

### **Destreza 1 - Apertura de la vía respiratoria con el procedimiento de tracción mandibular**

1. Póngase de rodillas cerca de la cabeza del herido sosteniendo la cabeza con MILS (ver más adelante).
2. Coloque ambos pulgares en los huesos de la mejilla del herido.
3. Coloque los dedos índice y medios detrás del ángulo del hueso de la mandíbula.
4. Levante suavemente la mandíbula hacia adelante, asegurando el mínimo movimiento de la cabeza y el cuello.
5. Vuelva a evaluar ruidos de la vía respiratoria del paciente.
6. Si la deja ir, la vía respiratoria se cerrará.



***Procedimiento de tracción mandibular para abrir la vía respiratoria***

### **Destreza 2 - Apertura de la vía respiratoria. Maniobra frente mentón (no usar si hay una lesión de cabeza o cuello)**

1. Ubicarse al costado de la cabeza y cuello del herido.
2. Colocar una mano sobre la frente del herido.
3. Poner dos dedos de la otra mano debajo del mentón.
4. Levante el mentón mientras estabiliza la frente inclinando la cabeza hacia atrás.
5. Mire la boca y evalúe los ruidos de la vía respiratoria.

Poner los dedos en la boca para tratar de agarrar la resbaladiza lengua no contribuirá a abrir la vía respiratoria y puede empeorar las cosas.

**¡No lo haga!**



***La maniobra frente mentón abre la vía respiratoria  
(no usar si hay una lesión de cabeza o cuello)***

### Destreza 3 - Maniobra HAINES de giro de emergencia

1. Coloque la mano más cercana del jugador sobre su pecho.
2. Levante el otro brazo del jugador al costado de su cabeza.
3. Coloque su mano debajo de la cabeza del jugador.
4. Coloque su otra mano en el hombro más cercano del jugador.
5. Sosteniendo la cabeza, gire el herido alejándolo de usted y empuje la cabeza hacia atrás.
6. Permita que el líquido drene con la gravedad.
7. Regrese a la posición original.
8. Vuelva a evaluar la vía respiratoria.



***Giro de emergencia con la maniobra HAINES cuando el vómito está obstruyendo la vía respiratoria***

### **Destreza 4 - Estabilización manual en línea (MILS)**

1. De rodillas o acostado detrás de la cabeza.
2. Coloque una mano de cada lado de la cabeza.
3. Trate de no tapar completamente las orejas.
4. Continúe con la evaluación DR ABC.
5. Instruya al jugador a que no mueva la cabeza.



***Estabilización manual en línea (MILS)***

### **Destreza 5 - Giro de emergencia HAINES (boca abajo)**

1. Interrumpa MILS.
2. De rodillas al costado del herido al nivel de la parte superior de la espalda.
3. Levante el brazo más cercano para que repose a lo largo de la cabeza.
4. Coloque su mano para sostener la cabeza.
5. Coloque su otra mano en la cadera u hombro más altos.
6. Sostenga la cabeza mientras tira de la cadera hacia usted girando al herido de costado y luego de espaldas.
7. Repita DR ABC, considere MILS y la maniobra de apertura de la vía respiratoria, por ejemplo, MILS.
8. Grite pidiendo ayuda si corresponde.



### **Destreza 6 - Giro de emergencia HAINES (boca arriba y vía respiratoria comprometida: vómito)**

1. Interrumpa MILS.
2. De rodillas al costado del herido al nivel de la parte superior de la espalda.
3. Levante el brazo opuesto para que repose a lo largo de la cabeza.
4. Coloque su mano para sostener la cabeza.
5. Coloque su otra mano en la cadera u hombro de su lado.
6. Sostenga la cabeza mientras gira al herido alejándolo de usted poniéndolo de costado. Sostenga su cuerpo con sus rodillas y abra la vía respiratoria.
7. Repita DR ABC, considere MILS y la maniobra de apertura de la vía respiratoria, por ejemplo, MILS.
8. Grite pidiendo ayuda si corresponde.



***Giro de emergencia HAINES***

### Destreza 7 - Posición de recuperación HAINES (boca arriba)

1. Interrumpa MILS.
2. De rodillas al costado del herido al nivel de la parte superior de la espalda.
3. Levante el brazo más cercano para que repose a lo largo de la cabeza.
4. Doble la rodilla opuesta para que actúe como elevador.
5. Coloque su mano para sostener la cabeza.
6. Coloque su otra mano en la rodilla opuesta doblada.
7. Sostenga la cabeza mientras tira de la rodilla hacia usted, girando al herido de costado.
8. Use la rodilla doblada y el brazo más alto para abrazar al herido en su costado.
9. Repita DR ABC, considere MILS y la maniobra de apertura de la vía respiratoria, por ejemplo, MILS.
10. Grite pidiendo ayuda si corresponde.



***Paso 1: De rodillas al lado del herido.  
Levante el brazo de su lado hasta el costado de la cabeza.***

## Destreza 7 - Posición de recuperación HAINES (boca arriba)



***Paso 2: Sostenga la cabeza y gírelo al costado tirando la rodilla opuesta hacia usted.***



***Paso 3: Sostenga el peso del herido con la rodilla doblada y coloque la mano debajo de la mejilla. Asegúrese que la cabeza esté reclinada hacia atrás y que el herido respire normalmente.***



### *Destreza 8 - Giro controlado del tronco*

1. El rescatista líder en la cabeza con MILS (si está boca abajo, cruce las manos).
2. El rescatista más grande en el nivel de la parte superior de la espalda.
3. Un rescatista medio en las nalgas.
4. El rescatista más pequeño en los muslos.
5. Técnica “3 manos arriba, 3 manos debajo”.
6. Órdenes claras del rescatista líder: “Preparados, giren”.
7. A la orden girar el herido por la espalda hacia el rescatista.
8. Repetir la evaluación DR ABC y mantener MILS. Considerar la tracción mandibular si el herido aparenta estar inconsciente.



***Giro controlado del tronco***

### **Destreza 9 - Realización de compresiones de pecho**

1. De rodillas al lado de la víctima.
2. Coloque el talón de una mano en el centro del pecho / mitad inferior del esternón.
3. Coloque el talón de la otra mano arriba de la anterior.
4. Intercalar los dedos. Asegurarse de estar empujando solamente sobre el esternón, no sobre las costillas ni la parte superior del estómago.
5. Desde una posición vertical encima del pecho y con los brazos derechos, presione 5-6cm hacia abajo.
6. Después de cada compresión, afloje la presión, pero mantenga el contacto con la piel. Repita 30 compresiones a un ritmo de 100 a 120 latidos por minuto (aproximadamente 2 por segundo).
7. La compresión y aflojar debe llevar la misma cantidad de tiempo.



**EMPUJE FUERTE, EMPUJE RÁPIDO, NO PARE**



***Para las compresiones cardíacas coloque las manos en el centro del pecho***

### **Destreza 10 - Ejecución de respiración de rescate**

1. Después de 30 compresiones, abrir la vía respiratoria con tracción de mandíbula o frente mentón.
2. Apretar la parte blanda de la nariz del herido: usando el índice y el pulgar hacia la frente del herido.
3. Mantener el mentón levantado pero abrir la boca.
4. Aspirar una respiración normal y colocar sus labios alrededor del herido para sellarlo.
5. Soplar parejo a la boca por aproximadamente 1 segundo hasta que el pecho se levante.
6. Mantenga la tracción de mandíbula/frente mentón, saque su boca y mire si el pecho baja.
7. Repita una segunda respiración de rescate. Las dos respiraciones deben ser completadas en menos de 5 segundos.
8. Sin demora, coloque sus manos de nuevo en el pecho y haga otras 30 compresiones. Luego vuelva a repetir las ventilaciones.



***Ventilación boca a boca***

### Destreza 11 - Uso de máscara facial

1. Abrir el dispositivo y sacar la porción central.
2. Poner el filtro en el agujero angosto de la máscara.
3. Colocarlo en la boca y nariz con la parte angosta cubriendo la nariz.
4. Con sus pulgares sostenga la máscara sobre los pómulos, estire todos sus dedos debajo de la línea de la mandíbula.
5. Tire la mandíbula hacia adelante: hacia la máscara para ayudar a abrir la vía respiratoria.
6. Realice respiraciones de rescate como se describió previamente.



***Respiraciones de rescate vía máscaras faciales***