

## FICHA TÉCNICA 2016 DE RCP (REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR) USANDO SÓLO LAS MANOS

### ¿POR QUÉ APRENDER RCP (REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR) USANDO SÓLO LAS MANOS?

Ataque cardíaco – una disfunción eléctrica en el corazón que causa un latido irregular (arritmia) e interrumpe el flujo sanguíneo hacia el cerebro, pulmones y otros órganos; es una de las causas principales de muerte. Cada año ocurren en Estados Unidos más de 350,000 ataques cardíacos fuera del hospital.

- Cuando alguien sufre un ataque cardíaco, la supervivencia depende de que alguien que se encuentre cerca proporcione RCP inmediatamente.
- De acuerdo con la American Heart Association, el 90 por ciento de las personas que sufren un ataque cardíaco fuera del hospital muere. La RCP, especialmente si se aplica de inmediato, puede duplicar o triplicar la oportunidad de supervivencia de una víctima de ataque cardíaco.
- La mayoría de los estadounidenses (70 por ciento) se siente incapacitada para actuar en una emergencia cardíaca porque no sabe cómo llevar a cabo RCP o le da miedo lastimar a la víctima.

### SEA LA DIFERENCIA PARA UN SER AMADO

Si lo llaman para ayudar con RCP en una emergencia es porque seguramente estará intentando salvar la vida de un ser amado: un hijo, su pareja, un padre o un amigo.

- El 70 por ciento de los ataques cardíacos fuera del hospital suceden en casas y ambientes residenciales.
- Desafortunadamente, únicamente alrededor del 46 por ciento de la gente que sufre un ataque cardíaco fuera del hospital recibe la ayuda inmediata necesaria antes de que llegue la ayuda profesional.
- Se ha demostrado que la RCP usando sólo las manos es tan efectiva como la RCP convencional para ataques cardíacos sufridos en casas, oficinas o lugares públicos. Puede duplicar o triplicar la oportunidad de supervivencia de la víctima.

### LA MÚSICA PUEDE SALVAR VIDAS

- La RCP usando sólo las manos involucra nada más dos simples pasos: Si ve que un joven o adulto se colapsa de repente, (1) llame al 9-1-1 y (2) presione fuerte y rápido en el centro del pecho al ritmo de la canción disco "Stayin' Alive".
- La gente se siente más confiada de llevar a cabo RCP usando sólo las manos y es más probable que recuerde el ritmo correcto cuando sabe que éste es el de una canción familiar.
- Durante la RCP, debe presionar el pecho en una relación de por lo menos 100 a 120 compresiones por minuto. El ritmo de "Stayin' Alive" queda perfecto con lo requerido.

### TÓMESE 60 SEGUNDOS PARA APRENDER CÓMO SALVAR UNA VIDA

- **Mire este video demostrativo de 60 segundos.** Visite [heart.org/handsonlycpr](http://heart.org/handsonlycpr) para ver el video instruccional de RCP usando sólo las manos y compártalo con la gente más importante de su vida. Además puede encontrar una clase de RCP cerca de usted.



*NOTA: La AHA todavía recomienda la RCP con compresiones y respiraciones para los bebés y niños y para las víctimas de asfixia, sobredosis de drogas o gente que se colapsa debido a problemas respiratorios.*