

# RCP CON SÓLO LAS MANOS

PARA CUANDO PRESENCIE UN DESMAYO REPENTINO



1.

## REVISE y LLAME

1. **REVISE** el lugar, después **REVISE** a la persona.
2. Dé palmaditas en el hombro de la persona y pregúntele en voz alta: "¿Se siente bien?" y revise si la persona está respirando.
3. Si la persona no responde, **LLAME** al 9-1-1.
4. Si la persona no responde y no respira, empiece las compresiones de pecho.

### CONSEJO:

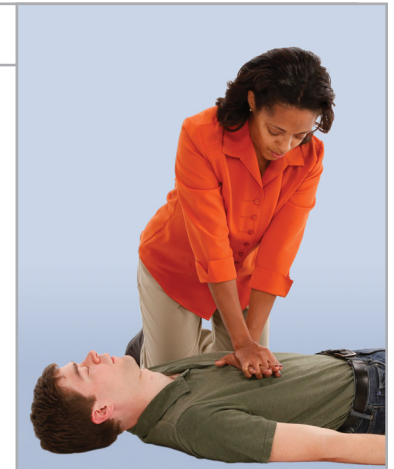
- Si es posible, use guantes desechables durante el procedimiento.
- Los jadeos ocasionales no son respiración.



2.

## DE COMPRESIONES DE PECHO

1. Coloque la base de una mano en el centro del pecho.
2. Coloque la otra sobre la primera, entrecruzando los dedos.
3. Manteniendo los brazos extendidos, posicione sus hombros encima de las manos.
4. Empuje con fuerza, empuje rápido.
  - Comprima el pecho un mínimo de 2 pulgadas.
  - Comprima como mínimo 100 veces por minuto.
  - Permita que el pecho vuelva a elevarse por completo antes de comprimir el pecho hacia abajo nuevamente.
5. Continúe las compresiones de pecho.



3.

## NO PARE

Excepto en una de estas situaciones:

- Usted ve un signo de vida evidente (respiración).
- Está demasiado cansado para continuar.
- Otra persona capacitada llega y se hace cargo.
- Un DEA está listo para ser utilizado.
- Llega personal del servicio médico de emergencia y se hagan cargo.
- El lugar sea peligroso.

AED

## DEFIBRILADOR EXTERNO AUTOMATIZADO

Si un DEA está disponible

1. Encienda el DEA.
2. Limpie el pecho de la persona para que esté seco.
3. Coloque los electrodos.
4. Conecte el cable de los electrodos, si es necesario.
5. Asegúrese que nadie esté tocando a la persona.
6. Oprima el botón de analizar ("Analyze"), si es necesario.
7. Si el DEA indica que se recomienda una descarga, oprima el botón de descarga ("Shock").
8. De compresiones y siga las indicaciones del DEA.

Visite [cruzrojaamericana.org](http://cruzrojaamericana.org) o llame la oficina local de la Cruz Roja Americana para inscribirse en un curso completo de RCP, primeros auxilios, primeros auxilios para animales domésticos y mucho más.