



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™



## Charlas sobre seguridad

## RCP usando solo las manos frente a RCP con ventilaciones

### RCP usando solo las manos

La RCP usando solo las manos es una campaña de concienciación pública para aumentar la cantidad de personas que pueden actuar ante un paro cardíaco. Es el punto de partida para incrementar el aprendizaje de la RCP.

#### ¿Cómo funciona?

Las compresiones torácicas son buenas para los primeros minutos en que alguien sufre un paro cardíaco. Funcionan empujando el oxígeno restante a través del cuerpo para mantener vivos los órganos vitales y, además, permiten ganar tiempo hasta que una persona con habilidades más avanzadas pueda ayudar.

#### ¿A quién se le practica?

La RCP se puede practicar en adultos y adolescentes.

#### ¿Cómo aprendo a realizarla?

Existen dos pasos en la RCP usando solo las manos:

1. Llamar a emergencias
2. Comprimir el centro del tórax con fuerza y rápidamente

Puede obtener más información en [heart.org/handsonlycpr](http://heart.org/handsonlycpr).

### RCP con ventilaciones

La RCP con ventilaciones se enseña a través de clases en línea y presenciales. Se trata de una capacitación más específica y con un instructor y, al finalizar, se obtiene una certificación. Esto suele ser necesario para las personas que necesitan entrenamiento en RCP por motivos laborales.

#### ¿Cómo funciona?

La RCP con ventilaciones combina compresiones torácicas y ventilaciones, lo que aporta oxígeno adicional que circula a través del cuerpo.

#### ¿A quién se le practica?

Cualquier persona que esté sufriendo un paro cardíaco, tales como adultos y adolescentes, lactantes y niños, mujeres embarazadas y cualquier víctima de ahogamiento, sobredosis de fármacos, colapso debido a problemas respiratorios o paro cardíaco prolongado.

#### ¿Cómo aprendo a realizarla?

Visite [heart.org/cpr](http://heart.org/cpr) y haga clic en Find a Course (Buscar un curso) para buscar una clase en línea o presencial que le quede cerca.

### Preguntas frecuentes:

#### ¿Por qué los adultos o los adolescentes que sufren un colapso necesitan ventilación boca a boca durante los primeros minutos tras un paro cardíaco?

Cuando un adolescente o un adulto sufre un colapso súbito por un paro cardíaco, suele tener oxígeno suficiente para mantener los órganos vitales saludables durante los primeros minutos. Las compresiones torácicas con fuerza y rápidas ayudarán a hacer circular la sangre al corazón y al cerebro. Los estudios han demostrado que la RCP usando solo las manos es tan eficaz como la RCP convencional con ventilaciones cuando se administra en los primeros minutos de un paro cardíaco.

### Preguntas de debate:

- ¿Cuándo fue la última vez que recibiste entrenamiento en RCP?  
¿Fue RCP usando solo las manos o con ventilaciones?