

# RCP USANDO SOLO LAS MANOS

## hoja de información

### ¿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.

- ♥ Alrededor del 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 música puede salvar vidas

- ♥ **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; y (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. 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](http://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](http://heart.org/findacourse).

*NOTE: 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.*

2 PASOS  
PARA SALVAR  
UNA VIDA

SEMANA DE LA RCP 1-7 DE JUNIO

[heart.org/handsonlycpr](http://heart.org/handsonlycpr)