



♥ ¿Por qué aprender la RCP usando solo las manos?

El paro cardíaco es una alteración eléctrica del corazón que produce un ritmo cardíaco irregular (arritmia) e interrumpe el flujo de sangre al cerebro, los pulmones u otros órganos. Es una de las principales causas de muerte.

La supervivencia de las víctimas de paro cardíaco depende de que alguien cercano realice la RCP inmediatamente.

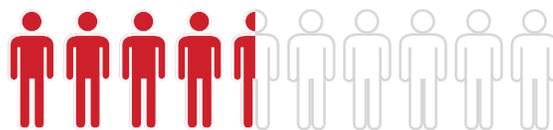
Según la American Heart Association, aproximadamente un 90% de las personas que sufre un paro cardíaco extrahospitalario muere. La RCP, especialmente si se realiza de inmediato, puede duplicar o triplicar las probabilidades de supervivencia de las víctimas de paro cardíaco.

♥ Marque la diferencia con un ser querido

Si tiene que practicar la RCP frente a una emergencia, es más que probable que la víctima a la que intenta salvar sea un ser querido: un hijo, su pareja, sus padres o un amigo.



Aproximadamente el **70%** de los paros cardíacos extrahospitalarios ocurren en el domicilio de la víctima



Menos del 46% de las personas que sufren un paro cardíaco extrahospitalario obtienen la ayuda necesaria de forma inmediata antes de la llegada de los profesionales

Se ha demostrado que la RCP usando solo las manos es tan eficaz en los primeros minutos como la RCP convencional en caso de paro cardíaco en el domicilio, en el trabajo o en algún lugar público.

La RCP usando solo las manos consiste en dos sencillos pasos que se realizan en el orden siguiente:

1



Llame al número local de emergencias si ve a un adolescente o un adulto sufrir un colapso súbito.



2



Comprima fuerte y rápido en el centro del pecho a una frecuencia de 100 a 120 compresiones por minuto

♥ La música puede salvar vidas

Algunos ejemplos de canciones son: "Stayin' Alive" de los Bee Gees, "Crazy in Love" de Beyoncé con Jay-Z, "Hips Don't Lie" de Shakira o "Walk the Line" de Johnny Cash. La gente siente más confianza realizando la RCP usando solo las manos y recuerda mejor la frecuencia si, durante el entrenamiento, sigue el ritmo de una canción conocida. Visite la lista de reproducción de RCP usando solo las manos en international.heart.org/es/rcp-usando-solo-las-manos para encontrar canciones en otros idiomas.

Para obtener información sobre los cursos de RCP, comuníquese con el centro de entrenamiento local de la AHA.

♥ Dedique 60 segundos a aprender a salvar una vida

Vea el video de demostración de 60 segundos. Visite international.heart.org/es/rcp-usando-solo-las-manos para ver el video instructivo sobre RCP usando solo las manos y compártalo con las personas importantes de su vida. La RCP usando solo las manos es una introducción natural a la RCP y la AHA anima a todo el mundo a aprender RCP convencional como siguiente paso. Puede encontrar un curso de RCP en su región en atlas.heart.org/es.

NOTA: La AHA mantiene su recomendación de practicar la RCP con compresiones y ventilaciones en el caso de lactantes, niños y víctimas de ahogamiento, sobredosis de fármacos o personas que sufran un colapso debido a un problema respiratorio.

