

# RESPIRACIÓN DE RESCATE



Es importante saber qué es la respiración boca a boca porque puede salvar a alguien de una sobredosis de opiáceos si no se dispone de naloxona (Narcan) o del 911.



1. Revise la reacción. Pregunte: "¿Estás bien?". Sacúdele el pie. Frótle el esternón.
2. Acuéstalo boca arriba sobre una superficie plana y firme.
3. Verifique si la persona respira acercando la mejilla a la nariz y la boca:
  - Mirar - ver si su pecho se eleva.
  - Escuchar - oír su respiración.
  - Sentir - su aliento en la mejilla.
4. Incline la cabeza hacia atrás usando las palmas de las manos y empujando con cuidado hacia abajo en la frente y hacia arriba en la barbilla. De este modo se abre todo lo posible la vía respiratoria, pero con cuidado de no empujar demasiado hacia atrás.
5. Repetir el paso #3 - Mirar, Escuchar, Sentir.
6. Si no respira, examine la boca y las vías respiratorias para ver si hay algún objeto bloqueando la respiración. Si hay algo, retírelo con dos dedos. Retire el objeto sólo si es visible y se puede quitar fácilmente.
7. Repetir el paso #3 - Mirar, Escuchar, Sentir.
8. Apriete la nariz de la persona. Cierra la boca con los labios. Empuja una bocanada de aire de tamaño normal hacia sus pulmones. Si necesitas una protección, coloca una tela limpia, como el borde de una camisa.
9. Después de proporcionar 2 respiraciones, mire, escuche, sienta para volver a evaluar a la persona.
10. Respire normalmente y deje pasar 5 segundos entre respiraciones (cinco segundos en total).
  - Si no respira, siga dándole aire hasta que llegue la ayuda.
  - Si empieza a respirar, colóquelo en posición de rescate y siga vigiándolo.