

Preguntas más frecuentes sobre la RCP usando solo las manos

P: ¿En qué se basa el mensaje de RCP usando solo las manos?

R: La American Heart Association trabaja con algunos de los principales científicos y profesionales médicos expertos en RCP de todo el mundo. Su revisión continua de estudios de investigación publicados sobre RCP dio como resultado la recomendación científica de la American Heart Association publicada en abril de 2008 en la publicación médica Circulation: [“Hands-Only \(Compression-Only\) Cardiopulmonary Resuscitation: A Call to Action for Bystander Response to Adults Who Experience Out-of-Hospital Sudden Cardiac Arrest”](#).

P: ¿Cuándo debe realizar la RCP usando solo las manos?

R: Es recomendable realizar la RCP usando solo las manos si ve que un adolescente o adulto sufre un colapso súbito.

P: ¿En alguna ocasión debo realizar la RCP convencional con ventilaciones?

R: Sí. Existen muchas emergencias médicas que causan que una persona no responda y deje de respirar con normalidad. En esos casos, la RCP convencional (es decir, la que incluye ventilaciones boca a boca) puede ser más beneficiosa que la RCP usando solo las manos. La American Heart Association recomienda realizar la RCP combinando ventilaciones y compresiones para:

- Todos los lactantes (hasta 1 año)
- Niños (hasta la pubertad)
- Cualquier persona que haya encontrado sin que responda o respire con normalidad
- Cualquier víctima de ahogamiento, sobredosis de fármacos, colapso debido a problemas respiratorios o paro cardíaco prolongado

P: ¿Por qué los adultos o los adolescentes que sufren un colapso súbito necesitan ventilación boca a boca durante los primeros minutos tras un paro cardíaco?

R: Cuando los adultos o los adolescentes sufren un colapso súbito debido a un paro cardíaco, normalmente tienen suficiente oxígeno para mantener los órganos vitales sanos durante los primeros minutos. Realizar compresiones torácicas lo suficientemente fuertes y rápidas ayudará a bombear sangre al corazón y al cerebro. Se ha demostrado en estudios que la RCP usando solo las manos es tan efectiva como la RCP convencional con ventilaciones si se realiza en los primeros minutos de un paro cardíaco. Las ventilaciones no son tan importantes como las compresiones torácicas porque los niveles de oxígeno en sangre son suficientes durante los primeros minutos tras un paro cardíaco.

La AHA recomienda que las personas que sepan llevar a cabo la RCP convencional lo hagan, pero la RCP usando solo las manos es una alternativa eficaz si el reanimador no puede o no desea dar ventilaciones (debido a la ausencia de dispositivos de barrera protectores o a la falta de conocimientos). La AHA sigue recomendando practicar la RCP con compresiones y ventilaciones en el caso de lactantes, niños, víctimas de ahogamiento o sobredosis de fármacos, o personas que sufran un colapso debido a un problema respiratorio.

P: En la RCP usando solo las manos, ¿por qué no compruebo el pulso carotídeo de la víctima antes de empezar con las compresiones?

R: El propósito de la instrucción en RCP usando solo las manos es brindarle al rescatador sin formación médica las herramientas básicas necesarias para salvar una vida. El reconocimiento del paro cardíaco puede hacerse en dos sencillos pasos cuando se presencia el colapso. En los nuevos videos de [RCP usando solo las manos](#) de la AHA, se muestra la RCP usando solo las manos y cómo usar un DEA (desfibrilador externo automático) de manera correcta en caso de haber uno disponible. En estos videos, se capacita al reanimador con el

conocimiento sobre lo que debe hacer, ya que quizás tenga poca o ninguna experiencia en emergencias relacionadas con la salud. En estos videos, la oportunidad de enseñar es para que el aprendiz reconozca que una persona ha colapsado y tiene un paro cardíaco y luego siga los dos pasos para salvar una vida, que puede realizar de inmediato. En estos pasos, se incluye activar el sistema de respuesta a emergencias, dar compresiones torácicas inmediatas y usar un desfibrilador externo automático en caso de haber uno disponible. [En nuestras guías científicas](#), se afirma que en ocasiones comprobar el pulso no ofrece precisión y retrasa el inicio de las compresiones torácicas en poblaciones sin formación médica. Por este motivo, se desaconseja que las personas que no son profesionales de la salud se tomen el tiempo de comprobar el pulso. En nuestras guías de la AHA, también se menciona que gracias a ciertos estudios se pudo demostrar que tanto los reanimadores legos como los profesionales de la salud tienen dificultad para identificar el pulso.

A los profesionales de la salud también les puede llevar mucho tiempo comprobar el pulso. Los reanimadores legos no deberían comprobar el pulso, sino presuponer un paro cardíaco si un adulto tiene un colapso súbito, o una víctima que no responde no respira con normalidad.

P: En la RCP usando solo las manos, ¿por qué no debo comprobar la respiración primero antes de empezar con las compresiones?

R: Como se mencionó anteriormente, la premisa de la RCP usando solo las manos es que, cuando usted es testigo del colapso de una persona, puede realizar de inmediato compresiones torácicas para salvar vidas. Si es testigo de un colapso súbito, es probable que la causa sea un paro cardíaco, por lo que se necesitarán compresiones de inmediato.

P: Ahora que ya conozco la RCP usando solo las manos, ¿sigo necesitando aprender la RCP con ventilaciones?

R: La RCP es una habilidad que puede mejorarse con la práctica. La American Heart Association sigue recomendando que realice un curso de RCP para que aprenda y practique las habilidades de la RCP, incluida la realización de compresiones torácicas de alta calidad. Las personas que han recibido entrenamiento en RCP tienen más probabilidad de realizar compresiones torácicas de alta calidad y tienen mayor confianza en sus habilidades que aquellas que no han recibido entrenamiento (o no lo han recibido en los últimos cinco años). Incluso un programa de entrenamiento corto en RCP que puede hacer en casa o en su lugar de trabajo, como el programa de 20 minutos CPR Anytime®, ofrece entrenamiento y práctica de habilidades que le brindan la preparación para realizar compresiones torácicas de alta calidad.

Realizar un curso de entrenamiento Familiares y amigos® RCP con un facilitador o Heartsaver® RCP y DEA con un instructor de la AHA también puede enseñarle todas las habilidades necesarias para ayudar a salvar una vida. Para encontrar una clase cerca de usted, visite [Atlas](#).

Además, existen muchas emergencias médicas durante las cuales una persona no responde y deja de respirar con normalidad. En esos casos, la RCP convencional que incluye ventilación boca a boca puede ser más beneficiosa que la RCP usando solo las manos. Este es el caso, por ejemplo, de lactantes y niños que no responden, cualquier persona que haya encontrado sin que responda o respire con normalidad, y las víctimas de ahogamiento, sobredosis de fármacos o colapso debido a problemas de respiración.

P: ¿La RCP usando solo las manos es tan eficaz como la RCP con ventilaciones?

R: Cualquier intento de RCP es mejor que no hacer nada. La RCP usando solo las manos realizada por un testigo presencial ha demostrado ser tan eficaz como la RCP acompañada de ventilaciones boca a boca en los primeros minutos de un paro cardíaco súbito extrahospitalario. No obstante, la RCP con ventilaciones puede ser mejor que la RCP usando solo las manos para algunas víctimas, como niños y lactantes, adolescentes o adultos que son encontrados después de sufrir un paro cardíaco (y a los que no vio sufrirlo) o víctimas de ahogamiento, sobredosis de fármacos o colapso debido a problemas respiratorios.

P: ¿La American Heart Association ha cambiado su recomendación para profesionales de la salud?

R: No. La recomendación actual de la American Heart Association para profesionales de la salud no ha cambiado.

P: Si he recibido entrenamiento en RCP que incluye ventilaciones (30 compresiones y 2 ventilaciones) y presencio que un adulto sufre un colapso súbito, ¿qué debo hacer?

R: Llame al número de emergencias e inicie la RCP.

Si ha recibido entrenamiento para realizar RCP que incluye ventilaciones acompañadas de compresiones torácicas de alta calidad con interrupciones mínimas, realice la RCP convencional que conoce (RCP con una relación de 30 compresiones y 2 ventilaciones) o la RCP usando solo las manos. Continúe la RCP hasta que llegue un DEA y pueda utilizarse, o hasta que el personal del servicio de emergencias médicas o un profesional de la salud se haga cargo de la víctima.

Si no ha recibido entrenamiento para realizar RCP que incluye ventilaciones acompañadas de compresiones torácicas de alta calidad con interrupciones mínimas, realice la RCP usando solo las manos. Continúe la RCP usando solo las manos hasta que llegue un DEA y pueda utilizarse, o hasta que el personal del servicio de emergencias médicas o un profesional de la salud se haga cargo de la víctima.

P: ¿Necesito realizar un curso de entrenamiento para aprender a realizar la RCP usando solo las manos?

R: La RCP es una habilidad que mejora con la práctica. Sin embargo, aprender la RCP usando solo las manos es sencillo y solo se deben seguir dos pasos: llamar al número local de emergencias y comprimir fuerte y rápido en el tórax. Para obtener más información sobre la RCP usando solo las manos, incluidos recursos y videos de entrenamiento, visite international.heart.org/hands-only-cpr/.

P: ¿Qué debo hacer si encuentro a un adolescente o adulto que ha sufrido un colapso, pero nadie vio cómo ocurría?

R: Llame al número de emergencias e inicie la RCP. Si ha aprendido a realizar la RCP con ventilación boca a boca, llame al número local de emergencias y realice la RCP como la aprendió. Si sabe realizar la RCP usando solo las manos, llame al número local de emergencias y realice la RCP usando solo las manos hasta que llegue un DEA y pueda utilizarse, o hasta que el personal de cuidados avanzados se haga cargo de la víctima.

P: Cuando llame al número de emergencias, ¿qué me preguntarán o me pedirán que haga?

R: El sistema de respuesta a emergencias varía mucho en todo el mundo. Sin embargo, el operador telefónico le preguntará sobre la emergencia. Puede que pregunte sobre la víctima y si esta responde y respira con normalidad. Probablemente le preguntará si sabe realizar la RCP y le dirá cómo ayudar a la víctima hasta que llegue alguien con un entrenamiento más avanzado y se haga cargo. Puede que también le pidan datos como su ubicación. Es importante que sea específico, especialmente si llama desde un teléfono móvil que no está asociado con una ubicación o dirección fija. Recuerde que responder a las preguntas del operador telefónico de emergencias no retrasará la llegada de la ayuda. No cuelgue hasta que el operador le diga que puede hacerlo.

P: Si estoy utilizando un DEA que pide que realice RCP con ventilaciones, ¿debo hacer solo compresiones torácicas?

R: Siga las indicaciones del DEA y minimice cualquier interrupción de las compresiones torácicas. Si sabe cómo hacer compresiones torácicas y ventilaciones, hágalo.

En caso contrario, realice la RCP usando solo las manos.

Recuerde, una víctima de paro cardíaco debe recibir compresiones torácicas de alta calidad. Debe comprimir fuerte y rápido en el centro del pecho con la mínima interrupción.

P: ¿Qué debo hacer si me canso al realizar compresiones torácicas antes de que llegue más ayuda?

R: La correcta realización de compresiones torácicas es un trabajo duro. Cuanto más se cansa, menos eficaces serán las compresiones. Si hay alguien más que sepa hacer la RCP, pueden alternarse. Cambie de rescatador cada 2 minutos aproximadamente o antes si se cansa. Cambien rápidamente para no detener las compresiones. Si está solo, haga todo lo posible por continuar realizando la RCP. Además, también recomendamos que el reanimador guíe a otra persona a realizar la RCP para poder tener a varios reanimadores realizando la RCP usando solo las manos hasta que llegue la ayuda.

P: ¿Cómo sé si la víctima ha recuperado el pulso o ha empezado a respirar mientras le estoy realizando la RCP usando solo las manos?

R: Una vez que la víctima empieza a respirar o tiene pulso, es posible que dé algún tipo de respuesta, tal como gemir, abrir los ojos o moverse.

P: ¿Cuándo debo dejar de realizar la RCP usando solo las manos?

R: Continúe comprimiendo fuerte y rápido en el centro del pecho hasta que llegue ayuda. Si la víctima habla, se mueve o respira con normalidad mientras está administrando las compresiones torácicas, puede detener la RCP usando solo las manos.

P: No todas las víctimas que sufren un colapso súbito tienen un paro cardíaco. ¿La RCP puede causarles algún daño?

R: Es probable que los adolescentes o adultos que sufren un colapso súbito tengan un paro cardíaco y que sus probabilidades de supervivencia sean prácticamente nulas salvo que alguien reaccione de inmediato.

Debe llamar al número local de emergencias y comprimir fuerte y rápido en el centro del pecho, con interrupciones mínimas. Si la causa del colapso ha sido un paro cardíaco, la RCP usando solo las manos es una forma fácil y eficaz de doblar o triplicar las probabilidades de supervivencia de la víctima. Si un adolescente o adulto ha sufrido un colapso por causas diferentes a un paro cardíaco súbito, la RCP usando solo las manos puede seguir siendo de ayuda, ya que hace que la persona responda (comience a moverse, a respirar con normalidad o a hablar). Si eso ocurre, puede detener la RCP usando solo las manos.

Si no es así, las compresiones torácicas deben continuar hasta que el personal del SEM llegue.

P: ¿Puedo romper las costillas a alguien realizando la RCP?

R: Sí; sin embargo, la posibilidad de lesión es mínima en comparación con la posibilidad de realizar compresiones torácicas y salvar una vida. Una revisión de publicaciones científicas realizada en 2004 mostró que la RCP convencional puede fracturar costillas o el esternón en al menos un tercio de los casos.[†] En un estudio relacionado de personas que habían sufrido estas lesiones durante la realización de RCP, las fracturas no causaron ninguna hemorragia interna grave o la muerte.[‡] La posibilidad de sobrevivir un paro cardíaco extrahospitalario es nula para una persona que no recibe inmediatamente compresiones torácicas de alta calidad con interrupciones mínimas, seguidas de tratamientos adicionales dentro de minutos (una descarga del desfibrilador y/o cuidados avanzados del SEM del SEM).

[‡]Lederer W, Mair D, Rabl W, Baubin M. Frequency of rib and sternum fractures associated with out-of-hospital cardiopulmonary resuscitation is underestimated by conventional chest x-ray. Resuscitation. 2004;60:157-162.

[†]Hoke RS, Chamberlain D. Skeletal chest injuries secondary to cardiopulmonary resuscitation. Resuscitation. 2004;63:327-338.

P: ¿Es peligroso intervenir y comenzar la RCP sin haber recibido entrenamiento?

R: Por lo general, realizar cualquier intento de RCP a una víctima es mejor que no prestar ayuda.

P: ¿Por qué la American Heart Association decidió recomendar la RCP usando solo las manos para adolescentes y adultos que sufren un colapso súbito?

R: La American Heart Association publica guías sobre RCP y atención cardiovascular de emergencia actualizadas. Estas guías recogen la revisión completa de los conocimientos científicos actuales realizada por expertos internacionales. En las guías de 2010, se informó de que, en estudios de paros cardíacos extrahospitalarios, los adultos que recibieron RCP usando solo las manos de parte de un testigo presencial tenían más probabilidades de sobrevivir que aquellos que no recibieron ningún tipo de RCP de un testigo presencial. La actualización de las guías de la AHA de 2015 para RCP y ACE confirmaron esta recomendación. En otros estudios, las tasas de supervivencia de adultos con paro cardíaco tratados por personas que no eran profesionales de la salud fueron similares tanto con RCP usando solo las manos como con RCP con ventilaciones.

Cuando fueron entrevistados, los testigos presenciales dijeron que el pánico era el obstáculo principal para realizar la RCP. Una técnica de RCP usando solo las manos más sencilla puede ayudar a superar el pánico y las dudas a la hora de actuar.

P: La RCP usando solo las manos se publicó como recomendación científica en 2008. ¿Cuál es el proceso de la American Heart Association para publicar informes científicos, guías y recomendaciones?

R: Los investigadores y médicos que trabajan como expertos voluntarios para la American Heart Association están al día y revisan continuamente las publicaciones científicas relacionadas con el diagnóstico y tratamiento de enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares. Cuando los expertos coinciden en que la evidencia publicada constituye la aparición de una nueva recomendación o el cambio de una existente, se pide a un grupo de expertos que redacte una declaración científica, directriz o recomendación para su publicación en una publicación médica con revisión científica externa.

P: ¿La American Heart Association ofrece productos que enseñan a realizar la RCP usando solo las manos?

R: Contamos con algunos cursos en los que se enseña a realizar la RCP usando solo las manos y se da la oportunidad de practicar con maniqués. El kit de entrenamiento CPR Anytime para adultos y niños y Familiares y Amigos son dos productos comunitarios con los que se brinda entrenamiento en RCP usando solo las manos. Además, la AHA brinda entrenamiento a través de nuestros cursos Heartsaver®, que ofrecen aprendizaje semipresencial y opciones de aulas dirigidas por un instructor para quienes necesiten o no una tarjeta de finalización del curso para sus trabajos. Use nuestra herramienta Buscar una clase de RCP para comunicarse con una red de centros de entrenamiento autorizados de la AHA y con instructores que ofrecen entrenamiento en aula presencial y sesiones de habilidades en ubicaciones convenientes. Esta herramienta está disponible en atlas.heart.org/es.