



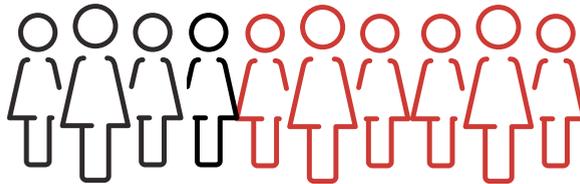
## ♥ ¿Por qué debes aprender RCP (Resucitación Cardio Pulmonar) usando solo las manos?

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 en los Estados Unidos.

La supervivencia de las víctimas de paro cardíaco depende de que alguien cercano realice RCP inmediatamente. Según la American Heart Association, aproximadamente 90% de las personas que sufren un paro cardíaco por fuera del hospital mueren. RCP, especialmente si se realiza de inmediato, puede duplicar o triplicar las probabilidades de supervivencia.

## ♥ ¿Sabías que las mujeres están más expuestas a morir de un paro cardíaco por fuera del hospital?

Las mujeres presentan una menor probabilidad de recibir RCP debido a que los reanimadores temen sufrir acusaciones de tocarlas inapropiadamente, abusarlas sexualmente o lesionarlas. La Ley del Buen Samaritano protege a las personas que realizan RCP durante un paro cardíaco, para que puedan sentirse seguro de realizarlo y así tratar de salvarle su vida.



Seis de cada diez mujeres que sufren un paro cardíaco en público mueren porque las personas a su alrededor a menudo se sienten incómodas de tocarlas. Ella podría ser tu abuela, mamá, hija o amiga.



## RCP usando solo las manos consta de dos pasos muy sencillos en este orden:

1



No tengas miedo de llamar al 911.

La operadora te va a preguntar:

1. ¿Cuál es tu emergencia? Pide una ambulancia o "rescue"
2. ¿Dónde estás localizado?
3. ¿Qué está pasando? Dile CPR, pronunciado: si- pi- ar en inglés o pide hablar con alguien que hable español.

Las llamadas al 911 son confidenciales.

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.

La mayoría de los centros de servicios de emergencias médicas (SEM) utilizan una línea de idiomas que los ayuda a responder las llamadas en español y otros idiomas.

## ♥ La música puede salvar vidas

La gente siente más confianza realizando RCP usando solo las manos y recuerda mejor la frecuencia si, durante el entrenamiento, sigue el ritmo de una canción conocida. Cuando realices RCP, debes comprimir el centro del pecho con una frecuencia entre 100 y 120 compresiones por minuto, que se corresponde con el ritmo de estos ejemplos de canciones.

En Español: "Mi Primer Millón" de los Bacilos, "Ni Parientes Somos" de los Los Tigres del Norte, "La Negra Tiene Tumbao" de Celia Cruz, "Rayando el sol" de Mana, o "Dimelo" de Marc Anthony.

En inglés: "Stayin' Alive" de los Bee Gees o "Hips Don't Lie" de Shakira.

## ♥ Dedique 90 segundos a aprender a salvar una vida

Visite [heart.org/rcpheroes](http://heart.org/rcpheroes) para ver el vídeo de 90 segundos sobre RCP usando solo las manos y compártalo con tu familia y amistades. RCP usando solo las manos puede salvarle la vida a una persona. También puede encontrar un curso de RCP en su región en [heart.org/findacourse](http://heart.org/findacourse).

