

Guía de RCP y primeros auxilios

Resumen de las Guías del European Resuscitation Council (ERC) 2025
para personas sin formación sanitaria

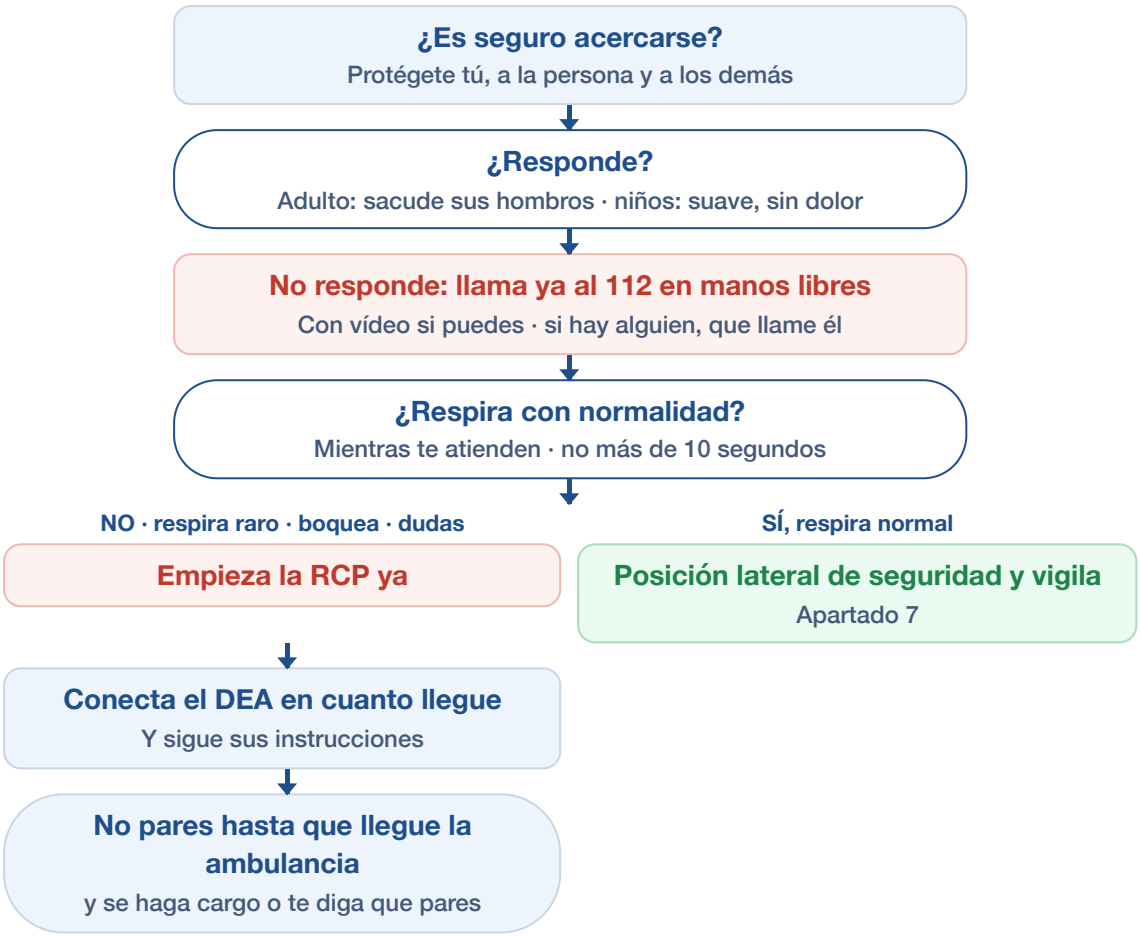
1 Reconocer la parada y pedir ayuda
2 RCP en adultos
3 Desfibrilador (DEA)
4 RCP en lactantes, niños y adolescentes
5 Atragantamiento
6 Ahogamiento
7 Posición lateral de seguridad
8 Fuentes

Eduardo FPV · Enfermero colegiado · Barcelona · 2026
Complemento de la app **RCP Interactiva** · mydriv.xyz/rcp

Material educativo elaborado a partir de las Guías ERC 2025 (traducción oficial al castellano). No sustituye la formación presencial en Soporte Vital Básico y DEA. Ante una emergencia, llama al **112** y sigue las instrucciones del operador.

1 · Reconocer la parada y pedir ayuda

Algoritmo de Soporte Vital Básico (ERC 2025) BLS p. 6–8 · Fig. 3



Cómo saber si está en parada

- Sospecha una parada en **cualquier persona que no responde**. BLS p. 6
- Una respiración lenta y trabajosa, los **boqueos** (respiración agónica o *gasping*) u otros patrones raros **son signos de parada**, no de que respire bien. BLS p. 7
- Al principio de una parada puede haber unos segundos de **movimientos parecidos a una convulsión**. Cuando paren, mira si respira. BLS p. 7
- **Si tienes cualquier duda, actúa como si fuera una parada** y empieza la RCP. El operador del 112 te ayudará a decidir. BLS p. 7
- Hacer RCP a alguien que al final no estaba en parada tiene poco riesgo; retrasarla en quien sí lo está cuesta vidas. BLS p. 14, 17

Cómo pedir ayuda

- Llama al **112** sin esperar y pon el móvil en **manos libres**: así tienes las manos libres y el operador te va guiando. BLS p. 8
- Si estás solo y sin móvil, **grita pidiendo ayuda**. Si nadie va a venir, tendrás que dejar a la persona un momento para llamar: hazlo lo más rápido posible y, al volver, empieza la RCP. BLS p. 8
- El operador te dará instrucciones de RCP y te preguntará si hay un DEA cerca; si hay más gente, mandará a alguien a buscarlo. BLS p. 8
- En niños, la guía añade: con un solo reanimador y sin móvil, haz **1 minuto de RCP** antes de ir a buscar ayuda. PALS p. 40

2 · RCP en adultos

Compresiones de calidad y ventilaciones BLS p. 9–10

Dónde y cómo comprimir



- Coloca el **talón de una mano** en la mitad inferior del esternón, es decir, **en el centro del pecho**.
- Pon el talón de la otra mano encima y **entrelaza los dedos**, para no apretar sobre las costillas.
- **Brazos rectos** y hombros justo encima del pecho de la persona.
- Si la ropa no te deja ver dónde está el esternón, apártala o quítala.

Profundidad	Al menos **5 cm** y no más de **6 cm**
Ritmo	**100–120** compresiones por minuto. El metrónomo de la app marca 110, en mitad del rango
Reexpansión	Deja que el pecho **suba del todo** tras cada compresión, sin separar las manos del pecho
Pausas	Las **mínimas** posibles
Superficie	Mejor sobre algo firme, pero si está en una cama **no la bajes al suelo**: comprime ahí y un poco más fuerte

Ventilaciones: ¿sí o no?

Sin formación, o si no quieres ventilar	Entrenado, si decides ventilar
Solo compresiones, seguidas y sin parar	**30 compresiones + 2 ventilaciones**, y repite

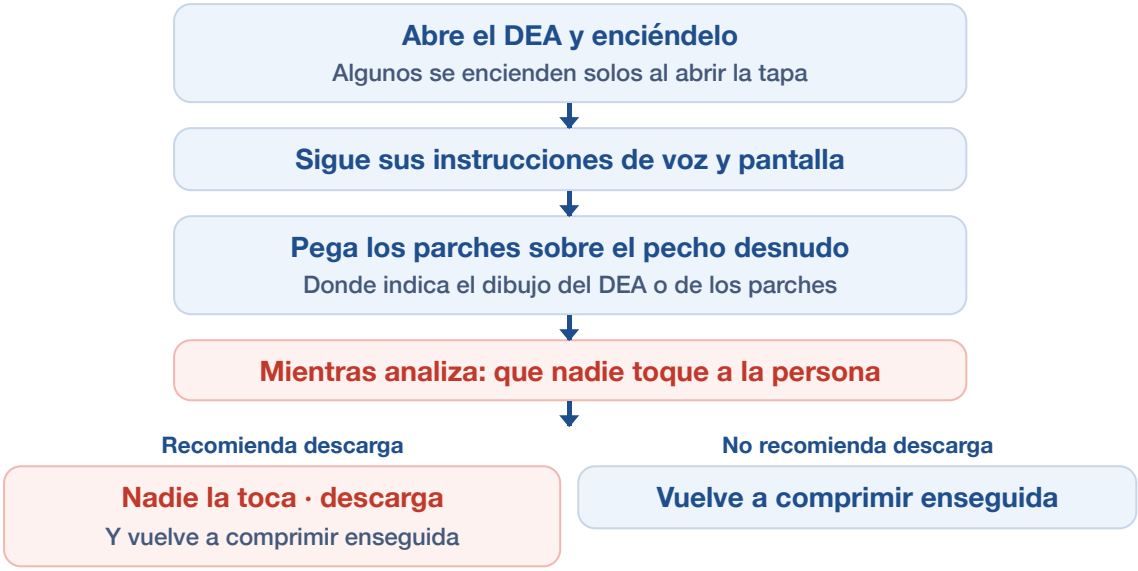
- En cada ventilación mete solo el aire necesario para que **el pecho empiece a subir**; no soples de más. BLS p. 10
- Si después de 2 intentos el aire no entra, piensa que puede haber algo atascado en la vía aérea (apartado 5). BLS p. 10
- El operador del 112 te guiará con solo compresiones; si le dices que sabes ventilar, te indicará 30:2. BLS p. 8

Para seguir hasta que llegue la ambulancia

Continúa hasta que llegue ayuda profesional y se haga cargo o te diga que pares. El riesgo de lesionarte, de infectarte o de recibir una descarga del DEA es bajo. FA p. 10; BLS p. 14

3 · Desfibrilador externo automatizado (DEA)

Cualquier persona puede usarlo, sin formación previa BLS p. 10–12



- Úsalo **en cuanto esté disponible**. BLS p. 12
- Si sois más de uno, **uno sigue comprimiendo** mientras el otro coloca los parches. BLS p. 12
- En adultos, un parche **bajo la clavícula derecha** y otro **bajo la axila izquierda**, sobre la piel desnuda. Si lleva sujetador, basta con apartarlo; evita pegar el parche sobre la mama. BLS p. 52–53
- Algunos DEA dan la descarga solos; otros te piden que pulses el botón. BLS p. 12
- El DEA te irá diciendo cuándo comprimir y, cada cierto tiempo, cuándo parar para volver a analizar. BLS p. 12
- Los DEA públicos suelen estar en sitios con mucha gente (estaciones, aeropuertos, centros comerciales) y señalizados. El 112 puede decirte dónde está el más cercano. BLS p. 10–14
- En el ahogamiento, **seca el pecho** antes de pegar los parches. FA p. 24

DEA en niños

	Menos de 25 kg (unos 8 años) y lactantes	Más de 25 kg y adolescentes
Modo	Activa el **modo pediátrico** si lo tiene. Si no, úsalo en modo adulto	Modo **adulto** normal
Parches	**Uno delante y otro detrás**: delante, en el centro del pecho justo a la izquierda del esternón; detrás, entre los omóplatos	Como en adultos: bajo la clavícula derecha y bajo la axila izquierda, o delante y detrás. En adolescentes, evita colocarlos sobre el pecho (mamas)

PALS p. 38

4 · RCP en lactantes, niños y adolescentes

De 0 a 18 años · en los niños la causa más frecuente es la falta de oxígeno PALS p. 5, 31–38

Qué cambia respecto al adulto

- Llama al 112 **en cuanto sospeches** una parada (o que llame otra persona), con el móvil en manos libres. PALS p. 8, 32
- Abre la vía aérea inclinando la cabeza hacia atrás y levantando el mentón: en el lactante, **apenas** (posición neutra); en niños mayores, algo más inclinada; en adolescentes, como en adultos. PALS p. 33
- Mira si respira **no más de 10 segundos**. Si dudas de si es normal, actúa como si no lo fuera. PALS p. 32–33
- Empieza siempre con **5 ventilaciones de rescate** y pasa enseguida a las compresiones. PALS p. 32
- Si no puedes o no quieres ventilar, haz **solo compresiones**. PALS p. 31

	Lactante menos de 1 año	Niño 1 a 12 años	Adolescente 13 a 18 años
Ventilaciones	Tu boca sobre su **boca y nariz**	Tu boca sobre su boca	Como en adultos
Técnica	**Dos pulgares** en el centro del pecho, rodeando el tórax con las manos	**Una o dos manos**, como te vaya mejor	**Dos manos**, como en adultos
Profundidad	Un tercio del pecho	Un tercio del pecho (nunca más de **6 cm**)	**5–6 cm**
Ritmo	**100–120** por minuto · deja que el pecho suba del todo		
Ciclo	Si ventilas: **30:2** sin formación en RCP pediátrica · **15:2** si estás entrenado		

PALS p. 4, 8, 33–36, 92

Ventilaciones de rescate

- Sopla de forma constante **durante 1 segundo**, lo justo para que el pecho se eleve, y deja que baje solo mientras coges aire. PALS p. 34
- Si el pecho no sube: quita lo que veas en la boca si es fácil (**nunca a ciegas con el dedo**) y recoloca la cabeza. PALS p. 34

Lactante: técnica de los dos pulgares

Rodea el tórax con las dos manos y comprime con los **dos pulgares** en la mitad inferior del esternón. Los demás dedos, bajo la espalda, hacen de superficie firme. En 2025 es la técnica recomendada **en todas las situaciones**. PALS p. 8, 35



Si estás solo o acompañado

- **Acompañado:** uno empieza la RCP y el otro llama al 112 y trae el DEA. PALS p. 33
- **Solo:** primero llama y empieza la RCP; no vayas a buscar el DEA. Sin móvil: 1 minuto de RCP antes de ir a pedir ayuda. PALS p. 33, 40
- No pares salvo que haya **signos claros de vida** o te lo diga el DEA. Si está inconsciente pero respira bien, ponlo en posición lateral de seguridad (si no hay traumatismo) y comprueba la respiración al menos cada minuto. PALS p. 33

5 · Atragantamiento

Obstrucción de la vía aérea por un cuerpo extraño FA p. 16–17, 37–39 · PALS p. 40–42

Sospecha atragantamiento
De repente no puede hablar, toser ni llorar · sobre todo comiendo o jugando

↓

¿La tos es efectiva?

↓

SÍ → **Anímale a toser**
Vigila si empeora

NO → **Llama al 112**

↓

¿Está consciente?

↓

NO → **Empieza la RCP**
En niños, con 5 ventilaciones

SÍ → **5 golpes en la espalda**
entre los omóplatos

⇅ **alterna**

5 compresiones abdominales (Heimlich)
en lactantes: 5 compresiones torácicas

↓

Si se resuelve: revisión médica urgente
Aunque parezca estar bien

	Lactante (menos de 1 año)	Niño, adolescente y adulto
5 golpes en la espalda	Boca abajo sobre tu antebrazo, con el antebrazo **apoyado en tu pierna**, sujetándole la cabeza y con la cabeza más baja que el pecho. Golpes firmes entre los omóplatos con el talón de la mano	Colócate **detrás** de la persona y da golpes firmes entre los omóplatos con el talón de la mano. En niños, **inclínalo hacia delante**
5 compresiones	**Torácicas**: boca arriba sobre tus piernas, rodeando el tórax con las manos y comprimiendo con los **dos pulgares**, más secas que en la RCP. **Nunca abdominales**	**Abdominales (Heimlich)**: detrás de la persona, rodea la parte alta del abdomen, inclínala hacia delante, pon el puño entre el ombligo y las costillas, agárralo con la otra mano y tira con fuerza **hacia dentro y hacia arriba**
Cuándo parar	En cuanto se resuelva: tose, respira con ruido o llora. Si no, sigue alternando 5 + 5 mientras esté consciente	

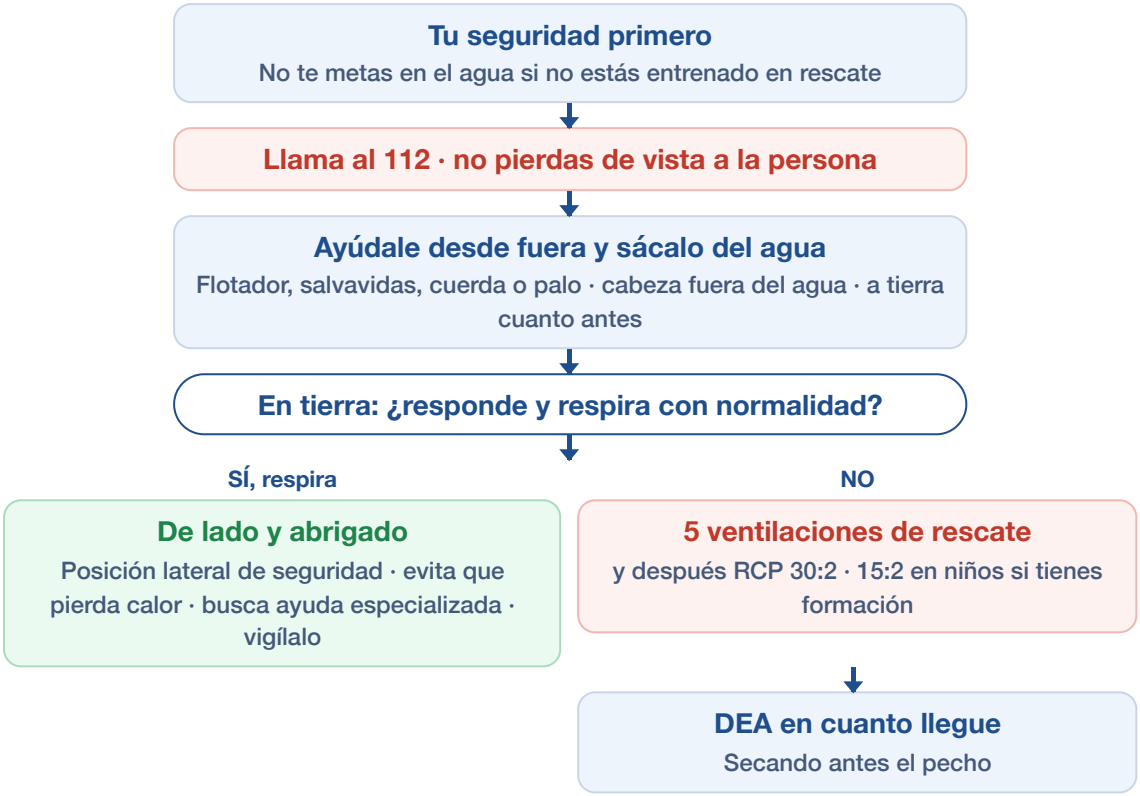
- **No hagas barridos a ciegas con el dedo**: pueden empujar el objeto o hacer daño. Solo sácalo si lo ves claramente en la boca. FA p. 16, 39 · PALS p. 42
- Si pierde la consciencia, empieza la RCP: las compresiones del pecho también ayudan a desatascar. FA p. 39
- Quien ha recibido compresiones abdominales o torácicas debe ser **visto por un sanitario**, porque pueden causar lesiones. FA p. 16





6 · Ahogamiento

El problema principal es la falta de oxígeno: las ventilaciones son clave FA p. 24–25, 52–53 · SC p. 22–23



Puntos clave

- Quedarte en tierra y acercarle algo que flote reduce el riesgo de que te ahogues tú también. FA p. 24, 52
- Ten en cuenta que el ahogamiento puede ser **silencioso** y pasar en agua poco profunda. FA p. 53
- Sacarlo del agua es prioritario: no lo retrases por inmovilizar el cuello. SC p. 23
- Empieza con **5 ventilaciones** y sigue con la RCP normal. FA p. 24 · SC p. 23
- Quítale la ropa mojada y abrígalo con mantas para que no pierda calor. FA p. 13

7 · Posición lateral de seguridad

Para quien está inconsciente o muy adormilado pero respira con normalidad FA p. 13–14 · Fig. 2–3

- Úsala en una persona con el nivel de consciencia bajo, que **respira con normalidad** y **no necesita RCP**.
- **No la uses** si respira con boqueos (eso es una parada: RCP) ni si ha tenido un **traumatismo**; en ese caso, déjala boca arriba, quédate a su lado y, si sabes, sujétale el cuello con las manos.
- Quédate con ella y vuelve a comprobar a menudo cómo respira (en niños, al menos cada minuto). Si deja de respirar con normalidad, colócala boca arriba y empieza la RCP. FA p. 13 · PALS p. 33



8 · Fuentes

Las páginas citadas corresponden a la traducción oficial al castellano (AESP-RCP)

1. **BLS** · Smyth MA, van Goor S, Malta Hansen C, et al. Guías del European Resuscitation Council 2025: Soporte Vital Básico para adultos. Traducción oficial al castellano.
2. **PALS** · Djakow J, Turner NM, Skellett S, et al. Guías del Consejo Europeo de Resucitación 2025: Soporte Vital Pediátrico. Traducción oficial al castellano.
3. **FA** · Djärv T, Rogers J, Semeraro F, et al. Guías del Consejo Europeo de Resucitación 2025: Primeros Auxilios. Traducción oficial al castellano.
4. **SC** · Lott C, Karageorgos V, Abelairas-Gómez C, et al. Guías del Consejo Europeo de Resucitación 2025: Parada cardiaca en situaciones especiales. Traducción oficial al castellano.

Sobre este documento

Es un resumen redactado a partir de las Guías ERC 2025 para acompañar a la app RCP Interactiva. Los diagramas de flujo están simplificados a partir de los algoritmos oficiales. Ante cualquier diferencia, mandan las guías originales del ERC. Las guías completas están disponibles en la web del European Resuscitation Council (erc.edu).

Aviso

Material de uso educativo. No sustituye la formación presencial en Soporte Vital Básico y DEA. Ante una emergencia, llama siempre al 112 y sigue las indicaciones del operador.

Eduardo FPV · Enfermero colegiado · Barcelona · 2026 · Licencia CC BY-NC 4.0