

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



American Heart Association.

Hard Hats with Heart™