



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

Mantenga el ritmo: Aprender RCP usando solo las manos

LISTA DE RECURSOS

Llamada a la acción:

Se ha demostrado que la RCP usando solo las manos es tan eficaz como la RCP convencional en caso de un paro cardíaco en la casa, el trabajo o algún lugar público. Visite heart.org/HandsOnlyCPR para ver el video de RCP usando solo las manos y compártalo con las personas importantes de su vida.

La lección proporciona los recursos sugeridos de la American Heart Association/American Stroke Association relacionados con las frutas y las verduras. Puede adaptar la lección a las necesidades específicas de su comunidad. Agregue más recursos o sustituya otros para que la lección se adapte de mejor manera a su comunidad.

¿El programa se dirige a adultos?

Sí. A fin de mantener el interés de los participantes, divídalos en grupos pequeños para revisar un recurso. Pida a cada grupo que comparta lo que aprendió con el grupo completo.

¿No hay equipo audiovisual disponible?

No se preocupe. Realice copias del material impreso. Pida a los participantes que se turnen para leer en voz alta los mensajes clave.

¿Tiene un proyector?

Excelente. Utilice las diapositivas como guía para hablar. Y descargue un video de la American Heart Association para una de sus actividades interactivas.

¿Tiene una buena conexión a Internet?

Muestre uno de los videos de la American Heart Association, divida a los participantes en grupos para realizar un cuestionario en línea o realice una demostración de una herramienta en línea.

Piense con qué formatos se enseña mejor los mensajes de salud a los miembros de su comunidad.

Considere qué tipo de información es más motivadora para su comunidad.



El ícono que aparece delante de cada recurso indica el formato de esa actividad. A continuación, se incluyen consejos sobre cómo incorporar esa actividad a la lección y cuánto tiempo se puede destinar a ella.



Video: Reproduzca el video e involucre a los participantes en un análisis después de la visualización.



Material impreso: Pida a los voluntarios que se turnen para leer la información del material impreso.



Debate en grupo: Divida a los participantes en grupos pequeños. Pida a cada grupo que revise el recurso e informe lo que aprendió al grupo completo.



Herramienta en línea: Realice una breve demostración de la herramienta. Anime a los participantes a que anoten la URL para que puedan acceder a ella desde su casa.

Recursos adicionales

Directorio de clases de RCP

Como líder mundial en RCP, primeros auxilios y entrenamiento en cuidados cardiovasculares de emergencia (CCE), la American Heart Association ofrece una gran variedad de opciones para encontrar un curso (abra una nueva ventana) y aprender habilidades para salvar vidas. Busque un centro de entrenamiento local a fin de convertirse en un instructor de la AHA o elegir cursos para familiares y amigos, empleados o profesional de la salud.

Busque un centro de entrenamiento en RCP en su zona: bit.ly/1yYuLKe



Punto 1: La RCP usando solo las manos puede ayudar a adolescentes y adultos que pierden el conocimiento repentinamente.



Recursos de RCP usando solo las manos

Acceda a recursos imprimibles e historias de sobrevivientes
bit.ly/2w4HVKP



Preguntas más frecuentes sobre la RCP usando solo las manos

Respuestas a preguntas comunes sobre la RCP usando solo las manos.
bit.ly/2uKqZZL



Infografía de Infarto de miocardio frente a paro cardíaco

Infografía de una página sobre las diferencias entre un infarto de miocardio y un paro cardíaco.
bit.ly/1Ggxs7i

Punto 2: Llame al 911 (o al número de emergencias local) y permanezca al teléfono hasta que el operador telefónico de emergencias le dé más instrucciones.



Anuncio de servicio público oficial de Jennifer Coolidge de la AHA sobre la RCP usando solo las manos

Jennifer Coolidge se puso traje de ocasión en el nuevo video de Stayin' Alive para promover la RCP usando solo las manos. (0:30)
bit.ly/1EpaX3l



Video de demostración de RCP usando solo las manos

Vea y aprenda los sencillos pasos de este nuevo video de demostración de 60 segundos para salvar una vida con RCP usando solo las manos. Si conoce los dos pasos de la RCP usando solo las manos, está preparado para ayudar a salvar una vida. (1:02)
bit.ly/1GgxY5a



Punto 3: Comprima fuerte y rápido en el centro del pecho al ritmo de la canción “Stayin’ Alive” u otra canción de las listas de reproducción que aparecen a continuación.



Video de RCP usando solo las manos de los aficionados de las interrupciones

La mayoría de las personas que sufren un paro cardíaco en casa, en el trabajo o en un lugar público mueren porque no reciben RCP de inmediato de alguien en el lugar. (1:10)

bit.ly/2tUKEpD



Hoja informativa de RCP usando solo las manos

Obtenga más información sobre cómo la RCP usando solo las manos salva vida

<http://bit.ly/2HlqqbO>



Lista de reproducción de Spotify Don't Drop the Beat

Canciones con ritmos entre 100 y 120 por minuto.

spoti.fi/2OP2BwW



Estación Anthem Health Champions en Pandora

Canciones con ritmos entre 100 y 120 por minuto.

pandora.app.link/YiNTZOE223