

Consells per mantenir un cor saludable

Pautes per a prevenir les malalties cardiovasculars

La prevenció de les malalties cardiovasculars consisteix a reduir i controlar els factors de risc. Consells que us ajudaran a millorar la vostra salut cardiovascular.



Manteniu una dieta saludable i equilibrada



Feu activitat física de manera regular



Deixeu de fumar i eviteu el consum d'alcohol



Manteniu l'estrès sota control



Dormiu les hores necessàries per trobar-vos bé



Per accedir a la informació des del vostre dispositiu:
www.hospitalesperitsant.cat

Coordinació i redacció: Unitat d'Imatge i Comunicació FHES | Imprès en paper reciclat

Actuació davant una aturada cardiorespiratòria



En algun moment ens podem trobar en una situació d'emergència en què una persona a prop de nosaltres pugui estar patint una parada cardiorespiratòria. Quan passa, és molt important saber com actuar.

La **reanimació cardiopulmonar (RCP)** és el conjunt de maniobres essencials per substituir la circulació i la respiració, i així mantenir les funcions cerebrals i aconseguir la recuperació de la víctima que està en parada cardiorespiratòria.

Reanimació cardiopulmonar pas a pas

1 Procurarem la **seguretat del reanimador i de la víctima.**



2 Valorarem el seu estat de **consciència**, sacsejant-la suaument, alhora que li preguntem si **es troba bé?**

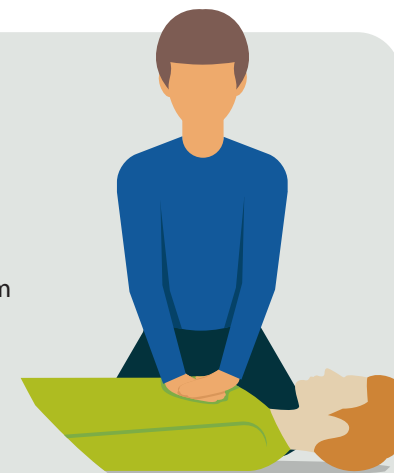
3 Sol·licitem ajuda i aviseu als serveis d'emergències - **Trucarem al 112.**



4 Amb la víctima cap amunt, inclinem suaument el seu cap endarrere i aixequem la barbeta per obrir la via aèria. **Observarem si la persona respira.**



5 Si no respira, iniciem **immediatament les compressions toràciques.** Ens agenollem al costat de la víctima i col·loquem la palma de la nostra mà al centre del seu pit i, ràpidament, iniciem les compressions.



6 Quan portem 30 compressions tornem a **obrir la via aèria i fem el boca a boca amb dues insuflacions.** Aquest ritme de 30-2 el mantindrem fins que arribin els professionals. En el cas de disposar d'un DEA (desfibrilador extern automàtic) aquest ens faria indicacions de com procedir.



7 La reanimació **no pot parar.** Hem de continuar amb el ritme de **30 compressions i 2 insuflacions** fins que la víctima doni alguna senyal de recuperació o arribi l'ajuda professional.

