

**01 GARANTIZA TU SEGURIDAD**

Asegurarse que no es peligroso acercarse a la víctima.

**02 COMPRUEBE SI LA VÍCTIMA ESTÁ CONSCIENTE**

Sacúdele los hombros  
Pregúntele en voz alta: ¿se encuentra bien?

**03 SOLICITA AYUDA**

Da la voz de alarma si NO responde: NO abre los ojos, NO se mueve, NO habla

**04 COMPRUEBA SI RESPIRA CON NORMALIDAD**

Aproximadamente 10 segundos  
Observa si hay movimiento de su pecho (el tórax).  
SI DUDAS, actúa como si la respiración no fuese normal.  
¿CÓMO ES LA RESPIRACIÓN ANORMAL?  
La víctima casi no respira o hace unos movimientos respiratorios no frecuentes, ruidosos y similares a boqueadas.

**05 LLAMA AL 911**

Indica que estas ante una víctima en paro cardio respiratorio  
Está inconsciente NO responde  
No respira o su respiración no es normal.

**¿ESTAS SOLO?**

PRIMERO llama al 911, si es necesario abandona a la víctima momentáneamente para realizar la llamada  
SEGUNDO inicia las compresiones torácicas.

**¿CON ALGUIEN?**

COMIENZA la RCP mientras tu compañero llama al 911  
Pídele que traiga el botiquín de primeros auxilios

En la llamada al 911 indica tu nombre, lugar del incidente, que hay una víctima en paro cardio respiratorio y que empiezas maniobras de RCP

**06 INICIA 30 COMPRESIONES TORÁNICAS**

Colocate de rodillas al lado de la víctima.  
Coloca el talón de tu mano en el centro del pecho.  
Coloca el talón de la otra mano encima.  
Entrelaza los dedos.  
Coloca los brazos rectos.  
Comprime el pecho a un ritmo de 100-120 compresiones por minuto con una profundidad de entre 5 y 6 cm.

**07 DA 2 RESPIRACIONES**

Abre la vía aérea (mano frente - mentón)  
Coloca la mascarilla en la boca de la víctima  
Pinza la nariz de la víctima, coloca tus labios e insufla aire durante un segundo, observando cómo se eleva el tórax de la víctima.  
Separa tu boca, deja que baje su pecho, repite la insuflación.

Alterna 30 compresiones con 2 respiraciones.  
Si no eres capaz de hacer las 2 respiraciones o no quieres hacerlas por no tener mascarilla, haz sólo compresiones torácicas de forma continua (RCP sólo con manos)  
Si es posible, los reanimadores deben intercambiar cada 2 minutos (5 ciclos de 30 compresiones por 2 respiraciones)

**08 DESFIBRILADOR EXTERNO AUTOMÁTICO DEA**

Si traen un desfibrilador, la persona autorizada debe encenderlo de inmediato y seguir las instrucciones.

**09 SERVICIOS DE EMERGENCIA**

Una vez lleguen los servicios de emergencias, continúa hasta que te indiquen que pares.

