

# RCP solamente con las manos

## Datos breves

- Un paro cardíaco ocurre cuando el corazón deja de latir.
- Cada hora que pasa, 38 personas en los Estados Unidos sufren un paro cardíaco. Menos del 10% sobrevivirá.
- Las maniobras de reanimación cardiopulmonar (RCP) aplicadas por transeúntes salvan vidas. ¡Por cada minuto de demora en comenzar a aplicar RCP, las probabilidades de sobrevivir disminuyen en un 10 por ciento!
- Aun aquellos sin entrenamiento oficial en RCP pueden aplicar el tipo de RCP que se realiza solamente con las manos. Los pasos son sencillos: 1) llame al 911 (número telefónico de emergencias), y 2) aplique compresiones fuertes y rápidas en el centro del pecho.
- Realice las compresiones al ritmo de la canción "Stayin' Alive", a una frecuencia de 100 compresiones por minuto, presionando sobre el pecho con una profundidad de por lo menos unas 2 pulgadas.

## Conozca las señales de alerta de un paro cardíaco

- Malestar en el pecho –presión incómoda, sensación de opresión, sensación de sentirse lleno o dolor
- Malestar en la parte superior del cuerpo: en uno o ambos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago
- Falta de aire
- Náuseas
- Sensación de desvanecimiento o vahídos

**U**<sup>OF</sup>**L** Health

[UofLHealth.org](http://UofLHealth.org)



# Dos pasos para sobrevivir



**Llame al 9-1-1**  
*(número telefónico de emergencias)*



**Aplique compresiones fuertes y rápidas en el centro del pecho**  
*al ritmo de la canción de los Bee Gees "Stayin' Alive" (Sobreviviendo)*

**UofL Health**

[UofLHealth.org](http://UofLHealth.org)