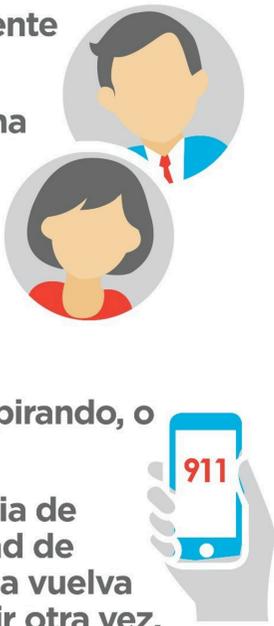


¿Sabes qué es RCP?

RCP para Adultos

- 1 Asegure que el área alrededor del paciente es segura.
- 2 Toque en la persona y pregunte de forma alta y clara: "¿Usted está bien?"
- 3 Llame por ayuda. Use el teléfono para llamar a emergencias y pida que traigan un DEA.
- 4 Verifique la respiración de la persona.
- 5 Si la persona no está respondiendo, respirando, o sólo está bloqueado, empiece la RCP.
- 6 Haga 30 compresiones en una frecuencia de 100-120 por minuto con una profundidad de 5-6 cm. Deje que el pecho de la persona vuelva a su posición normal antes de comprimir otra vez.
- 7 Abra la vía aérea y respire 2 veces.



RCP para Niños

- 1 Asegure que el área alrededor del paciente es segura.
- 2 Toque el niño y pregunte de manera alta y clara: "¿Estás bien?"
- 3 Llame por ayuda.
- 4 Verifique la respiración del niño.
- 5 Si el niño no está respondiendo, respirando, o solo está bloqueado, empiece la RCP con 5 series de 30 compresiones y 2 respiraciones.
- 6 Use el teléfono para llamar a emergencias y pida que traigan un DEA.
- 7 Vuelva a las compresiones y respiraciones.



Continúe las compresiones y ventilaciones hasta que llegue el rescate médico.

Compresiones para Adultos

- 1 Coloque a la persona de espaldas sobre una superficie firme y plana.
- 2 Quite o abra la ropa en el área del cuello y el pecho.
- 3 Sienta el final del esternón.
- 4 Coloque el talón de una mano en la mitad inferior del esternón. Evite presionar hacia el final del esternón ya que un tipo de hueso, llamado proceso xifoideo, puede romperse y cortar el hígado, lo que puede provocar un sangrado interno. Ponga la otra mano encima de la primera.
- 5 Presione hacia abajo a una velocidad de 100-120 por minuto y a una profundidad de entre 5-6 cm.
- 6 Deje que el tórax retroceda por completo entre las compresiones. Sus manos deben permanecer en contacto con la persona, sin rebotar ni apoyarse en la persona.



Realizar un RCP apropiado a menudo es agotador. Pida que cambie de posición cuando esté cansado si otro rescatista está disponible para ayudar. Usted puede observar el desempeño de los demás, brindándoles aliento y ofreciéndoles cambiar cuando se presente la fatiga.

Compresiones para Niños

- 1 Coloque al niño de espaldas sobre una superficie firme y plana.
- 2 Quite o abra la ropa en el área del cuello y el pecho.
- 3 Coloque el talón de una mano en la mitad inferior del esternón.
- 4 Empuje hacia abajo aproximadamente al menos un tercio de la profundidad del tórax. En la mayoría de los niños, esto será alrededor de 5 cm. Las compresiones deben entregarse a una tasa de 100-120 por minuto.
- 5 Deje que el tórax retroceda por completo entre las compresiones. Sus manos deben permanecer en contacto con la persona, sin rebotar ni apoyarse en la persona.



- * Se pueden usar compresiones con una o dos manos en RCP para niños.
- * ¡Realizar RCP puede ser agotador! Si alguien está disponible para ayudar, cambie las posiciones de los rescatistas.

Cómo usar un DEA

- 1 Encienda la corriente
- 2 Exponga el tórax
- 3 Aplique almohadillas a la víctima
- 4 Conecte las almohadillas
- 5 Tome distancia de la persona
- 6 Analizar el ritmo
- 7 Siga las instrucciones

Para obtener la certificación en RCP, DEA y primeros auxilios, visite SaveaLife.com.