Soporte Vital en Atención Primaria [Internet]. Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria. Disponible en: <http://esvap.semfiyc.info/web/index.php>*  
 Fundación Española del Corazón [Internet]. *Salvar una vida. Disponible en: <http://www.fundaciondelcorazon.com/actualidad/salvar-una-vida.html>*  
 MadridSalud [Internet]. *Salva una vida. Está en tus manos. Simulador de RCP Básica. Disponible en: <http://www.madridsalud.es/salvaunavida.htm>*