

Primeros auxilios: Respiración de rescate

La respiración de rescate se necesita si una persona tiene un colapso y deja de respirar.

Esta hoja está pensada para ayudar a personas que han dejado de respirar, pero cuyo corazón sigue latiendo (tienen pulso). Si la persona no respira y no tiene pulso, comience la RCP (reanimación cardiopulmonar). En la RCP, la respiración boca a boca puede hacerse luego de compresiones del pecho si el corazón de la persona no está latiendo.

A continuación, encontrará información básica sobre la respiración de rescate. Esta información no reemplaza la capacitación en RCP.

Una persona puede necesitar respiración de rescate en las siguientes situaciones:

- Casi se ahoga
- Sobredosis o envenenamiento
- Ahogo o asfixia
- Intoxicación por monóxido de carbono
- Crisis grave de asma

Al respirar en los pulmones de otra persona (respiración de rescate), usted puede suministrar suficiente oxígeno para salvarle la vida. Actúe rápidamente, ya que en solo 3 minutos sin oxígeno puede haber daño en el cerebro.

- Si se trata de un bebé o un niño (desde el año hasta la pubertad) y no está respirando pero tiene pulso, haga una respiración boca a boca cada 2 a 3 segundos o de 20 a 30 respiraciones por minuto.
- En el caso de los adultos, primero llame al 911 y luego haga lo siguiente:
 - Si la persona no está respirando pero tiene pulso, haga una respiración boca a boca cada 5 a 6 segundos o de 10 a 12 respiraciones por minuto.
- Si la persona no tiene pulso, realice la RCP si está entrenado para ello. Si está solo, no está capacitado para hacer la RCP y hay un teléfono cerca, llame al 911.

Mascarilla de protección

Puede usar una mascarilla de protección. Siga las instrucciones que vienen con la mascarilla.

Paso 1. Abra las vías respiratorias

- Coloque a la persona boca arriba.
- Presione la palma de la mano contra la frente de la persona. Al mismo tiempo, levántele la barbilla colocando los dedos debajo y aléjela de la columna vertebral, como si estuviera abriendo un cajón. Esto inclina la cabeza hacia atrás y abre la vía respiratoria.

- Si existe la posibilidad de que haya una lesión en la cabeza, el cuello o la columna, coloque a la persona boca arriba sin moverle el cuello ni la barbilla.

Paso 2. Controle el pulso y la respiración

- Fíjese si se le eleva el pecho.
- Escuche si hay respiración normal (no jadeos ni respiración entrecortada).
- Controle el pulso.
- Si no hay respiración normal y la persona tiene pulso, comience la respiración boca a boca según se describe en los pasos 3 a 5.

Paso 3. Oprime y cierre

- Adultos y niños (a partir de 1 año y hasta la pubertad):
 - Manténgale la cabeza inclinada hacia atrás y la barbilla hacia arriba
 - Oprima ambos orificios nasales de la persona para juntarlos con el pulgar y el índice. O siga las instrucciones de la mascarilla.
 - Si no tiene barrera de protección, cubra con los labios de usted la boca abierta de la persona.
 - Nota: Si no puede abrirle la boca, puede cubrir la nariz de la persona con los labios de usted.
- Bebés (hasta 1 año de edad):
 - Cubra la nariz y la boca del bebé con su boca o con una barrera de protección.

Paso 4. Dele una respiración de rescate

- Adultos y niños (a partir de 1 año y hasta la pubertad):
 - Respire dentro de la boca de la víctima por 1 segundo. Observe si el pecho se eleva.
 - Si se infla, el aire ha llegado a los pulmones de la persona.
 -
- Bebés (hasta 1 año de edad):
 - Dele 2 soplos o respiraciones suaves en lugar de una respiración profunda. Cada soplo deberá durar al menos 1 segundo.
 - Si el pecho se eleva, haga un segundo soplo suave dentro de la boca de la persona.
 - Si el pecho no se eleva, vuelva a inclinarle la cabeza hacia atrás y la barbilla hacia arriba. Luego, respire dentro de la boca de la persona una segunda vez.

- Si el pecho sigue sin elevarse, revise dentro de la boca después de las compresiones de pecho para ver si hay algún objeto extraño. **Si puede ver un objeto**, recorra la boca con los dedos y extráigalo. Tenga cuidado de no empujarlo aún más adentro de la garganta. Nunca haga un barrido a ciegas con el dedo en la boca de una persona.

Paso 5. Dele más respiraciones

- Adultos y niños (a partir de 1 año y hasta la pubertad):
 - Continúe dándole una respiración de rescate cada 5 a 6 segundos, o alrededor de 10 a 12 respiraciones por minuto, hasta que la persona empiece a respirar o hasta que llegue el servicio de emergencia médica.
 - Controle el pulso cada 2 minutos. Si no siente el pulso, realice la RCP si está entrenado para ello.
- Bebés (hasta 1 año de edad):
 - Dele 2 respiraciones después de 30 compresiones de pecho hasta que el bebé comience a respirar o hasta que lleguen los servicios médicos de emergencia.

Lo mejor es estar preparado para casos de emergencia. Busque información sobre las clases que ofrezca el hospital local, la Asociación Estadounidense del Corazón (American Heart Association) o la Cruz Roja Estadounidense en la zona o por Internet.