

## Conceptos básicos de RCP

Según la Asociación Americana del Corazón, cada año mueren en EE.UU. 350.000 personas de paro cardíaco, y la RCP inmediata puede duplicar o triplicar las posibilidades de supervivencia de una persona.

Alguien puede necesitar RCP si colapsa, no responde, deja de respirar y no puede localizar el pulso.

### Para hacer RCP:

1. Examine la zona circundante y asegúrese de que es seguro realizar RCP.
2. Compruebe si la persona respira o responde.
3. Llame al 911 o pídale a alguien que llame mientras comienza a realizar RCP.
4. Coloque la persona boca arriba sobre una superficie firme, plana y estable.
5. Realice compresiones torácicas, empujando hacia abajo al menos 5 cm de profundidad a una frecuencia de 100–120 compresiones por minuto.
6. Abra las vías respiratorias y dele dos grandes respiraciones boca a boca mientras le aprieta la nariz.
7. Repita 30 compresiones torácicas seguido de dos respiraciones boca a boca hasta que llegue la ayuda.



## Actualizaciones de vacunación

A principios de este año, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) actualizaron sus calendarios de vacunación recomendados para niños, adolescentes y adultos en 2024.

- **Virus sincitial respiratorio (VSR):** se recomienda ahora a las personas embarazadas (entre 32 y 36 semanas) y a los adultos mayores (a partir de 60 años).
- **Viruela símica:** se recomienda a cualquier persona a partir de los 18 años de edad con riesgo de infección. Se requiere más de una dosis.
- **Meningococo:** ahora se recomienda la opción pentavalente, porque está dirigida contra cinco cepas bacterianas que causan envenenamiento de la sangre y meningitis.
- **Gripe:** recomendado para adultos, y los CDC sugieren que los adultos de 65 años o más reciban una dosis más alta.
- **COVID-19:** la vacuna contra el COVID-19 actualizada se dirige a las cepas del virus que circulan en las comunidades (como Omicron XBB.15).

## ENFOQUE DE BENEFICIOS: Cuidados paliativos

Los cuidados paliativos proporcionan apoyo adicional cuando se recibe un diagnóstico que altera la vida y a menudo se administran junto con el tratamiento curativo.

Un equipo de cuidados paliativos puede estar formado por profesionales médicos y especialistas -como médicos y enfermeras- que ayudan a controlar los síntomas, así como por trabajadores sociales, sacerdotes y asesores financieros. Un equipo de cuidados paliativos también puede ayudar poniéndolo en contacto con grupos de apoyo, organizando y coordinando las responsabilidades de los cuidadores y buscando recursos comunitarios.

No hay un momento determinado en el que se ofrezcan cuidados paliativos, por lo que puede buscar atención desde el principio (a menudo una vez recibido el diagnóstico) para ayudar a planificar lo que está por venir. La Organización Mundial de la Salud afirma que "la prestación temprana de cuidados paliativos reduce los ingresos hospitalarios innecesarios y el uso de servicios de atención médica". Revise los documentos de su plan médico para ver qué opciones de cuidados paliativos cubre su plan.



LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM

**BONIFICACIÓN DEL ARTÍCULO:**  
Terapia de trauma infantil