

# RCP solo con las manos

## DOS PASOS PARA SALVAR UNA VIDA

Cuando una persona sufre un paro cardíaco, **su vida depende de que alguien que se encuentre cerca realice la RCP inmediatamente.**

La RCP puede duplicar o hasta triplicar las posibilidades de sobrevivir de una persona.

**Use una canción como**



**ayuda para cronometrar las compresiones**

Al realizar la RCP, debe presionar sobre el tórax a un ritmo de 100 a 120 compresiones por minuto, que es similar al ritmo de estas canciones:

- *Stayin' Alive*, Bee Gees
- *Crazy in Love*, Beyoncé y Jay-Z
- *Hips Don't Lie*, Shakira
- *Walk the Line*, Johnny Cash

### PASO 1

Llamar al 9-1-1



### PASO 2

Comprimir fuerte y rápido el centro del tórax de la persona



### ¿POR QUÉ?

Las compresiones torácicas ayudan en los primeros minutos en los que una persona sufre un paro cardíaco, ya que impulsan el oxígeno restante a través del cuerpo para mantener con vida los órganos vitales.

**La RCP permite ganar un tiempo valioso hasta que alguien con más conocimientos pueda ayudar.**

Para obtener más información, visite [www.heart.org/HandsOnlyCPR](http://www.heart.org/HandsOnlyCPR)



American Heart Association.

Hard Hats with Heart™