



Ressuscitació Cardiopulmonar

Manual de l'alumne

GUIES ERC, EDICIÓ 2010

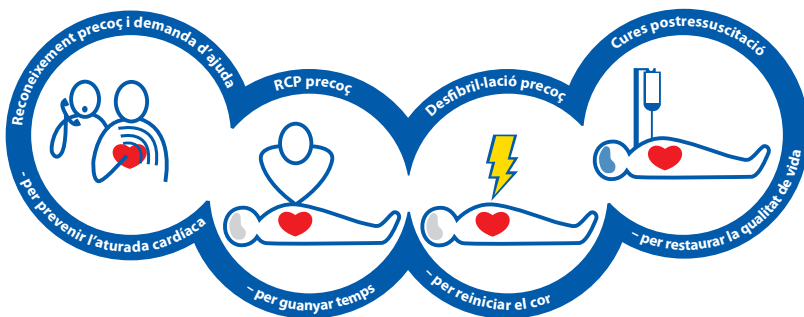


Què és la ressuscitació cardiopulmonar (RCP)?

- A Europa, cada any, milers d'homes i dones pateixen un col·lapse i moren per un atac de cor (**l'infart agut de miocardi es la primera causa de l'aturada cardíaca als països desenvolupats**). Sovint la seva mort es podria haver evitat si s'hagués practicat immediatament la ressuscitació cardiopulmonar (RCP). La RCP consisteix en dues accions principals: la compressió del tòrax (per fer que la sang flueixi) i la respiració de suport (per introduir oxigen als pulmons).
- La RCP pot evitar el dany dels òrgans vitals, com ara el cervell i el cor.
- A la majoria dels casos, la RCP sola no tornarà a fer funcionar el cor. Malgrat això, la RCP practicada correctament (sobretot la compressió toràcica) fa més probable que els intents posteriors de desfibril·lació siguin efectius.

La cadena de la supervivència

Aconseguir salvar una vida implica una seqüència de passos. Cada pas influeix en la supervivència. Els passos són coneguts habitualment com les anelles de la "Cadena de la supervivència".



Reconeixement precoç i demanda d'ajuda per prevenir l'aturada cardíaca

S'hauria de sospitar un atac de cor quan una víctima té un dolor molt intens al mig del pit, que no desapareix amb el repòs. El dolor es pot escampar cap al braç, la mandíbula o el coll. Sovint la víctima també diu que es troba malament, que se sent feble i marejada, i pot suar copiosament. Si vostè sospita que es tracta d'un atac de cor o bé si es produeix una aturada cardíaca, hauria de trucar immediatament demanant una ambulància. El número de telèfon únic d'emergències als països de la Unió Europea és el 112.

RCP precoç per guanyar temps

Si es produeix una aturada cardíaca (el cor s'atura), el fet d'iniciar ràpidament les compressions toràciques i les respiracions de suport (el que hom coneix amb el nom de ressuscitació cardiopulmonar) pot doblar les possibilitats de supervivència de la víctima.

Ressuscitació Cardiopulmonar

Els dos elements principals de la ressuscitació cardiopulmonar són:

Compressions toràciques

Respiracions de suport



Acosti's de forma segura

Acosti's a la víctima amb precaució, assegurant-se que no hi ha cap perill per a vostè, per a la víctima, o per a qualsevol espectador. Tingui en compte els perills de l'electricitat, el gas, el trànsit, els materials d'enderroc, etc.

Comprovi la resposta

Sacsegi la víctima amb cura per les espatlles i preguntant-li amb veu forta: "Es troba bé?".

- Si no respon (**està inconscient**), cridi demanant ajuda.

Cridi demanant ajuda

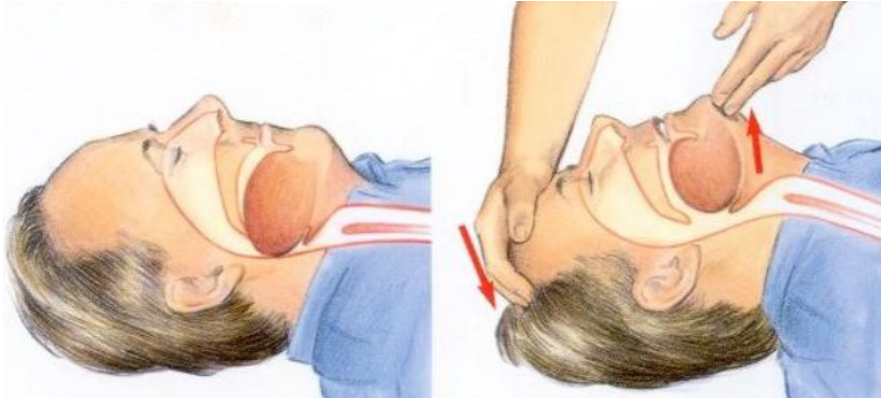
- Si hi ha algú més amb vostè demani-li que es quedi al seu costat, doncs podria necessitar la seva ajuda.
- Si està sol, cridi amb força per intentar atraure l'atenció, però no se separi de la víctima.

Obri la via aèria

En una víctima inconscient **i es troba panxa enlaire** 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, allunyant-la de la paret posterior de la gola.

- Posi a la víctima ajaguda d'esquena (**panxa enlaire**). Col·loqui una mà damunt el front i faci bascular amb suavitat el cap enrere.
- Aixequi el mentó utilitzant la punta de dos dits de la seva altra mà.
- Aquestes dues accions combinades obriran la via aèria.





Comprovi la respiració

Mantenint oberta la via aèria, comprovi si la víctima respira amb normalitat:

- **MIRI** si hi ha moviments del tòrax;
- **ESCOLTI** prop de la boca per si sent sorolls respiratoris;
- **SENTI** l'impacte de la respiració a la seva galta.

Truqui al 112

Si la víctima no respon i no respira amb normalitat

> **Vostè està sol:**

- truqui al 112 per demanar una ambulància (si cal, separi's breument de la víctima);
- aconseguixi un DEA tan aviat com pugui (si en té un a l'abast).

> **Hi ha algú més amb vostè:**

- envii'l a trucar al 112 i
- demani-li que porti un DEA immediatament (si en té un a l'abast), mentre vostè comença la RCP.

La persona que fa la trucada hauria d'indicar clarament el seu nom, el lloc on s'ha produït l'incident i que la víctima està en aturada cardíaca.



Si no té un DEA a l'abast, comenci la RCP.

Faci compressions toràciques

- Col·loqui a la víctima de panxa enlaire, damunt d'una superfície ferma.
- Deprimeixi de forma rítmica l'estèrnum en direcció a la columna vertebral.
- La freqüència de compressió ha de ser com a mínim de 100 per minut però no més de 120 per minut.

- Col·loqui el taló de la seva mà al centre del pit.
- Col·loqui el taló de l'altra mà al damunt i entrellaci els dits.
- Amb els colzes estesos i rígids, aixequi les espatlles fins que estiguin directament damunt del pit de la víctima.
- Deprimeixi l'estèrnum 5-6 cm.
- A continuació relaxi totalment la pressió, però sense perdre el contacte amb el pit de la víctima.
- Faci 30 compressions toràciques.
- Li podria ser útil comptar en veu alta.



Comenci les respiracions de suport

La compressió tòrica s'hauria de combinar preferiblement amb respiracions de suport. Després de 30 compressions faci 2 respiracions de suport.

- Mantingui la via aèria oberta (faci bascular el cap i aixequi el mentó), i utilitzi els dits de la mà que fa bascular el cap per pinçar el nas i tancar-lo. Amb l'altra mà mantingui el mentó aixecat i deixi que la boca s'obri.
- Agafi aire amb normalitat i col·loqui els llavis ben ajustats al voltant de la boca de la víctima. Tregui l'aire insuflant-lo amb fermesa dins de la víctima durant 1 segon, aproximadament. Observi el perfil del pit de la víctima per veure si puja amb cada respiració.

Cada respiració hauria de ser suficient per fer que el pit de la víctima pugi com en una respiració normal.

- Mantenint el cap basculat i el mentó elevat, separi la seva boca de la víctima i deixi que el pit baixi a mesura que l'aire surti del seu interior.

Agafi aire altre cop i repeteixi les accions, fent un total de 2 respiracions de suport.



Si la seva respiració de suport inicial no fa que el pit pugui com en una respiració normal, llavors, abans d'un nou intent:

- examini la boca de la víctima i extregui qualsevol obstrucció visible;
- comprovi altra vegada que la basculació del cap i l'elevació del mentó són adequades.

Segueixi combinant 30 compressions toràciques amb 2 respiracions de suport. Aturis només si:

- algun professional **sanitari** se'n fa càrrec
- vostè està físicament esgotat
- la víctima comença a respirar amb normalitat

No interrompi les compressions toràciques per altres raons

Si no és capaç de fer les respiracions de suport o no vol fer-les, faci només compressions toràciques. Si només es fan compressions toràciques, haurien de ser contínues, a una freqüència de com a mínim 100 per minut però no més de 120 per minut, amb una profunditat de com a mínim 5 cm però no més de 6 cm.



Si té un DEA a l'abast

Posi en marxa el DEA

- Alguns DEA es posaran en marxa de forma automàtica quan obri la tapa. En altres aparells cal que premi el botó ON.
- **Segueixi les indicacions del DEA.**
- Si hi ha un altre reanimador, deixi que faci les compressions toràciques i les respiracions de suport mentre vostè posa en marxa el DEA.



Posició lateral de seguretat

Si en valorar a la víctima:

- Respon: deixi-la com l'ha trobat, intenti esbrinar quin problema ha tingut i torni a avaluar-la regularment.
- Està inconscient però respirant amb normalitat; col·loqui-la en posició lateral de seguretat.

La posició lateral de seguretat mantindrà la via aèria lliure en qualsevol víctima inconscient que respiri amb normalitat. Això evita que la llengua bloquegi la via aèria i permet drenar cap enfora els líquids de la boca.

- Si en porta, tregui les ulleres a la víctima.
- Agenolli's al costat de la víctima i assegurí's que ambdues cames estan alineades.
- Col·loqui el braç més proper a vostè en angle recte amb el cos, amb el colze flexionat i el palmell de la mà mirant amunt.
- Creui el braç més allunyat per damunt del pit, i mantingui el dors de la mà en contacte amb la galta de la víctima que està més a prop de vostè.
- Amb l'altra mà, agafi la cama més llunyana per damunt del genoll i estiri-la cap amunt, deixant que el peu toqui el terra.
- Mantenint la seva mà fent pressió contra la galta, tibi la cama més allunyada per fer que la víctima rodoli de costat cap on és vostè.
- Ajusti la cama situada al damunt, de manera que tant l'anca com el genoll estiguin doblegats en angle recte.
- Basculi el cap enrera per assegurar-se que la via aèria queda oberta.
- Ajusti la mà sota la galta, si fos necessari, per mantenir el cap basculat enrera.
- Comprovi la respiració amb regularitat.



Transmissió de malalties

- A algunes persones els preocupa la possibilitat de transmissió d'una malaltia durant un intent de ressuscitació. No obstant, malgrat la freqüència amb que es practica la RCP, no s'ha enregistrat ni un sol cas de transmissió ni del virus de l'hepatitis B ni del virus de la immunodeficiència humana (VIH) com a conseqüència de la pràctica de respiracions de suport.
- El risc de transmissió de malalties augmenta si la sang infectada entra en contacte amb la pell no intacta. Durant la ressuscitació, intenti evitar el contacte amb la sang, i amb qualsevol fluid com ara l'esput, les secrecions nasals, la suor, les llàgrimes o el vòmit. L'aparell més utilitzat per aconseguir això és la "màscara facial". Alternativament, es pot utilitzar una "làmina protectora facial". Un mocador és inefectiu, i fins i tot pot augmentar el pas de material infecciós.

Nens

Els nens poden ser ressuscitats amb èxit utilitzant la seqüència dels adults, amb l'única diferència que el pit s'hauria de comprimir aproximadament en un terç de la seva profunditat (4-5 cm). Quan més petit és el nen menys hipertextensió del coll per fer l'apertura de la via aèria. Cada respiració hauria de ser suficient per fer que el pit de la víctima pugui com en una respiració normal i depenent del tamany de la boca del nen, en el cas de ser molt petita la boca del nen agafaríem la boca i el nas fent la respiració boca/boca-nas.



Anotacions personals



Consell Català de Ressuscitació

Major de Can Caralleu 1-7

08017 Barcelona - Spain

secretariaccr@academia.cat - www.ccr.cat

