

THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW



LA RCP

POR BETH BRIGGS, MS, ATC

VOLUMEN 9 | NUMERO 6 | ARCHIVO

Se han escrito una multitud de palabras sobre los entrenadores atléticos a raíz de la [trágica lesión en el campo de Damar Hamlin](#) durante el partido de fútbol americano de Bills - Bengals hace varias semanas. Cuando Hamlin colapsó en el campo de un paro cardíaco, el entrenador atlético Denny Kellington realizó una reanimación cardiopulmonar crítica.

Si bien no todos estamos en el centro de atención del fútbol americano los lunes en la noche, no disminuimos el hecho de que el trabajo que haces de *empujar, tirar, levantar y llevar* te convierte en un **atleta industrial**. Como tal, podría surgir un momento en que se necesita una respuesta rápida de su parte! Veamos un breve recorrido sobre cómo realizar la RCP.



¿QUÉ ES LA RCP?

La reanimación cardiopulmonar es un procedimiento de emergencia que se realiza cuando el corazón deja de latir. Incluye compresiones torácicas y ventilación artificial para mantener activo el flujo sanguíneo en el cuerpo hasta que llegue personal médico al lugar.

CÓMO REALIZAR LA RCP:

1. Inspeccione la escena

Verifique que sea seguro atender a la persona. Tome nota de lo que pudo haber causado el incidente y póngase equipo de protección personal (EPP), como guantes o barreras respiratorias.

2. Evaluar para la conciencia

Verifique si la persona responde al sonido, al movimiento o al dolor. Vea y sienta si están respirando. Compruebe si hay pulso. Si no respira ni tiene pulso, continúe con el siguiente paso.

3. Llama al 911

Se necesita ayuda, llame al 911 o asigne a alguien para que lo haga. Si está disponible, envíe a alguien para obtener un desfibrilador externo automático (AED).

4. Una superficie firme y plana

Si la persona aún no está acostada, muévala a una superficie firme y plana sobre su espalda.

5. Dar 30 compresiones torácicas

Usando 2 manos, colóquelas en medio del pecho a la altura del pezón, dando 30 compresiones. Coloque sus hombros directamente sobre sus manos, bloqueando los codos. Las compresiones deben ser de 2" de profundidad. Comprima a 100-120 latidos por minuto ("Staying Alive" o "WAP" son buenas canciones para mantener el tempo adecuado). Deje que el pecho se eleve a la posición inicial entre las compresiones.

6. Dar 2 respiraciones

Utilizando el método de inclinación de la cabeza/levantamiento del mentón, incline la cabeza hacia atrás para abrir las vías respiratorias. Cada respiración debe durar al menos 1 segundo. Asegúrese de que el pecho se eleve con cada respiración y permita que el pecho vuelva a la posición de reposo. Si el pecho no se eleva después de volver a inclinar la cabeza, se recomienda la [RCP solo con las manos](#).

7. Continuar Ciclo 30/2

Continúe el ciclo 30/2 hasta que un AED esté disponible o llegue personal médico capacitado.



¿Sabía que Work Right ofrece a su fuerza laboral capacitación en RCP y AED?
¡Descubre más información [aquí!](#)



Beth Briggs, MS, ATC || Beth Briggs es instructora de primeros auxilios y RCP certificada por la Cruz Roja en Normal, Illinois. Cuando no está enseñando RCP o trabajando, le gusta pasar tiempo con su esposo y sus perros, cocinar y ver demasiados episodios de Criminal Minds.

Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.

