

RCP y el DEA

Unos 8 minutos para presentarla

La supervivencia baja como diez por ciento por cada minuto que nadie empieza, y las dos cosas que cambian el resultado no requieren ninguna certificación.

Alguien se desploma. No responde, no respira normal. Desde ese momento su probabilidad de sobrevivir baja alrededor de diez por ciento por cada minuto que no pasa nada, y una ambulancia normalmente no llega dentro de esa ventana.

Las dos cosas que cambian el resultado son compresiones y una descarga, y un espectador no necesita permiso para empezar ninguna.

QUÉ HACER

- Revise si responde. Gritele y sacúdale el hombro.
- Revise si respira por no más de diez segundos. Los boqueos ocasionales no son respirar — son comunes en los primeros minutos de un paro y son la razón número uno por la que la gente no hace nada.
- Mande a alguien por el 911 y por el DEA, por nombre. "Tú — llama al 911. Tú — trae el DEA." Un grito a la bola no consigue nada; una persona con nombre lo hace.
- Empiece compresiones. Talón de la mano al centro del pecho, la otra encima, brazos rectos, hombros arriba de las manos.
- - Fuerte — unas dos pulgadas en un adulto.
- - Rápido — de 100 a 120 por minuto.
- - Deje que el pecho suba completo entre una y otra. Ahí es cuando el corazón se vuelve a llenar, y eso importa tanto como empujar.
- - No pare salvo para usar el DEA o para relevarse. Cámbiense cada dos minutos — las compresiones buenas cansan muchísimo y todos sobrestiman cuánto aguantan.
- Solo compresiones es guía reconocida para quien no está capacitado o no quiere dar respiraciones — compresiones solas son muchísimo mejor que esperar.

EL DEA

- Enciéndalo y haga lo que dice. Le habla paso por paso, y no va a dar descarga a quien no la necesita. Para eso está diseñado.
- Parches sobre piel desnuda. Camisa fuera, y seque el pecho — sudor, lluvia o charco. Rasure un pecho muy velludo con el rastrillo del estuche si los parches no pegan.
- Sáquenlo de sobre metal y de agua estancada si se puede hacer en segundos.
- Nadie lo toca durante el análisis ni la descarga. Dígalo en voz alta y voltee a ver.
- De regreso a compresiones inmediatamente después de la descarga — no espere a ver qué pasa.
- Deje los parches puestos para los paramédicos.

ANTES DE QUE PASE

- Sepa dónde está el DEA y si su indicador está en verde.
- Sepa la dirección de la obra lo bastante bien para decírsela a un despachador, y quién va a recibir a la ambulancia en el portón.
- Tome el curso. Un par de horas de práctica es la diferencia entre ver y hacer.

Esta charla es concientización, no certificación. No convierte a nadie en capacitado en RCP ni en DEA — para eso está el curso, y la práctica es lo que hace que uno actúe en vez de congelarse.

PREGUNTE A LA CUADRILLA

- ¿Dónde está el DEA más cercano, y alguien lo revisa?
- ¿Quién aquí tiene RCP, y cuándo la tomó por última vez?
- ¿Qué dirección le daríamos a un despachador para esta obra?

29 CFR 1910.151 · 29 CFR 1926.50

Esta es una charla de seguridad, no un curso. Es información general de concientización sobre un solo tema — no es específica de su sitio, no es una evaluación de peligros, y no sustituye la evaluación de su lugar de trabajo por una persona competente, sus programas escritos ni las instrucciones del fabricante. Por sí sola no cumple ningún requisito de capacitación de OSHA. Las normas cambian; verifique contra la norma vigente. Quien la presente es responsable de decidir que sea adecuada y suficiente para el trabajo. Cuando una charla trata primeros auxilios, reanimación o salud mental, es información general de seguridad, no consejo médico, no sustituye la atención médica profesional ni la capacitación certificada en respuesta a emergencias, y no otorga ninguna certificación — en una emergencia, llame al 911. Libre de imprimir y usar, tal cual, sin garantía de ningún tipo. Migna Safety Solutions · training.mignasafetysolutions.com

v2026-09-08 · <https://training.mignasafetysolutions.com/toolbox-talks/rcp-y-el-dea>

REGISTRO DE ASISTENCIA

RCP y el DEA

Unos 8 minutos para presentarla · 29 CFR 1910.151 · 29 CFR 1926.50

Fecha

Obra / sitio

Presentada por

Empresa

#	Nombre en letra de molde	Firma	Fecha
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			

Presenté esta charla y determiné que era adecuada para esta cuadrilla y este trabajo.

Formato proporcionado por Migna Safety Solutions · v2026-09-08 · <https://training.mignasafetysolutions.com/toolbox-talks/rcp-y-el-dea>

Conserve esta hoja con sus registros de capacitación. Migna Safety Solutions proporciona este formato en blanco — no presentamos esta sesión, no estuvimos presentes, y no hacemos ninguna declaración sobre lo que se dijo ni sobre quién asistió. Una charla de seguridad es información general de concientización sobre un solo tema y por sí sola no cumple ningún requisito de capacitación de OSHA. El empleador sigue siendo responsable de la evaluación de peligros específica del sitio y de la capacitación que sus trabajadores deben recibir. Cuando una charla trata primeros auxilios, reanimación o salud mental, es información general de seguridad, no consejo médico, y no otorga ninguna certificación — en una emergencia, llame al 911. Libre de imprimir y usar, tal cual, sin garantía de ningún tipo. training.mignasafetysolutions.com