

Revive & Survive San Diego: Un Millon De Oportunidades para Salvar un Vida

¡Capacítese hoy mismo en RCP con sólo las manos!

Que es la RCP?

La reanimación cardiopulmonar (RCP) es algo que puede hacer para ayudar a salvar la vida de alguien cuyo corazón ha dejado de latir (paro cardíaco). Cada año se producen alrededor de 350,000 paros cardíacos fuera del hospital en Estados Unidos. Cada momento sin RCP es otro momento en el que alguien no tiene sangre fluyendo por partes del cuerpo, incluidos los pulmones, el cerebro y el corazón mismo.

Solamente con Manos RCP en 2 pasos



Llame 9-1-1 si encuentra a alguien que no respira o muestra senales de vida



Empuje fuerte y rápido el pecho de la persona al ritmo de una canción familiar (entre 100 y 120 latidos por minuto).

Algunas canciones entre 100 y 120 latidos por minuto incluyen "Stayin' Alive", de los Bee Gees, "Can't Stop the Feeling!" de Justin Timberlake y "Love Story (versión de Taylor)", de Taylor Swift. Visite la lista de reproducción "Don't Drop the Beat" de la American Heart Association en Spotify para obtener una lista de más de 100 canciones que le ayudarán a mantener el ritmo.

¿Por qué es importante la RCP temprana sólo con las manos?

Al realizar RCP tempranamente con las manos únicamente a alguien sin latidos del corazón, está bombeando sangre por todo su cuerpo hasta que lleguen rescatistas más avanzados. Por cada minuto que se retrasa la RCP, las posibilidades de supervivencia disminuyen aproximadamente un 10%. Las posibilidades de que alguien sobreviva a un paro cardíaco y vuelva a vivir una vida normal depende de que personas presents proporcionen RCP de buena calida lo mas pronto posible.

¿Cómo puedo aprender RCP solo con las manos?

La RCP solo con las manos es algo que casi todo el mundo puede aprender en tan solo unos minutos. Visite nuestro sitio web para obtener una lista completa de oportunidades de capacitación gratuitas en su área.

revivesurvive.ucsd.edu