



♥ ¿Por qué aprender RCP?

El paro cardíaco es una de las principales causas de muerte. Se produce cuando un problema eléctrico en el corazón provoca latidos de corazón irregulares. Esto interrumpe el flujo sanguíneo al cerebro, los pulmones y otros órganos. **Cada año, más de 350,000 personas en Estados Unidos sufren un paro cardíaco extrahospitalario evaluado por los servicios de emergencias médicas (SEM).**

Más de 23,000 son niños y casi el 20% de ellos son lactantes.

La sobrevivencia de las víctimas de un paro cardíaco depende de que alguien que se encuentre cerca realice la reanimación cardiopulmonar (RCP) de inmediato.

Según la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón), aproximadamente un 90% de las personas que sufre un paro cardíaco extrahospitalario no sobrevive. La RCP, especialmente si se realiza de inmediato, puede duplicar o triplicar las posibilidades de sobrevivencia. Aprende RCP hoy mismo. Prepárate. Sé parte de la Nación de Salvadores de Vidas.

Nadie debería enfrentarse solo a un momento que cambia la vida.

♥ Marca la diferencia para un ser querido

Si practicas la RCP, lo más probable es que estés intentando salvar la vida de un ser querido: un hijo, un cónyuge, un padre o un amigo.



Alrededor del **70%** de los paros cardíacos extrahospitalarios ocurre en el domicilio de la víctima.



Menos del 40% de las personas que sufren un paro cardíaco extrahospitalario recibe la ayuda urgente que necesita antes de que llegue la ayuda profesional.

Para los adultos, se demostró que la RCP solo con las manos es tan eficaz en los primeros minutos como la RCP con ventilaciones en caso de paro cardíaco en el domicilio, en el trabajo o en algún lugar público.

La RCP solo con las manos consiste en dos pasos fáciles que se realizan en el siguiente orden:

1  Llama al 911 (o a tu número de emergencia local) si ves que un adolescente o un adulto sufre un colapso súbito.

2  Comprime fuerte y rápido en el centro del tórax al ritmo de una canción que tenga un ritmo de entre 100 y 120 compresiones por minuto.

Los problemas respiratorios suelen provocar paros cardíacos en los niños. Por eso es importante efectuar dos ventilaciones de rescate con cada serie de 30 compresiones en lactantes y niños.

♥ Llama al 911 (o a tu número de emergencia local)

No tengas miedo de llamar al 911 (o a tu número de emergencia local).

Un paro cardíaco es una emergencia.

El operador te preguntará lo siguiente:

- ¿Cuál es tu emergencia?

- Tu ubicación (dirección, calles perpendiculares o puntos de referencia o establecimientos importantes)

- Qué está sucediendo (debes decir que una persona necesita reanimación cardiopulmonar [RCP, que se pronuncia como "erre-ce-pe"])

Si no hablas inglés, no te preocupes, la mayoría de los centros de emergencias utilizan una línea lingüística que les permite responder a las llamadas en otros idiomas.

♥ La música puede salvar vidas

Mientras realizas la RCP, debes presionar el pecho a un ritmo de 100 a 120 compresiones por minuto. Entre las canciones que pueden ayudarte a mantener el ritmo están *Titi Me Preguntó* de Bad Bunny, *Hips Don't Lie* de Shakira o *Ale Ale* de Marc Anthony.

Aprende RCP hoy mismo. Prepárate. Sé parte de la Nación de Salvadores de Vidas. Nadie debería enfrentarse solo a un momento que cambia la vida.

NOTA: La AHA ratifica su recomendación de practicar la maniobra de RCP con compresiones y ventilaciones en el caso de lactantes, niños y víctimas de ahogamiento, sobredosis de medicamentos o personas que sufran un colapso debido a un problema respiratorio.

Nación de Salvadores de Vidas está patrocinado a nivel nacional por

Walgreens



Prepárate. Encuentra una clase de RCP en Nación de Salvadores de Vidas en heart.org/nation.