

RCP

DE MANOS SOLAMENTE

475,000 personas mueren cada año a causa de un paro cardíaco repentino. Los **5-7 minutos** que transcurren entre la llamada al 911 y la llegada de los primeros intervinientes son fundamentales.

La Resucitación Cardiopulmonar (RCP) es un procedimiento de emergencia que salva vidas y se realiza cuando el corazón deja de latir. La realización de la RCP puede duplicar o triplicar las probabilidades de supervivencia después de un paro cardíaco.

¡La RCP con manos es sólo eso, SOLO CON MANOS!
This technique keeps cardiac arrest victims alive and limits damage to the brain.

SU VIDA PUEDE ESTAR EN LA PALMA DE TU MANOS!

CÓMO REALIZAR LA RCP CON MANOS SOLAMENTE



COMPRUEBE si hay capacidad de respuesta: agite a la persona y grite: "¿Estás bien?"



LLAME al 9-1-1 o dígame a alguien que lo haga si la persona no responde con respiración lenta o nula.



COMPRIMIR:

- ▶ Coloque a la persona en el suelo, boca arriba.
- ▶ Arrodillarse junto a la persona – para que sus rodillas toquen su brazo.
- ▶ Coloque el talón de una mano en el centro del pecho y la otra mano en la parte superior.
- ▶ Cierre los codos, coloque los hombros sobre el centro de el pecho y empuje **DURO** hacia abajo - al menos dos pulgadas.
- ▶ Levante las manos del pecho ligeramente después de cada compresión para permitir que el pecho se vuelva a expandir por completo.
- ▶ Comprima **RÁPIDO** a una velocidad de 100 por minuto. Piense en la canción "Stayin' Alive".



CONTINÚE hasta que llegue el EMS:

- ▶ No pare si la persona jadea. Los jadeos no son un signo de recuperación, es porque está realizando un buen trabajo con la RCP.
- ▶ Cambie con otras personas regularmente antes de cansarse.



Para encontrar una ubicación de entrenamiento de RCP, escanee aquí



ESCANÉAME



www.vcfd.org