

## 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

## 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.*

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

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 avisem als servei d'emergències - Trucarem al 112.



**4** Amb la víctima cap amunt, inclinem suaument el seu cap endarrere i aixequem la barbata 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.

