



Prof. Edgar Lopategui Corsino
M.A., Fisiología del Ejercicio

SOPORTE BÁSICO PARA LA VIDA – EMERGENCIAS RESPIRATORIAS: **ADULTOS: En la Pubertad o Mayor**

CIUDADANO COMÚN (POBLACIÓN GENERAL) -- *ADIESTRADOS EN CPR*

*** HOJA DE COTEJO ***

(RERAP-B)

R: RECONOCIMIENTO: INMEDIATO DE LA EMERGENCIA	¿Hecha?	
	Sí	No
<p>▶ <i>Aparente Presencia de Accidentado Colapsado: No tiene Vida/No Responde:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausencia de movimientos. • Sin respuesta al estímulo. <p>▶ <i>Tipos de Emergencias:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Respiratorias - Ejemplos: <ul style="list-style-type: none"> ▣ <i>Paro respiratorio.</i> ▣ <i>Obstrucción de la vía respiratoria.</i> • Cardiacas - Ejemplos: <ul style="list-style-type: none"> ▣ <i>Paro cardíaco.</i> ▣ <i>Fibrilación ventricular.</i> 		
E: ESCENA: SEGURA	¿Hecha?	
	Sí	No
<p>Establecer que no hay– <i>Peligros Circundantes:</i></p> <p>▶ Observar/Inspeccionar Alrededores: Descartar posibles riesgos para el socorrista y víctima.</p>		
R: RESPUESTA: DETERMINAR IMPASIBILIDAD	¿Hecha?	
	Sí	No
<p>Establecer – <i>Nivel de Conciencia: Consciente o No Responde:</i></p> <p>Tocar, Dar una Palmada, o Mover los Hombros: Con cuidado (levemente), mientras:</p> <p>Gritar: “¿Está usted bien?”, “¿Le pasa algo?”, “¿Se siente bien?”, “¡Despierta!”</p> <p>Observar por Signos que puedan evidenciar la presencia de vida: Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Algún tipo de movimiento o contracción muscular evidente. ▶ Parpadeo de los ojos. ▶ Emisión de algún sonido - <i>Ejemplo: Gemido.</i> ▶ El accidentado habla. ▶ Otros. <p>Si la víctima no responde, ésta se encuentra inconsciente, en cuyo caso se deberá:</p>		



A: ACTIVAR EL: SISTEMA DE EMERGENCIAS MÉDICAS Y DEA		¿Hecha?	
		Sí	No
<p>Gritar por Ayuda: <i>"¡Auxilio!", "¿Alguien puede ayudarme?"</i> :</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Un Rescatador – <i>Socorrista está SOLO (nadie acude al llamado de auxilio):</i><ul style="list-style-type: none">• Si ninguna persona responde: <i>Llame al 9-1-1 y busque un DEA (Defibrilador Externo Automático), de estar disponible.</i>▶ Dos Rescatadores – <i>ACOMPANADO (por otro socorrista, o curioso/observador):</i><ul style="list-style-type: none">• Si alguien responde, o se encuentra cerca curioso/observador: <i>"¡Tú, busca ayuda!"</i>: <i>Solicite que llame al 9-1-1 y consiga un DEA.</i> <p>Activación del Sistema de Emergencias Médicas (SEM) – <i>Teléfonos:</i></p> <ul style="list-style-type: none">▶ Comunidad: 9-1-1 ▶ Instalación Física o Institución: Llamar a su número de emergencia.▶ TELÉFONOS DE EMERGENCIAS MÉDICAS LOCALES EN PUERTO RICO:<ul style="list-style-type: none">• San Juan: 787-343-2525 • Bayamón y Carolina: 787-342-2222			
P: POSICIONAR: A LA VÍCTIMA		¿Hecha?	
		Sí	No
<p>Colocar Sobre su Espalda – <i>Recostada en una Superficie Sólida y Plana:</i></p> <p>Víctima en Pronación (Boca abajo): Virar a la Víctima Sobre su Espalda, Como Una Sola Unidad:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Rodar a la víctima hasta que se ubique su espalda sobre el suelo (superficie firme y plana).▶ En todo momento, mantenga estabilizado el cuello y la cabeza.▶ El rostro deberá estar hacia arriba, y los brazos a los lados.			
B: BOCA: COTEJAR RESPIRACIÓN		¿Hecha?	
		Sí	No
<p>Respiración– <i>Comprobar su Ausencia o Respiración Agónica:</i></p> <p>Verificar si Respira: PROCEDIMIENTO:</p> <ul style="list-style-type: none">¿NO RESPONDE?: al DETERMINAR IMPASIBILIDAD: Nivel de Consciencia.¿NO RESPIRA?: al OBSERVAR LA VÍCTIMA por signos específicos.¿JADEA/BOQUEA?: representa una RESPIRACIÓN AGÓNICA/FORZADA – Signos: (1) resoplido, (2) ronquido, o (3) gemido <p>Si la víctima no respira, o lo realiza de una manera agónica (solo jadea/boquea), entonces deberá iniciar la Resucitación Cardiopulmonar (RCP o CPR).</p> <p>Se comienza con 5 ciclos (2 minutos) de 30 compresiones torácicas y 2 ventilaciones (30:2).</p> <p>Si la víctima respira y tiene pulso, pero aún se encuentra inconsciente, colocar a ésta en:</p>			
POSICIÓN DE RECUPERACIÓN: VIRAR A LA VÍCTIMA DE LADO		¿Hecha?	
		Sí	No
<p>Colocar a la Víctima en– <i>Posición Lateral (de Costado) de Seguridad:</i></p> <p>Si la Víctima está respirando y no hay sospecha de trauma: Voltea de costado izquierdo:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Ruede el cuerpo de la víctima hacia su lado (izquierdo), manteniendo alineado <i>la cabeza, el cuello, los hombros y el torso.</i>▶ Coloque víctima de lado, use la mano y la pierna de la víctima para estabilizarla.			