Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Parada cardiorrespiratoria: cómo reconocerla, prevenirla y actuar

¿Qué es una parada cardiorrespiratoria (PCR)?

Es el cese brusco e inesperado de la respiración pulmonar y de la circulación de la sangre, que aún se puede revertir. Al no llegar oxígeno a todo el cuerpo, pueden dañarse el cerebro y otros órganos vitales.

En los niños, no siempre se produce de forma brusca. En ellos, es más frecuente que se deteriore poco a poco, primero la respiración y después la circulación, hasta llegar a la parada.

¿Cuáles son sus causas?

Muchas de las muertes en el primer año de vida se deben a problemas en la gestación, nacimiento, prematuridad o malformaciones. En los bebés sanos hay que resaltar el síndrome de muerte súbita del lactante . Tanto en los bebés como en el niño mayor hay que considerar la importancia de los accidentes.

¿Cómo puedo prevenir que le pase a mi hijo?

Os lo resumimos en esta infografía. **Si la visualizáis en PDF podréis acceder a los enlaces con más información útil para vosotros. Pinchad en la imagen**

Cómo prevenir la PCR

1. Muerte súbita del lactante

- Dormir boca arriba.
- No usar colchones o almohadas demasiado blandos. No cubrir la cabeza ni arropar demasiado.
- No exponer a humo de tabaco.
- Usar chupete.

2. Accidentes

- Mobiliario adecuado (evitar literas, distancia y altura de los barrotes de la cuna adecuado).
- Juguetes para su edad.
- Seguridad en los enchufes y ventanas.
- Sustancias tóxicas y fármacos fuera de su alcance.
- Cuidado con las quemaduras y los objetos que corten en la cocina.
- No dejarlo sólo mientras se baña o en el cambiador.
- No dejar objetos peligrosos a su alcance (atragantamientos, cortes...)

- Uso de sistemas de retención adecuados en el coche.
- Uso del cinturón de seguridad.
- Uso de casco en la motos, la bicicleta, patinete...
- Cuidado en piscinas y playas.

- Evitar la ingesta de frutos secos, caramelos, uvas, salchichas...
- Evitar que inflen globos.
- Mientras comen, que estén sentados, que no se rían ni lloren.

3. Saber cuando acudir a urgencias si mi hijo está enfermo

- No respira bien: respira demasiado rápido o lento, se le hunden la costillas, hace ruidos al respirar...
- La sangre no circula bien: la piel está pálida, fría, moteada. El pulso va muy rápido o muy lento. Deja de hacer pipí.
- Si está confuso y/o adormilado o llora mucho.

Familia y Salud

AEPap
Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria

¿Cómo puedo reconocer una parada cardiorrespiratoria?

Porque está inconsciente. No responde al hablarle alto, llamarle por su nombre, palmearle o pellizcarle. Y, además, no muestra signos de vida (no se mueve, no respira de forma regular, no tose).

¿Qué debo hacer si creo que está en PCR?

Debes **iniciar lo antes posible** una **reanimación cardiopulmonar básica** (figura 1).

Consiste en una serie de maniobras para garantizar tu seguridad y la del niño, saber si el niño está en parada, avisar a los servicios de emergencia (112) y sustituir un tiempo la respiración y la circulación del niño.

El fin es que llegue oxígeno al cerebro y otros órganos vitales, antes de que estos se dañen. Todo esto hasta que lleguen los servicios de emergencia.

Si quieres saber cómo se hace una RCP básica pediátrica pincha en nuestros artículos:

- **Puedes salvar la vida de tu bebé. ¡Aprende reanimación cardiopulmonar!**

Otros vídeos prácticos y útiles:

- RCP básica en NIÑOS y BEBÉS. Primeros auxilios en pediatría: reanimación cardiopulmonar - YouTube
- RCP lactante. Fundación Española del Corazón. 2020. RCP LACTANTES - YouTube
- RCP pediátrica. Fundación Española del Corazón. 2020. RCP NIÑOS - YouTube
- Los niños también pueden sufrir una parada cardiorrespiratoria. Fundación Mapfre. Los niños también pueden sufrir una parada cardiorrespiratoria - YouTube

¿Qué debo hacer si creo que mi hijo se ha atragantado con un objeto?

Debes pensarlo ante una tos brusca e intensa o una dificultad respiratoria brusca, sin estar enfermo. Es muy probable si el niño estaba comiendo o jugando con objetos pequeños justo antes.

Si se produce la obstrucción completa de la vía aérea y no se soluciona pronto, el niño puede llegar a tener una PCR.

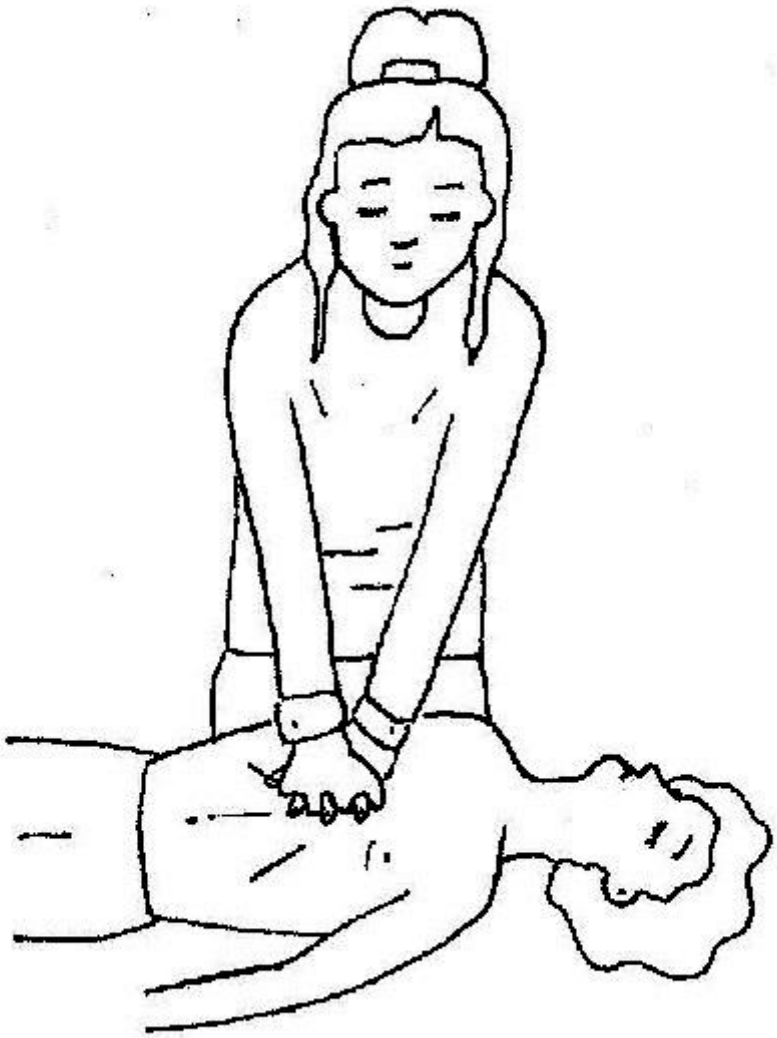
Si quieres saber cómo actuar cuando tu hijo se atragante, pincha en nuestro artículo:

- Y si alguien se atraganta, ¿qué puedo hacer yo?
- ¿Cómo actuar ante un atragantamiento?

Vídeos prácticos:

- Maniobras de desobstrucción de la vía aérea por cuerpo extraño. De: *Universidad Europea*, 2016 (abre vídeo en *YouTube*)
- Desobstrucción de la vía aérea en el niño lactante. *Fundación Española del Corazón*, 2010 (abre vídeo en *YouTube*)

Figura 2. Maniobra frente-mentón ***Figura 3. Comprensiones torácicas***



(*Ilustración de: Julia Zapatero Rodríguez*)

Autora artículo original:
- ***Dolores Sánchez Díaz***

Fecha de publicación: 13-11-2011

Última fecha de actualización: 23-09-2023

Autor/es:

- Margarita Escudero Lirio. Pediatra. Centro de Salud Francia. Fuenlabrada (Madrid)