

HOJA DE DATOS DE REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP) USANDO SÓLO LAS MANOS (HANDS-ONLY™ CPR) 2015

¿POR QUÉ APRENDER RCP USANDO SÓLO LAS MANOS?

El ataque cardíaco, disfunción eléctrica del corazón que causa un latido irregular (arritmia) e interrumpe el flujo sanguíneo al cerebro, los pulmones y otros órganos, es una de las principales causas de muerte. En Estados Unidos ocurren 326,000 ataques cardíacos fuera del hospital al año.

- Cuando una persona sufre un ataque cardíaco, su supervivencia depende de recibir reanimación cardiopulmonar (RCP) inmediata de una persona que se encuentre cerca.
- De acuerdo con la American Heart Association, el 90 por ciento de las personas que sufre un ataque cardíaco fuera del hospital muere. La RCP, especialmente si se hace de inmediato, puede duplicar o triplicar las posibilidades de la víctima para sobrevivir.
- La mayoría de los estadounidenses (70 por ciento) se siente incapaz de actuar durante una emergencia cardíaca porque no sabe como hacer RCP o tiene miedo de lastimar a la víctima.
- Los Latino son 30 % menos propensos a tener a alguien que haga Reanimación Cardiopulmonar (RCP) cuando sufren un ataque cardíaco.

SÉ LA DIFERENCIA PARA ALGÚN SER QUERIDO

Si te piden que des RCP en una emergencia, seguramente será para tratar de salvar la vida de un ser querido: un hijo, esposo, padre o amigo.

- El 70 por ciento de los ataques cardíacos fuera del hospital ocurren en casas y espacios residenciales.
- Desafortunadamente, únicamente el 39% de las personas que sufren un ataque cardíaco fuera del hospital reciben la ayuda inmediata que necesitan antes de que llegue la ayuda profesional.
- Se ha comprobado que la RCP usando sólo las manos es tan efectiva como la RCP convencional para los ataques cardíacos sufridos en casa, en el trabajo o en un lugar público. Puede duplicar o triplicar la oportunidad que tiene la víctima de sobrevivir.

LA MÚSICA PUEDE SALVAR VIDAS

- RCP usando sólo las manos tiene dos pasos simples: Si ves que de repente se colapsa un joven o adulto, (1) llama al 9-1-1 y (2) ejerce presión fuerte y rápido en el centro del pecho al ritmo de la canción "Stayin' Alive."
- La gente se siente más confiada al hacer RCP usando sólo las manos y es más fácil que recuerde el ritmo correcto cuando sabe que debe hacerlo al ritmo de una canción familiar.
- Durante la RCP, debes ejercer presión en el pecho a un ritmo de mínimo 100 compresiones por minuto. El ritmo de "Stayin' Alive" es perfecto para esta cuenta.

TÓMATE UN MINUTO PARA APRENDER CÓMO SALVAR UNA VIDA

- **Mira este corto video de demostración.** Visita bit.ly/1JU5xRg para ver el video instructivo de RCP usando sólo las manos y compártelo con las personas más importantes de tu vida. También puedes encontrar dónde hay una clase de RCP cerca de ti.

NOTA: La AHA sigue recomendando RCP con compresión y respiraciones para bebés, niños y víctimas de ahogamiento, sobredosis de droga o gente que se colapsa debido a problemas respiratorios.