

Aprenda más a:
www.heart.arizona.edu

Every second counts. Every action matters.



En colaboración con

Socios en la comunidad
City of Tucson
Kaimas Foundation

SARVER
HEART
CENTER





RCP Con Solo Las Manos

CPR

En caso de paro cardiorrespiratorio

Si alguien se desmaya sin razón, siga los siguientes 3 pasos:

PRUEBA

Prueba – Averigue que verdaderamente está inconsciente: sacuda a la persona y grite “¿Está bien?” Frote con firmeza el esternón con los nudillos.

**LLAMA
9.1.1
EMERGENCIA**

Paramédicos – Llame al 9-1-1 o pídale a otra persona que llame, si la persona no está respondiendo y si tiene dificultades para respirar, esté jadeando o roncando, o simplemente no puede respirar.

PRESIONA

Presiona – Acueste a la víctima boca arriba en el piso. Coloque la base de la palma de su mano sobre la parte central del pecho de la víctima. Ponga la otra mano sobre ésta mano. Sin doblar los codos, póngase con los hombros arriba del centro del pecho y use el peso de su cuerpo para presionar directamente el tórax, presionando el pecho por lo menos 5 centímetros. Levante las manos un poco después de cada compresión para dejarle tiempo a la pared del pecho a regresar a su estado normal. Presione 100 veces por minuto. Cuando se canse, alterne con otras personas hasta que lleguen los paramédicos.



Si hay un desfibrilador externo automático (AED) disponible, enciéndalo y siga las instrucciones. Sino, siga haciendo compresiones hasta que lleguen los paramédicos.



Importante: Comience las compresiones y continúe haciéndolas aún cuando la víctima esté jadeando. Esto no es una indicación de que esté respirando normalmente o de que se haya recuperado.

Nota: Si el afectado es un niño menor de 8 años, que se haya desmayado o no puede respirar a causa de ahogamiento o asfixia por inmersión o sobredosis de drogas, siga las pautas de resucitación cardiopulmonar (RCP) tradicionales recomendadas por la Asociación Americana del Corazón (es decir, dos respiraciones de boca-a-boca por cada 30 compresiones). Mesmo en estos casos, RCP con solo las manos todavía es mejor que no hacer nada. Para aprender RCP tradicional, se recomienda que tome una clase formal.

Para más recursos, incluso videos, visite la siguiente página:
www.heart.arizona.edu or www.azshare.gov.