



♥ ¿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. Cada año se producen más de 350.000 paros cardíacos extrahospitalarios evaluados por el SEM en Estados Unidos.

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



El **70%** de los paros cardíacos extrahospitalarios tienen lugar en el domicilio



Solo el **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 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 consta de dos pasos muy sencillos en este orden:

1

Llame al 9-1-1 si ve a un adolescente o a un adulto que sufre un colapso súbito

**2**

Comprima fuerte y rápido en el centro del pecho al ritmo de una canción conocida que tenga un ritmo de entre 100 y 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, se sigue el ritmo de una canción conocida.

Cuando realice la RCP, debe comprimir el centro del pecho con una frecuencia de entre 100 y 120 compresiones por minuto, que se corresponde con el ritmo de los ejemplos de canciones anteriores.

♥ Dedique 90 segundos a aprender a salvar una vida

Vea el video de demostración de 90 segundos. Visite heart.org/handsonlycpr 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 heart.org/findacourse.

NOTA: La AHA aún recomienda la RCP con compresiones y respiraciones para bebés y niños y víctimas de ahogamiento, sobredosis de drogas o personas que colapsan debido a problemas respiratorios.