



# Guía

de primeros auxilios y RCP

# para adultos



El conocimiento de primeros auxilios y reanimación cardio pulmonar (RCP) es esencial para actuar rápidamente en situaciones de emergencia.

En adultos, los incidentes de ahogamiento pueden estar relacionados con factores como el agotamiento, calambres, o incluso problemas de salud preexistentes. Saber cómo responder en estos casos puede hacer la diferencia entre la vida y la muerte.



# 1

## Evaluación de la situación

**Antes de actuar, es vital evaluar la situación y garantizar la seguridad del rescatista y la víctima:**



**Observa el entorno y asegúrate de que no haya riesgos adicionales.**



**Llama al servicio de emergencias.**



**Si la víctima está consciente, anímalala a moverse a un lugar seguro.**



**Si está inconsciente en el agua, intenta sacarla con un objeto de rescate sin poner en riesgo tu seguridad.**



# 2.

## Extracción de la Víctima



**Si la víctima está flotando cerca, usa un objeto largo o flotante para acercarla a la orilla.**



**Si debes entrar al agua, hazlo con precaución y preferiblemente con algún equipo de flotación.**



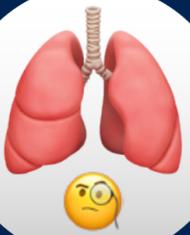
**Una vez fuera del agua, colócala en una superficie estable y plana.**



# 3.

## Evaluación de la Respiración y el Pulso

01



Inclina la cabeza de la persona hacia atrás para abrir la vía respiratoria.

02



Revisa si hay respiración normal durante un máximo de 10 segundos.

03



Si la persona respira, colócala en posición lateral de seguridad y monitorea su estado.

04



Si no respira, inicia la RCP de inmediato.

# 4.

## Aplicación de la RCP en Adultos

### Paso 1: Compresiones torácicas

**01**



Coloca ambas manos, una sobre otra, en el centro del pecho de la persona.

**02**



Usa el peso de tu cuerpo para aplicar 30 compresiones fuertes y rápidas.

**03**



La profundidad debe ser de al menos 5 cm, a un ritmo de 100-120 compresiones por minuto (como el ritmo de la canción "Stayin' Alive")

### Paso 2: Ventilaciones de rescate

**01**



Inclina la cabeza de la persona hacia atrás para abrir la vía aérea.

**02**



Aprieta suavemente la nariz y cubre su boca con la tuya, formando un buen sello.

**03**



Da 2 insuflaciones lentas hasta que veas que el pecho se eleva.

### Paso 3: Repite el ciclo

**01**



Alterna: 30 compresiones + 2 ventilaciones.

**02**

Continúa sin interrupciones hasta que:



- La persona comience a reaccionar (moverse, toser o respirar).
- Llegue el personal médico o un desfibrilador (DEA).

## RECUERDA

Iniciar RCP a tiempo puede duplicar o triplicar las probabilidades de supervivencia. Aunque no seas experto, hacer algo es mejor que no hacer nada.



**5.**

## Qué Hacer Después de la Reanimación



**Mantén a la persona en una posición cómoda y segura hasta que llegue el equipo médico.**



**Monitorea signos vitales y prepara información para los servicios de emergencia.**



**No permitas que se reincorpore de inmediato para evitar mareos o caídas.**



# 6.

## Prevención de Accidentes Acuáticos en Adultos

La mejor manera de evitar emergencias es la prevención.  
Algunas recomendaciones clave son:



**No nadar solo,  
especialmente en  
aguas abiertas.**



**Evitar el consumo  
de alcohol antes  
de entrar al agua.**



**Conocer tus límites.  
No llegar al cansancio  
extremo.**



**Aprender técnicas  
de supervivencia  
en el agua.**

# Reflexión final



La preparación y el conocimiento de primeros auxilios pueden salvar vidas. Saber cómo reaccionar ante una emergencia en el agua no solo protege a quienes nos rodean, sino que también nos brinda seguridad y confianza.

En Waterproof Swim Academy, ofrecemos formación en seguridad acuática para todas las edades. Aprende con nosotros y conviértete en un agente de cambio en la prevención de ahogamientos.

¡Inscríbete en nuestros cursos y fortalece tus habilidades en primeros auxilios y RCP!