Dr. Ramón Bover Freire, cardiólogo · Hospital Clínico San Carlos (Madrid) · Edita CardioTeca · noviembre de 2026

Plan de casa ante una parada cardiaca

Rellénala con la persona que tiene el riesgo y déjala donde todos la vean. Se prepara antes: en la parada no se lee, te guía el operador del 112.

1 Reconocer la parada
No responde y no respira con normalidad. Boquear, roncar o jadear no es respirar.

2 Llamar al 112
Con el altavoz puesto, para tener las manos libres.

3 Comprimir el pecho
En el centro del pecho, fuerte y rápido, sin parar.

4 Usar el desfibrilador
Se enciende y dice qué hacer. Mientras alguien lo trae, no se deja de comprimir.

PARA DECIRLE AL 112 Y A QUIEN LLEGUE

Nombre y edad .....

Enfermedad del corazón .....

Dirección, portal y piso .....

Código de la puerta o quién tiene llaves .....

Lleva implantado: ☐ nada ☐ marcapasos ☐ desfibrilador

Teléfono de su unidad de cardiología .....

La lista de medicación está en .....

QUIÉN HACE QUÉ

Llama al 112 .....

Comprime el pecho .....

Va a por el desfibrilador .....

Abre y espera a la ambulancia .....

Si hay dos o más personas, una llama, otra comprime y otra va a por el desfibrilador. Si estás solo, primero el 112 con el altavoz y después, comprimir. Si hay alguien más, que abra y espere abajo a la ambulancia.

EL DESFIBRILADOR MÁS CERCANO

En el edificio o en la calle .....

¿Se puede coger de noche? ☐ sí ☐ no

En el trabajo o el polideportivo .....

Fíjate dónde está el de tu edificio, tu trabajo o tu polideportivo y si se puede coger de noche. En una emergencia, pregúntaselo al 112.

QUIÉN HA APRENDIDO LA REANIMACIÓN

Nombre	Curso (fecha)	Próximo repaso

Al menos una vez al año parece razonable, según la guía europea de 2025, aunque no se sabe cuál es la frecuencia ideal.

CUÁNDO PEDIR AYUDA: LLAMA AL 112

O al número de emergencias de tu país.

- Se desploma, no responde y no respira con normalidad, o solo boquea. Empieza a comprimir el pecho.
- Se desmaya durante un esfuerzo o justo al acabarlo, estando tumbado o justo después de notar palpitaciones, aunque se recupere enseguida.
- Tiene dolor u opresión en el pecho que no se va con 5 minutos de reposo.
- Le falta mucho el aire de repente.
- Lleva un desfibrilador implantado y le da dos o más descargas en 24 horas, o una y se encuentra mal.

SI LLEVA UN DESFIBRILADOR IMPLANTADO

La reanimación se hace igual: si no responde y no respira con normalidad, se llama al 112 y se comprime. También se puede usar un desfibrilador externo: el parche va a más de 8 cm del aparato, nunca encima. Si le da una sola descarga y se encuentra bien, llama ese mismo día a su unidad de arritmias.

Dr. Ramón Bover Freire, cardiólogo · Hospital Clínico San Carlos (Madrid) · Edita CardioTeca · noviembre de 2026. Esta hoja no sustituye a la consulta con tu médico.