

Título: Primeros auxilios en vacaciones: Qué hacer y cómo actuar en situaciones de emergencia

no a la falta de la boya y el aumento de actividades acuáticas es esencial estar preparados para actuar de forma eficaz ante un accidente por inmersión. De acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de 236 mil personas cada año fallecen en el mundo por esta causa.

Ante ello desde Achs Salud recomiendan conocer la técnica de reanimación cardiopulmonar (RCP). "El RCP requiere mantener un ritmo constante de compresiones torácicas a una velocidad de 100-120 compresiones por minuto, lo cual puede ser difícil de seguir sin una guía. Para resolver esta dificultad, hoy existe una nueva técnica de apoyo para acompañar el RCP: utilizar canciones po-

niobras de resucitación", explica el Dr. Patricio Silva, Director médico de Clínica Lircay.

Una de las canciones más recomendadas es "Stayin' Alive" de los Bee Gees, debido a su tempo constante que permite seguir el ritmo sin perder el compás. Otra es "Another One Bites the Dust" de Queen, o "Baby Shark" para los más pequeños.

¿Cómo realizar RCP con canciones?

1. Verificar la situación: Si se observa a una persona inconsciente, comprobar si está respirando. Si no lo hace, iniciar la RCP inmediatamente.
2. Solicitar ayuda: Llamar al 131 mientras se



inicia la maniobra de RCP. No detener las compresiones hasta que lleguen los servicios de emergencia o la persona comience a respirar.

3. Realizar las com-

presiones torácicas: Poner las manos en el centro del pecho de la persona y comenzar a realizar compresiones rápidas y firmes. Asegurarse de mantener un ritmo de 100-120 com-

presiones por minuto.

4. Usar el ritmo de una canción: Mientras se realizan las compresiones, se puede cantar mentalmente la letra de "Stayin' Alive".