



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™



Toolbox
Talks

RCP Usando Solo Las Manos

Todos deben estar preparados para salvar una vida

En los Estados Unidos, cada año más de 350.000 personas experimentan un paro cardíaco repentino. La mayoría de los paros cardíacos fuera del hospital, alrededor del 70 por ciento, ocurren en el hogar. Esto significa que, si tiene que realizar la RCP ante una emergencia, lo más probable es que esté tratando de salvar la vida de un ser querido como su hijo, su pareja, sus padres o un amigo.

¡Las mujeres también necesitan el RCP!

En el 2017, un estudio con más de 19.000 personas que tuvieron eventos cardíacos, solo el 39% de las mujeres recibieron RCP de espectadores en público en comparación con el 45% de los hombres. Algunos elementos disuasorios son los miedos y mitos comunes que pueden impedirles obtener ayuda. Incluso en ambientes de entrenamiento, algunas personas son menos propensas a usar RCP o un DEA en avatares femeninos. Algunos ejemplos incluyen miedo de ser acusados de tocamientos inapropiados o siendo demandado. Temen causar daños físicos. Muchos creen que las mujeres son menos propensas a tener problemas de corazón o están dramatizando demasiado el incidente. En muchos estados, las leyes del Buen Samaritano protegen a los ciudadanos que ayudan a las víctimas.

Cómo realizar la RCP Sólo con las Manos

La RCP Usando Sólo las Manos ha demostrado ser tan efectiva como la RCP convencional para el paro cardíaco en casa, en el trabajo o en público. La RCP que usa solo las manos tiene sólo dos pasos fáciles, realizados en este orden:

1. Llame al 9-1-1 si ve que una persona colapsa repentinamente.
2. Empuje fuerte y rápido en el centro del pecho al ritmo de una canción familiar que tiene de 100 a 120 latidos por minuto.

Los ejemplos de canciones incluyen: "Stayin' Alive" de los Bee Gees, "Crazy in Love" de Beyoncé, "Hips Don't Lie" de Shakira, o "Walk the Line" de Johnny Cash. Es más probable que la gente recuerde el ritmo correcto cuando se entrena al ritmo de una canción familiar.

Dedique **90 segundos** para Aprender a Salvar una Vida. En heart.org/handsonlycpr hay un video de demostración de 90 segundos. Vea el video instructivo y compártalo con las personas importantes de su vida.

Preguntas frecuentes:

¿Qué tan efectivo es la RCP?

Si se realiza inmediatamente, la RCP puede duplicar o triplicar las posibilidades de supervivencia de la víctima. Cuantas más personas conozcan la RCP usando sólo las manos, más vidas se salvarán.

Preguntas de discusión:

- ¿Con quién compartirá esta información?