



American
Heart
Association.

#CPRwithHeart

Mes de la RCP

Conjunto de herramientas del Mes de la RCP para América Latina, el Caribe, España y Portugal Del 1 al 31 de octubre

Este documento contiene recursos disponibles que pueden usarse para las actividades planificadas durante el Mes de la RCP.

Mensajes clave	2
Material impreso: editable	3
Folleto de paro cardíaco frente a ataque cardíaco.....	7
Guía de RCP usando solo las manos frente a RCP con ventilaciones	8
Adhesivos para botella de agua con el mensaje Cada segundo cuenta	9
Hoja de adhesivos del Mes de la RCP	10
Folleto de RCP usando solo las manos en 2 pasos	11
Tarjeta postal de RCP usando solo las manos en 2 pasos ..	12
Hoja de información de RCP usando solo las manos	13
Lista de reproducción para realizar la RCP	14
Mensajes clave	15



American
Heart
Association.

Mes de la RCP

Octubre es el mes de la RCP en América Latina, el Caribe, España y Portugal. En todo el mundo, las muertes por paro cardíaco superan a las causadas por el cáncer colorrectal, el cáncer de mama, el cáncer de próstata, la gripe, la neumonía, los accidentes de tránsito, el VIH, las armas de fuego y los incendios domésticos juntos. Alrededor del 90% de las personas que experimentan un paro cardíaco fuera de un hospital morirán. Si tiene que realizar la RCP en una emergencia, lo más probable es que esté intentando salvar la vida de alguien a quien conoce o aprecia.

Mensajes clave

- Aprender RCP ayudará a salvar vidas.
- La RCP, especialmente si se realiza de inmediato, podría duplicar o triplicar las posibilidades de supervivencia de una persona que sufre un paro cardíaco.
- Alrededor del 70 %, o casi 3 de cada 4, de los paros cardíacos que se producen fuera de un hospital ocurren en el hogar.
- Las mujeres tienen menos probabilidades de recibir RCP, en parte porque las personas temen que se las acuse de tocarlas de manera inapropiada, agresiones sexuales o lesiones.
- La RCP usando solo las manos es una técnica que la American Heart Association recomienda utilizar para aumentar la probabilidad de que las personas realicen una RCP en caso de emergencia.
- Los dos pasos de la RCP usando solo las manos son llamar al servicio de emergencia y comprimir fuerte y rápido en el centro del pecho. Utilice una canción conocida que le ayude a mantener el ritmo de 100-120 pulsaciones por minuto.
- Brindarles a las personas entrenamiento en la RCP usando solo las manos hace que aprendan lo sencilla que es la técnica y que se sientan más cómodos, lo que les ayuda a superar las preocupaciones que les hacen dudar a la hora de actuar en caso de emergencia.
- Si tiene que realizar una RCP, lo más probable es que esté salvando la vida de un ser querido.

Llamada a la acción

- Acepte el reto de la RCP.
- Cuando los segundos son lo más importante, la RCP puede marcar la diferencia en la supervivencia de sus amigos y familiares. Pero no todo el mundo sabe cómo realizar la RCP. Desafiamos a todas las familias a tener al menos una persona que conozca la técnica de RCP usando solo las manos. Aquí puede ver un [video instructivo sobre RCP usando solo las manos](#) de 90 segundos y compartirlo. Es más, mírelo con sus amigos y familiares para que todos aprendan juntos.

RCP

USANDO SOLO LAS MANOS



2 PASOS PARA SALVAR UNA VIDA



Llame al número local
de emergencias.



Comprima fuerte
y rápido en el centro
del pecho hasta que
llegue la ayuda.

**ÚNASE A NOSOTROS Y APRENDERÁ A
PRACTICAR RCP USANDO SOLO LAS MANOS**

[Vea el video de 60 segundos sobre RCP usando solo las manos.](#)

Para obtener más información, visite:

international.heart.org/es/rcp-usando-solo-las-manos

#CPRwithHeart



American
Heart
Association.

ÚNASE A NOSOTROS PARA APRENDER



#CPRwithHeart

En un paro cardíaco, los segundos cuentan. Si la RCP la realiza de inmediato alguien cercano a la persona que sufre el paro cardíaco, puede duplicar o triplicar sus probabilidades de supervivencia. Únase a nosotros y aprenderá a salvar vidas con un curso de RCP y primeros auxilios de la American Heart Association.

Para obtener más información, visite:

international.heart.org/es/rcp-usando-solo-las-manos



American
Heart
Association.

ÚNASE A NOSOTROS Y APRENDERÁ A PRACTICAR RCP USANDO SOLO LAS MANOS



#CPRwithHeart

En un paro cardíaco, los segundos cuentan. Si la RCP la realiza de inmediato alguien cercano a la persona que sufre el paro cardíaco, puede duplicar o triplicar sus probabilidades de supervivencia. Únase a nosotros y aprenderá a salvar vidas con un curso de RCP y primeros auxilios de la American Heart Association.

Para obtener más información, visite:

international.heart.org/es/rcp-usando-solo-las-manos

Octubre es el Mes de la RCP en América Latina, el Caribe, España y Portugal



Los segundos cuentan en un paro cardíaco. Si ve a un adolescente o adulto sufrir un colapso súbito, la práctica inmediata de la RCP por un testigo presencial puede doblar o triplicar las probabilidades de supervivencia de la víctima. ¿Sabría qué hacer si presencia el colapso súbito de una persona?

No tenga miedo. Lo que haga siempre será de ayuda. Aprenda a salvar una vida hoy mismo.

OPCIONES DE ENTRENAMIENTO DISPONIBLES

Realice un curso Heartsaver® o Familiares y Amigos RCP



Póngase en contacto con el centro de
entrenamiento de la American Heart Association
para obtener más información:

Asista a un evento de concienciación sobre la RCP usando solo las manos



Únase a nosotros en el evento de concienciación
de su región sobre la RCP usando solo las manos:

Para obtener más información, visite:

international.heart.org/es/rcp-usando-solo-las-manos

PARO CARDÍACO Y ATAQUE CARDÍACO

La gente suele utilizar ambos términos indistintamente, pero son diferentes.

¿QUÉ ES UN PARO CARDÍACO?

Un **PARO CARDÍACO** sucede cuando el corazón presenta una alteración y deja de latir inesperadamente.

El paro cardíaco está desencadenado por una alteración eléctrica del corazón que produce un latido cardíaco irregular (arritmia). Cuando el bombeo se ve interrumpido, el corazón no puede bombear sangre al cerebro, los pulmones u otros órganos.



Un paro cardíaco es un problema "ELÉCTRICO".

¿QUÉ ES UN ATAQUE CARDÍACO?

Un **ATAQUE CARDÍACO** se produce cuando se bloquea el flujo sanguíneo al corazón.

Una arteria bloqueada evita que la sangre oxigenada llegue a una sección del corazón. Si la arteria bloqueada no se desbloquea rápidamente, la parte del corazón que normalmente está irrigada por esta arteria comienza a morir.



Un ataque cardíaco es un problema "CIRCULATORIO".

¿QUÉ OCURRE?

Unos segundos después, la persona no responde, no respira o solo jadea o boquea. **Si la persona no recibe RCP de inmediato, fallece en cuestión de minutos.**

¿QUÉ HACER?



La probabilidad de que una persona sobreviva a un paro

cardíaco puede duplicarse o triplicarse si se le practica RCP inmediatamente. En primer lugar, llame al número local de emergencias e inicie la RCP inmediatamente. A continuación, si hay un desfibrilador externo automático (DEA) disponible, utilícelo a la mayor brevedad. Si hay dos personas disponibles para ayudar, una debe iniciar la RCP de inmediato mientras la otra llama al número local de emergencias y busca un DEA: cada minuto se reduce la supervivencia en un 10 %, por eso es tan importante la RCP. El personal de los SEM también está entrenado para reanimar a una persona cuyo corazón se ha detenido.

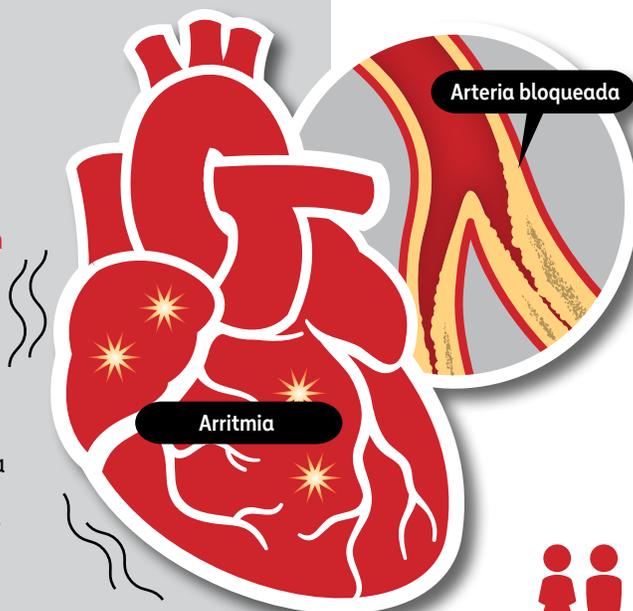
EL PARO CARDÍACO es UNA DE LAS PRINCIPALES CAUSAS DE MUERTE.

Cada año, miles de personas sufren un paro cardíaco y cerca del 75 % de estos suceden en el domicilio.

Para obtener más información sobre las clases de entrenamiento en RCP impartidas por la American Heart Association en su zona, visite heart.org/cpr.

Síganos en:

[facebook.com/AHACPR](https://www.facebook.com/AHACPR) twitter.com/HeartCPR [#CPRwithHeart](https://www.instagram.com/CPRwithHeart)



¿QUÉ OCURRE?

Los síntomas de un ataque cardíaco pueden ser inmediatos e incluir molestia intensa en el tórax y otras partes del torso, respiración entrecortada, sudores fríos y/o náuseas o vómitos. No obstante, con mayor frecuencia los síntomas aparecen lentamente y persisten durante las horas, los días o las semanas anteriores al ataque cardíaco. A diferencia del paro cardíaco, el corazón generalmente no deja de latir en el transcurso de un ataque cardíaco. **Cuanto más tarde la persona en recibir tratamiento, mayor será el daño.**



En las mujeres, los síntomas del ataque cardíaco (respiración entrecortada, náuseas/vómitos y dolor en la espalda o en la mandíbula) pueden ser diferentes a los de los hombres.

¿CUÁL ES LA RELACIÓN?



La mayoría de los ataques cardíacos no provocan un paro cardíaco. No obstante, una causa habitual del paro cardíaco es el ataque cardíaco. Otros trastornos también pueden interrumpir el ritmo del corazón y causar un paro cardíaco.



Una rápida actuación puede salvar vidas.

¿QUÉ HACER?



Aunque no esté seguro de si se trata de un ataque cardíaco, llame al número local de emergencias. Cada minuto importa. Es mejor llamar al número local de emergencias para conseguir asistencia médica inmediatamente. Cuando el personal del servicio de emergencias médicas (SEM) llegue, podrá dar inicio al tratamiento. Además, los pacientes con dolor torácico que llegan al hospital en ambulancia habitualmente reciben tratamiento con mayor rapidez.



American Heart Association.



RCP USANDO SOLO LAS MANOS FRENTE A RCP CON VENTILACIONES

RCP USANDO SOLO LAS MANOS



LLAME AL NÚMERO LOCAL DE EMERGENCIAS

Campaña de concienciación pública para aumentar el número de personas que actúan ante un paro cardíaco.

Punto de partida para incrementar el aprendizaje de la RCP.

Tenga en cuenta que no cumple con los requisitos si usted necesita entrenamiento en RCP para su trabajo.



COMPRIMA FUERTE Y RÁPIDO EN EL CENTRO DEL PECHO

ENTRENAMIENTO EN RCP



COMPRESIONES + VENTILACIONES

Se ofrece mediante clases online o presenciales. Ofrece un entrenamiento más profundo con un instructor, que incluye RCP con ventilaciones y desobstrucción.

Suele ser necesario para las personas que necesitan entrenamiento en RCP por motivos laborales.

¿CÓMO FUNCIONA?

Las compresiones torácicas son buenas en los primeros minutos de un paro cardíaco, ya que distribuyen el oxígeno por todo el cuerpo para mantener los órganos vitales con vida. Además, permiten ganar tiempo hasta que alguien con habilidades más avanzadas pueda ayudar.

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?

Adultos y adolescentes.

Cualquier persona que esté en paro cardíaco, lo que incluye: 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 international.heart.org/es/rcp-usando-solo-las-manos para aprender los pasos de la RCP usando solo las manos.

Visite international.heart.org/es/recursos-es y haga clic en el botón Atlas para encontrar una clase en línea o cerca de usted.



American
Heart
Association.

Para obtener más
información, visite
[international.heart.org/
hands-only-cpr](https://international.heart.org/hands-only-cpr)
#CPRwithHeart



**Cada segundo cuenta
en un paro cardíaco**



American
Heart
Association.

Para obtener más
información, visite
[international.heart.org/
hands-only-cpr](https://international.heart.org/hands-only-cpr)
#CPRwithHeart



**Cada segundo cuenta
en un paro cardíaco**



American
Heart
Association.

Para obtener más
información, visite
[international.heart.org/
hands-only-cpr](https://international.heart.org/hands-only-cpr)
#CPRwithHeart



**Cada segundo cuenta
en un paro cardíaco**



Aprenda los dos sencillos pasos:

1

Llame al número local de emergencias



2

Comprima fuerte y rápido



Entrenado en RCP

#CPR WITH HEART

Mes de la RCP del 1 al 31 de octubre

La RCP usando solo las manos salva vidas

¡Estoy entrenado en RCP!



Cada segundo cuenta en un paro cardíaco



Cada segundo cuenta en un paro cardíaco

Dos pasos para salvar una vida

1



Llame al número local de emergencias

2



Comprima fuerte y rápido



ESTOY ENTRENADO EN RCP



#CPRWITHHEART

RCP usando solo las manos

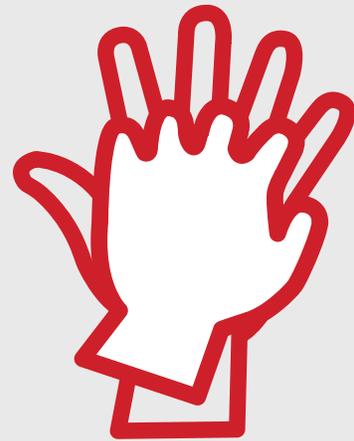


DOS PASOS PARA SALVAR UNA VIDA

1 Llame al número local de emergencias



2 Comprima fuerte y rápido en el centro del pecho



#CPRwithHeart



American
Heart
Association.

¿Está preparado?



Aprenda los dos sencillos pasos de la RCP
usando solo las manos:

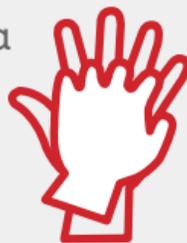
1

Llame al
número local
de emergencias



2

Comprima
fuerte y
rápido



#CPRWITHHEART

international.heart.org/es/rcp-usando-solo-las-manos



♥ ¿Por qué aprender la RCP usando solo las manos?

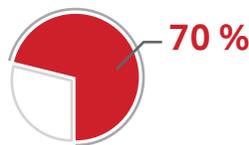
El paro cardíaco es una alteración eléctrica del corazón que produce un ritmo cardíaco irregular (arritmia) e interrumpe el flujo de sangre al cerebro, los pulmones u otros órganos. Es una de las principales causas de muerte. Cada año se producen más de 350 000 paros cardíacos extrahospitalarios evaluados por el SEM en Estados Unidos.

La **supervivencia** de las víctimas de paro cardíaco **depende de que alguien cercano realice la RCP inmediatamente**.

Según la American Heart Association, aproximadamente un 90 % de las personas que sufre un paro cardíaco extrahospitalario muere. La RCP, especialmente si se realiza inmediatamente, podría duplicar o triplicar las posibilidades de supervivencia de una persona que sufre un paro cardíaco.

♥ Marque la diferencia con un ser querido

Si tiene que realizar RCP en una emergencia, lo más probable es que esté intentando salvar la vida de un ser querido: un hijo, un cónyuge, un padre, una madre o un amigo.



Aproximadamente el **70 %** de los paros cardíacos extrahospitalarios ocurren en el domicilio.



Solo alrededor del 40 % de las personas que sufren un paro cardíaco extrahospitalario reciben la ayuda inmediata que necesitan antes de que llegue la ayuda profesional.

Se ha demostrado que la RCP usando solo las manos es tan eficaz en los primeros minutos como la RCP convencional en caso de paro cardíaco en el domicilio, en el trabajo o en algún lugar público.

La RCP usando solo las manos consiste en dos sencillos pasos que se realizan en el orden siguiente:

1



Llame al número local de emergencias si ve a un adolescente o un adulto sufrir un colapso súbito.



2



Comprima fuerte y rápido en el centro del pecho al ritmo de una canción conocida que tenga entre 100 y 120 pulsaciones por minuto.

♥ Llamar al número local de emergencias

El telecomunicador al otro lado de la línea puede brindarle asistencia mientras recibe la ayuda de emergencia que necesita.

♥ La música puede salvar vidas

Algunos ejemplos de canciones son: "Stayin' Alive" de los Bee Gees, "Crazy in Love" de Beyoncé con Jay-Z, "Hips Don't Lie" de Shakira o "Walk the Line" de Johnny Cash. La gente siente más confianza realizando la RCP usando solo las manos y recuerda mejor la frecuencia si, durante el entrenamiento, sigue el ritmo de una canción conocida.

Cuando realice la RCP, debe comprimir el centro del pecho con una frecuencia de entre 100 y 120 compresiones por minuto, que se corresponde con el ritmo de los ejemplos de canciones anteriores.

♥ Dedique 90 segundos a aprender a salvar una vida

Vea el video de demostración de 90 segundos. Visite heart.org/handsonlycpr para ver el video instructivo sobre RCP usando solo las manos y compártalo con las personas importantes de su vida. La RCP usando solo las manos es una introducción natural a la RCP y la AHA anima a todo el mundo a aprender RCP convencional como siguiente paso. Puede encontrar un curso de RCP en su región en heart.org/CPR.

NOTA: La AHA mantiene su recomendación de practicar la RCP con compresiones y ventilaciones en el caso de lactantes, niños y personas que experimentan ahogamiento, sobredosis de fármacos o un colapso debido a un problema respiratorio.





**American
Heart
Association.**

Lista de reproducción para realizar la RCP

Las canciones de esta lista tienen entre 100 y 120 pulsaciones por minuto, el mismo ritmo al que se deben realizar las compresiones cuando se aplica la RCP.

Stayin' Alive, Bee Gees

Adventure of a Lifetime, Coldplay

Can't Stop the Feeling, Justin Timberlake

One Dance, Drake, Wizkid, Kyla

Call Me Maybe, Carly Rae Jepsen

Just Dance, Lady Gaga, Colby O'Donis

Poker Face, Lady Gaga

Uptown Funk, Mark Ronson, Bruno Mars

Wannabe, Spice Girls

All Star, Smash Mouth

Best Day of My Life, American Authors

Brand New Day, Sting

Billie Jean, Michael Jackson

Just a Girl, No Doubt

Bye Bye Bye, *NSYNC

More Than A Feeling, Boston

Eye of the Tiger, Survivor

Grenade, Bruno Mars

This Is How We Do It, Montell Jordan, Wino

Ring of Fire, Johnny Cash

Rolling in the Deep, Adele

Take a Chance on Me, ABBA

Ice Ice Baby, Vanilla Ice

Jump, Kris Kross

Rhythm Nation, Janet Jackson

Whenever, Wherever, Shakira

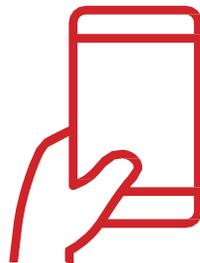
Getting' Jiggy Wit It, Will Smith

Get Outta My Dreams, Get Into My Car, Billy Ocean

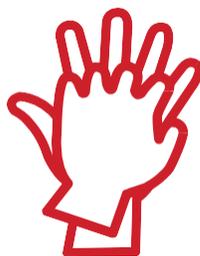
I Wanna Dance with Somebody (Who Loves Me), Whitney Houston

RCP USANDO SOLO LAS MANOS

DOS PASOS PARA SALVAR UNA VIDA



Llame al número local de emergencias si ve que un adolescente o un adulto sufre un colapso súbito.



Comprima fuerte y rápido en el centro del pecho al ritmo de una canción conocida que tenga entre 100 y 120 pulsaciones por minuto.

La lista de reproducción para realizar la RCP en español se puede encontrar en [Spotify](#).



Preguntas frecuentes sobre la RCP usando solo las manos

P: ¿En qué se basa el concepto de RCP usando solo las manos?

R: La American Heart Association trabaja con algunos de los principales científicos y profesionales médicos expertos en RCP de todo el mundo. La revisión constante de los estudios de investigación publicados sobre la RCP dio lugar a la siguiente recomendación científica de la American Heart Association, publicada en abril de 2008 en la revista médica *Circulation*: "[Hands-Only \(Compression- Only\) Cardiopulmonary Resuscitation: A Call to Action for Bystander Response to Adults Who Experience Out-of-Hospital Sudden Cardiac Arrest](#)" (Reanimación cardiopulmonar usando solo las manos [solo compresiones]: una llamada a la respuesta de testigos presenciales frente a paros cardíacos súbitos extrahospitalarios en adultos).

P: ¿Quién debería recibir RCP usando solo las manos?

R: Es recomendable realizar la RCP usando solo las manos si ve a un adolescente o adulto sufrir un colapso súbito.

P: ¿Existen ocasiones en las que debería usar la técnica de RCP convencional con ventilaciones?

R: Sí. Existen muchas emergencias médicas que causan que una persona no responda y deje de respirar con normalidad. En dichas emergencias, la RCP convencional que incluye ventilaciones boca a boca puede ser más beneficiosa que la RCP usando solo las manos. La American Heart Association recomienda realizar la RCP combinando ventilaciones y compresiones para:

- Todos los lactantes (hasta 1 año)
- Niños (hasta la pubertad)
- Cualquier persona que no responda y no respire con normalidad
- Cualquier persona que haya sufrido ahogamiento, sobredosis de fármacos, colapso por problemas respiratorios o un paro cardíaco prolongado.

P: ¿Por qué los adolescentes o adultos que sufren un colapso repentino no necesitan ventilaciones boca a boca en los primeros minutos tras el paro cardíaco?

R: Cuando un adolescente o un adulto sufren un colapso súbito debido a un paro cardíaco, normalmente tienen suficiente oxígeno para mantener los órganos vitales sanos durante los primeros minutos. Realizar compresiones torácicas lo suficientemente fuertes y rápidas ayudará a bombear sangre al corazón y al cerebro. Se ha demostrado en estudios que la RCP usando solo las manos es tan efectiva como la RCP convencional con ventilaciones si se realiza en los primeros minutos de un paro cardíaco.



**American
Heart
Association.**

La AHA recomienda que las personas que sepan llevar a cabo la RCP convencional lo hagan, pero la RCP usando solo las manos es una alternativa eficaz si el rescatador no puede o no desea dar ventilaciones (debido a la ausencia de dispositivos de barrera protectores o a la falta de conocimientos). La AHA sigue recomendando practicar la RCP con compresiones y ventilaciones en el caso de lactantes, niños, personas que experimentan ahogamiento, sobredosis de fármacos o un colapso debido a un problema respiratorio.

P: En la RCP usando solo las manos, ¿por qué no se comprueba el pulso carotídeo de la persona antes de empezar con las compresiones?

R: El propósito de la instrucción en RCP usando solo las manos es brindarle al rescatador sin formación médica las herramientas básicas necesarias para salvar una vida.

El reconocimiento del paro cardíaco puede hacerse en dos sencillos pasos cuando se presencia el colapso. En los nuevos [videos de RCP usando solo las manos](#) de la AHA, se muestra este procedimiento y cómo usar un DEA (desfibrilador externo automático) de manera correcta en caso de haber uno disponible. Estos videos proporcionan al rescatador los conocimientos necesarios para saber qué hacer, independientemente de su experiencia en emergencias sanitarias. En estos videos, el objetivo de la enseñanza es que el aprendiz reconozca cuando alguien sufrió un colapso y está en paro cardíaco y, a continuación, aplique los dos pasos para salvar una vida que se pueden realizar de inmediato.

En estos pasos, se incluye activar el sistema de respuesta a emergencias, dar compresiones torácicas de inmediato y usar un desfibrilador externo automático en caso de haber uno disponible. [Nuestras guías científicas](#) establecen que en ocasiones comprobar el pulso no ofrece precisión y retrasa el inicio de las compresiones torácicas en poblaciones sin formación médica. Por este motivo, se desaconseja que las personas que no son profesionales de la salud se tomen el tiempo de comprobar el pulso.

A los profesionales de la salud también les puede llevar mucho tiempo comprobar el pulso. El rescatador no profesional no debe comprobar si hay pulso y debe asumir que se trata de un paro cardíaco si un adulto sufre un colapso repentino o si una persona que no responde no respira con normalidad.



**American
Heart
Association.**

P: En la RCP usando solo las manos, ¿por qué no se debe comprobar la respiración primero antes de empezar con las compresiones?

R: Realice la RCP usando solo las manos cuando vea que alguien sufre un colapso, de modo que pueda realizar de inmediato las compresiones torácicas que pueden salvarle la vida. Si es testigo de un colapso súbito, es probable que la causa sea un paro cardíaco, por lo que se necesitarán compresiones de inmediato.

P: Ahora que conozco la técnica de RCP usando solo las manos, ¿aún necesito aprender la RCP con ventilaciones?

R: La RCP es una habilidad que puede mejorarse con la práctica. La American Heart Association aún recomienda tomar un curso de RCP para practicar y aprender las técnicas de RCP, lo que incluye realizar compresiones torácicas de alta calidad. Las personas que han recibido entrenamiento en RCP tienen más probabilidad de realizar compresiones torácicas de alta calidad y tienen mayor confianza en sus habilidades que aquellas que no han recibido entrenamiento (o no lo han recibido en los últimos cinco años).

Incluso un breve programa de entrenamiento en RCP que pueda realizar en casa o en el lugar de trabajo, como el programa CPR Anytime® de 20 minutos, le proporcionará el entrenamiento y la práctica de habilidades necesarias para realizar compresiones torácicas de alta calidad.

Realizar un curso de entrenamiento Familiares y Amigos RCP con facilitador o Heartsaver® RCP y DEA con un instructor de la AHA también permite adquirir todo el conjunto de habilidades necesarias para ayudar a salvar una vida. Para encontrar una clase cerca de usted, visite [Atlas](#).

Existen muchas emergencias médicas que causan que una persona no responda y deje de respirar con normalidad. En esos casos, la RCP que incluye ventilaciones boca a boca puede ser más beneficiosa que la RCP usando solo las manos. Algunos ejemplos son: lactantes y niños que no responden, cualquier persona que se encuentre ya sin respuesta y no respire con normalidad y personas que hayan sufrido ahogamiento, sobredosis de fármacos o colapso por problemas respiratorios.



**American
Heart
Association.**

P: ¿Es la RCP usando solo las manos tan eficaz como la RCP con ventilaciones?

R: Cualquier intento de RCP es mejor que no hacer nada. La RCP usando solo las manos realizada por un testigo presencial ha demostrado ser tan eficaz como la RCP con ventilaciones boca a boca en los primeros minutos de un paro cardíaco súbito extrahospitalario. No obstante, la RCP con ventilaciones puede ser mejor que la RCP usando solo las manos para determinadas personas, como lactantes y niños, adolescentes o adultos que presentan un paro cardíaco (y a los que no vio sufrir un colapso) o personas que sufren ahogamientos, sobredosis de fármacos o colapsos a causa de problemas respiratorios.

P: ¿Cambió la American Heart Association sus recomendaciones para los profesionales de la salud?

R: No. La recomendación actual de la American Heart Association para profesionales de la salud no ha cambiado.

P: Si recibí entrenamiento en RCP que incluye ventilaciones y veo que un adulto sufre un colapso súbito, ¿qué debo hacer?

R: Llame al número de emergencias e inicie la RCP.

Si ya recibió entrenamiento para proporcionar RCP de alta calidad con ventilaciones y compresiones torácicas e interrupciones mínimas, realice la RCP convencional que aprendió (RCP en una proporción de 30 compresiones y 2 ventilaciones) o la RCP usando solo las manos. Continúe la RCP hasta que llegue un DEA y pueda utilizarse, o hasta que el personal del servicio de emergencias médicas o un profesional de la salud asuma el control del cuidado de la persona.

Si no ha recibido entrenamiento para realizar RCP que incluye ventilaciones acompañadas de compresiones torácicas de alta calidad con interrupciones mínimas, realice la RCP usando solo las manos. Continúe con la RCP usando solo las manos hasta que se disponga de un DEA y esté listo para su uso o hasta que el servicio de emergencias médicas o un profesional de la salud asuma el control del cuidado de la persona.



**American
Heart
Association.**

P: ¿ Es necesario hacer un curso de entrenamiento para aprender a realizar la RCP usando solo las manos?

R: La RCP es una habilidad que se aprende con la práctica. Sin embargo, aprender la RCP usando solo las manos es fácil y sólo requiere dos pasos: llamar al número de emergencias y comprimir fuerte y rápido en el pecho. Para obtener más información sobre la RCP usando solo las manos, incluidos recursos y videos de entrenamiento, visite international.heart.org/hands-only-cpr/.

P: ¿Qué hago si encuentro a un adolescente o a un adulto que sufrió un colapso y nadie vio lo que ocurrió?

R: Llame al número de emergencias e inicie la RCP. Si aprendió la RCP con ventilaciones boca a boca, llame a su número de emergencias y practique la RCP tal y como la aprendió. Si sabe realizar la RCP usando solo las manos, llame al número de emergencias y aplíquela hasta que llegue un DEA y pueda utilizarse, o hasta que el personal de cuidados avanzados asuma el control del cuidado de la persona.

P: Cuando llame al número de emergencias, ¿qué me preguntarán o qué me dirán?

R: El sistema de respuesta a emergencias varía mucho en todo el mundo. Sin embargo, el despachador (operador telefónico) puede preguntarle sobre la emergencia. Puede hacerle preguntas sobre la persona y si responde y respira con normalidad. Probablemente le preguntará si sabe realizar la RCP y le dirá cómo ayudar a la víctima hasta que llegue alguien con un entrenamiento más avanzado y se haga cargo. Puede que también le pidan datos como su ubicación. Es importante que sea específico, especialmente si llama desde un teléfono móvil que no está asociado con una ubicación o dirección fija. Recuerde que responder a las preguntas del despachador no retrasará la llegada de la ayuda. No cuelgue hasta que el despachador le diga que puede hacerlo.

P: Si utilizo un DEA que inicia la RCP con ventilaciones, ¿debo administrar solo compresiones torácicas?

R: Siga las indicaciones del DEA y minimice cualquier interrupción de las compresiones torácicas. Si sabe cómo hacer compresiones torácicas y ventilaciones, proceda. En caso contrario, realice la RCP usando solo las manos.

Recuerde que una persona que sufre un paro cardíaco debe recibir compresiones torácicas de alta calidad. Debe comprimir fuerte y rápido en el centro del pecho con la mínima interrupción.



P: ¿Qué debería hacer si me estoy cansando de dar compresiones torácicas antes de que llegue más ayuda?

R: Realizar las compresiones torácicas de manera correcta es un trabajo duro. Cuanto más se canse, menos eficaces serán las compresiones. Si hay alguien más que sepa hacer la RCP, pueden alternarse. Cambie de rescatador cada 2 minutos aproximadamente o antes si se cansa. Cambien rápidamente para no detener las compresiones. Si está solo, haga todo lo posible por continuar realizando la RCP. Además, también recomendamos que el rescatador guíe a otra persona a realizar la RCP para poder tener a varios reanimadores realizando la RCP usando solo las manos hasta que llegue la ayuda.

P: ¿Cómo saber si una persona recupera el pulso o empieza a respirar mientras se le practica la RCP usando solo las manos?

R: Una vez que la persona empieza a respirar y tiene pulso, es probable que dé algún tipo de respuesta, tal como gemir, abrir los ojos o moverse.

P: ¿Cuándo se debe dejar de administrar la RCP usando solo las manos?

R: Siga comprimiendo fuerte y rápido en el centro del pecho hasta que llegue la ayuda. Si la persona habla, se mueve o respira con normalidad mientras usted le administra compresiones torácicas, puede interrumpir la RCP usando solo las manos.

P: No todas las personas que sufren un colapso repentino están experimentando un paro cardíaco. ¿La RCP puede causarles algún daño?

R: Es probable que los adolescentes o adultos que sufren un colapso súbito tengan un paro cardíaco y que sus probabilidades de supervivencia sean prácticamente nulas, salvo que alguien reaccione de inmediato. Debe llamar a su número de emergencias y presionar con fuerza y rapidez en el centro del pecho con interrupciones mínimas. Si la causa de la emergencia cardíaca ha sido un paro cardíaco, la RCP usando solo las manos es una forma fácil y eficaz de duplicar o triplicar potencialmente las probabilidades de supervivencia de la persona. Si un adolescente o un adulto sufre un colapso por motivos distintos a un paro cardíaco repentino, la RCP usando solo las manos puede ayudar a que la persona responda (empiece a moverse, a respirar con normalidad o a hablar). Si eso ocurre, puede detener la RCP usando solo las manos. De lo contrario, las compresiones torácicas deben seguir realizándose hasta que lleguen los servicios de emergencia.



P: ¿Pueden romperse las costillas de las personas al hacerles la RCP?

R: Sí; sin embargo, la posibilidad de lesión es mínima en comparación con la posibilidad de realizar compresiones torácicas y salvar una vida. Una revisión de la literatura científica realizada en 2004 demostró que la RCP convencional puede causar fracturas de costillas o esternón en al menos un tercio de los casos.¹ En un estudio relacionado de personas que habían sufrido este tipo de lesiones por la RCP, se observó que las fracturas no causaban hemorragias internas graves ni la muerte.²

La probabilidad de sobrevivir a un paro cardíaco extrahospitalario es nula para una persona que no recibe de inmediato compresiones torácicas de alta calidad con interrupciones mínimas, seguidas de un tratamiento adicional en cuestión de minutos (una descarga con desfibrilador o una atención más avanzada por parte del personal de los servicios de emergencia).

P: ¿Es peligroso intervenir y comenzar a aplicar la RCP sin haber recibido entrenamiento?

R: Por lo general, todo intento de proporcionar RCP a una persona es mejor que no hacer nada.

P: ¿Por qué la American Heart Association decidió recomendar la RCP usando solo las manos para adolescentes y adultos que sufren un colapso súbito?

R: La American Heart Association publica guías sobre RCP y atención cardiovascular de emergencia actualizadas. Estas guías recogen la revisión completa de los conocimientos científicos actuales realizada por expertos internacionales. En las guías de 2010 se informó que en estudios de paros cardíacos extrahospitalarios, los adultos que recibieron RCP usando solo las manos por parte de un testigo presencial tuvieron más probabilidades de sobrevivir que aquellos que no recibieron ningún tipo de RCP.³

¹ Lederer W, Mair D, Rabl W, Baubin M. Frequency of rib and sternum fractures associated with out-of-hospital cardiopulmonary resuscitation is underestimated by conventional chest x-ray. *Resuscitation*. 2004;60:157-162.

² Hoke RS, Chamberlain D. Skeletal chest injuries secondary to cardiopulmonary resuscitation. *Resuscitation*. 2004;63:327-338.

³ Field J, Hazinski MF, Sayre M, et al. 2010 American Heart Association Guidelines for Cardiopulmonary Resuscitation and Emergency Cardiovascular Care. *Circulation*. 2010;122:S640-S656.



La actualización de las guías de la AHA de 2015 para RCP y ACE confirmaron esta recomendación. En otros estudios, las tasas de supervivencia de adultos con paro cardíaco tratados por personas que no eran profesionales de la salud fueron similares tanto con RCP usando solo las manos como con RCP con ventilaciones.⁴ Cuando fueron entrevistados, los testigos presenciales dijeron que el pánico era el obstáculo principal a la hora de realizar la RCP. Los dos pasos para la RCP usando solo las manos pueden ayudar a superar el pánico y las dudas a la hora de actuar.

P: La RCP usando solo las manos se publicó como una recomendación científica en 2008. ¿Cuál es el proceso de la American Heart Association para publicar informes científicos, guías y recomendaciones?

R: Los investigadores y médicos que trabajan como expertos voluntarios para la American Heart Association están al día y revisan continuamente las publicaciones científicas relacionadas con el diagnóstico y tratamiento de enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares. Cuando los expertos coinciden en que las evidencias publicadas respaldan una recomendación nueva o modificada, se pide a un grupo de personas idóneas que redacte una declaración científica, una guía o una recomendación para que se publique en una revista médica revisada por expertos.

P: ¿Otorga la American Heart Association productos que enseñen la RCP usando solo las manos?

R: Contamos con algunos cursos en los que se enseña a realizar la RCP usando solo las manos y se da la oportunidad de practicar con maniqués. El kit de entrenamiento CPR Anytime para adultos y niños y Familiares y Amigos son dos productos comunitarios con los que se brinda entrenamiento en RCP usando solo las manos.

Además, la AHA brinda entrenamiento a través de nuestros cursos Heartsaver®, que ofrecen aprendizaje semipresencial y opciones presenciales dirigidas por un instructor para quienes necesiten o no una tarjeta de finalización del curso para sus trabajos. Use nuestra herramienta Find a CPR Class (Buscar una clase de RCP) para comunicarse con una red de centros de entrenamiento autorizados de la AHA y con instructores que ofrecen entrenamiento en aula presencial y sesiones de habilidades en ubicaciones convenientes. Esta herramienta está disponible en atlas.heart.org.

⁴ Neumar R, Shuster M, Callaway C, et al. 2015 American Heart Association Guidelines Update for Cardiopulmonary Resuscitation and Emergency Cardiovascular Care. *Circulation*. 2015; 132:S315-S367.