

# 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](http://www.vcfd.org)