

# Mantén el ritmo:

aprende la maniobra  
de RCP solo con las  
manos



# MANTÉN EL RITMO | Descripción general de la lección

## Bienvenida

- Tema del programa y necesidad urgente de la comunidad

## Lección de salud

- La maniobra de RCP solo con las manos puede ayudar a adolescentes y adultos.
- Llama al 911 (o al número de emergencias) y no cuelgues.
- Comprime el centro del pecho con fuerza y una velocidad al ritmo de "Stayin' Alive".

## Llamada a la acción



# OBJETIVOS DEL PROGRAMA

La AHA recomienda practicar RCP solo con las manos en adolescentes y adultos que pierden el conocimiento de forma repentina.

Al final de esta lección, serás capaz de compartir con tus seres queridos los siguientes datos:

- Cómo aprender a practicar RCP solo con las manos mirando un divertido video en línea de 60 segundos
- Hablar sobre cuándo practicar RCP solo con las manos
- Saber qué hacer cuando se llama al 911 (o al número de emergencias) o a otros recursos para obtener ayuda en casos de emergencia



# VIDEO: Aprende la maniobra de RCP solo con las manos



# ¿QUÉ ES LA RCP?

RCP es la sigla de reanimación cardiopulmonar.

Cuando comprimes fuerte y rápido el pecho de una persona, estás haciendo lo siguiente:

- Ayudando a bombear sangre a los órganos vitales, como el cerebro
- Aumenta las posibilidades de una reanimación exitosa cuando llega el personal médico capacitado al sitio

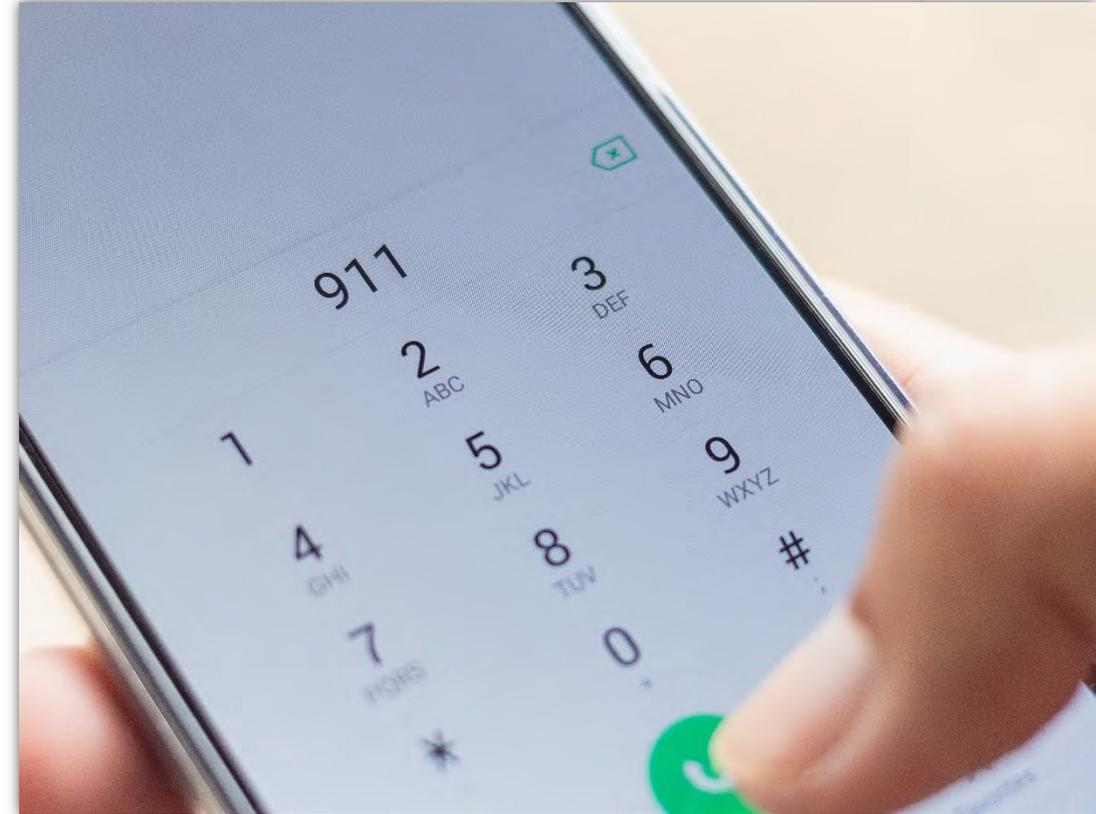


# ¿ALGUIEN ESTÁ TENIENDO UN PARO CARDÍACO?

No te sientas impotente.

¿Evitarías llamar al 911 (o al número de emergencias) debido a lo siguiente...?:

- ¿problemas para entender un idioma?
- ¿inquietudes de pago?
- ¿temor a meterte en problemas?
- ¿condición inmigratoria?



# ¿QUÉ ES LA RCP SOLO CON LAS MANOS?

La RCP solo con las manos es una técnica de RCP en la que no se realiza respiración boca a boca.

En la RCP solo con las manos, únicamente se deben seguir dos pasos para salvar una vida:



Llama al 911 (o al número de emergencias).



Comprime el centro del pecho fuerte y rápido.

# PUNTO 1: La RCP solo con las manos puede ayudar a adolescentes y adultos.

La RCP solo con las manos puede ayudar a adultos o adolescentes que pierden el conocimiento y dejan de respirar de forma repentina.

- Si la RCP solo con las manos se realiza de inmediato, puede marcar una diferencia.
- No debe realizarse en bebés ni en niños pequeños.

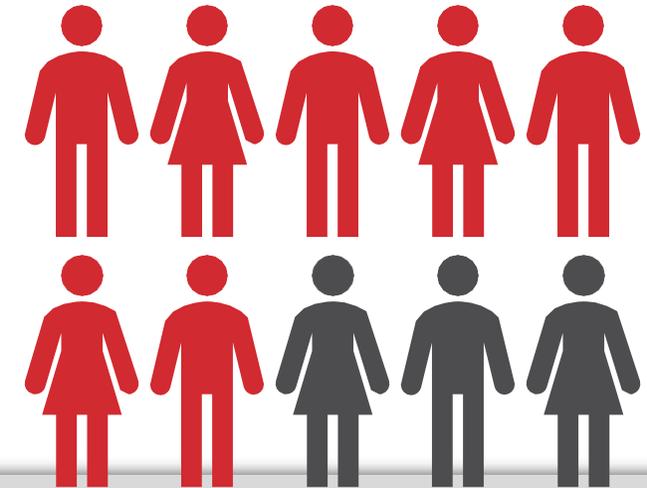


# ¿QUÉ ES UN PARO CARDÍACO?

Si una persona pierde el conocimiento y deja de respirar, lo más probable es que esté sufriendo un paro cardíaco.

Un paro cardíaco ocurre cuando el corazón deja de latir.

- Un paro cardíaco se origina por una disfunción eléctrica que produce latidos cardíacos irregulares.
- Cuando el corazón no late, no puede bombear sangre al cerebro, los pulmones y otros órganos.
- Esto puede producirse de forma abrupta e inesperada.



7 de cada 10 paros cardíacos extrahospitalarios (PCEH) se producen en el hogar o en el lugar de residencia.

# LA VIDA QUE SALVAS PUEDE SER LA DE UN SER QUERIDO

Cerca de 1 de cada 10 personas que sufren un paro cardíaco extrahospitalario sobrevive:

- El paro cardíaco puede ocurrir a cualquier persona y en cualquier momento.
- Muchas personas aparentan tener buena salud, sin enfermedades cardíacas u otros factores de riesgo conocidos.
- Las personas afroamericanas y aquellas de origen hispano/latino tienen menos probabilidades de recibir RCP por parte de un testigo presencial y sobrevivir.



# ¿ES UN ATAQUE CARDÍACO O UN PARO CARDÍACO?

Un **ataque cardíaco** es un problema circulatorio.

El flujo sanguíneo al corazón se bloquea.

Un **paro cardíaco** es un problema eléctrico.

El corazón funciona de forma incorrecta y, de pronto, deja de latir.

Un ataque cardíaco puede **PROVOCAR** un paro cardíaco.

**American Heart Association**

## PARO CARDÍACO FRENTE A ATAQUE CARDÍACO

Por lo general, la gente utiliza ambos términos indistintamente, pero son diferentes.

¿QUÉ ES UN PARO CARDÍACO?	¿QUÉ ES UN ATAQUE CARDÍACO?
<p>En un <b>PARO CARDÍACO</b>, el corazón deja de latir repentinamente. Esto suele ocasionarse por un problema eléctrico que produce latidos cardíacos irregulares.</p> <p>Cuando el corazón deja de bombear, no puede enviar sangre hacia el cerebro, los pulmones ni otros órganos vitales.</p>	<p>En un <b>ATAQUE CARDÍACO</b>, la sangre no puede llegar a una parte del corazón porque un vaso sanguíneo fundamental está obstruido.</p> <p>Si no se soluciona rápidamente este problema de circulación, la parte del corazón que no está recibiendo sangre suficiente podría comenzar a morir.</p>
<p><b>¿QUÉ OCURRE?</b></p> <p>Es posible que una persona que está sufriendo un paro cardíaco deje de responder. Puede dejar de respirar o respirar con dificultad.</p> <p>Una persona que está sufriendo un paro cardíaco podría fallecer si no recibe ayuda de inmediato.</p>	<p><b>¿QUÉ OCURRE?</b></p> <p>Los síntomas de un ataque cardíaco pueden ser repentinos e incluir lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dolor torácico intenso</li><li>• Molestia en otras partes del torso</li><li>• Dificultad para respirar</li><li>• Sudor frío</li><li>• Malestar estomacal</li></ul> <p>A veces, los síntomas pueden comenzar lentamente y mantenerse durante horas o días. A diferencia del paro cardíaco, el corazón generalmente no deja de latir en el transcurso de un ataque cardíaco.</p> <p>Mientras más tiempo transcurra hasta recibir ayuda, mayor es el riesgo para el corazón.</p>
<p><b>¿QUÉ HACER?</b></p> <p>Si una persona presenta un paro cardíaco, realizar la reanimación cardiopulmonar (RCP) de inmediato puede duplicar o triplicar sus probabilidades de sobrevivencia.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Primero, llama al 911</b> (o al número de respuesta a emergencias local).</li><li>2. <b>Luego, inicia la RCP.</b> Si hay un desfibrilador externo automático (DEA) cerca, úsalo lo antes posible.</li></ol> <p>Si hay dos personas ayudando, una puede iniciar la RCP, mientras que la otra puede llamar al 911 (o al número de emergencia local) y buscar un DEA.</p> <p><b>Cada minuto cuenta.</b> Las probabilidades de sobrevivencia bajan en un 10% por cada minuto sin ayuda. El personal de emergencia también puede ayudar a reanimar a una persona cuyo corazón se detuvo.</p> <p>Para obtener más información relacionada con la RCP de la American Heart Association, incluidas las clases de entrenamiento impartidas en tu zona, visita <a href="http://heart.org/NATION">heart.org/NATION</a> (sitio web en inglés)</p> <p>Síguenos: @American_Heart</p> <p></p>	<p><b>¿CUÁL ES LA RELACIÓN?</b></p> <p>La mayoría de los ataques cardíacos no provocan un paro cardíaco. Sin embargo, un ataque cardíaco es una causa común cuando se produce un paro cardíaco.</p> <p>También hay otros problemas que pueden hacer que el corazón deje de latir.</p> <p><b>¿QUÉ HACER?</b></p> <p>Aunque no estés seguro de si se trata de un ataque cardíaco, llama al número de emergencia local. ¡Cada minuto importa!</p> <p>Es mejor llamar al número de emergencia local para ir a la sala de urgencias inmediatamente. El personal del servicio de emergencias médicas (SEM) puede comenzar el tratamiento apenas llegue. Además, los pacientes con dolor torácico que llegan al hospital en ambulancia habitualmente reciben tratamiento con mayor rapidez.</p>

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. Marca comercial de la AHA. Se prohíbe el uso no autorizado. WFF77626 1/25

## PUNTO 2: Llama al 911 (o al número de emergencias) y no cuelgues.

Luego de llamar al 911 (o al número de emergencias), no cuelgues hasta que el operador telefónico te dé más instrucciones.

- Como testigo presencial, no tengas miedo.
- Lo que hagas siempre será de ayuda.



# QUÉ HACER CUANDO LLAMES

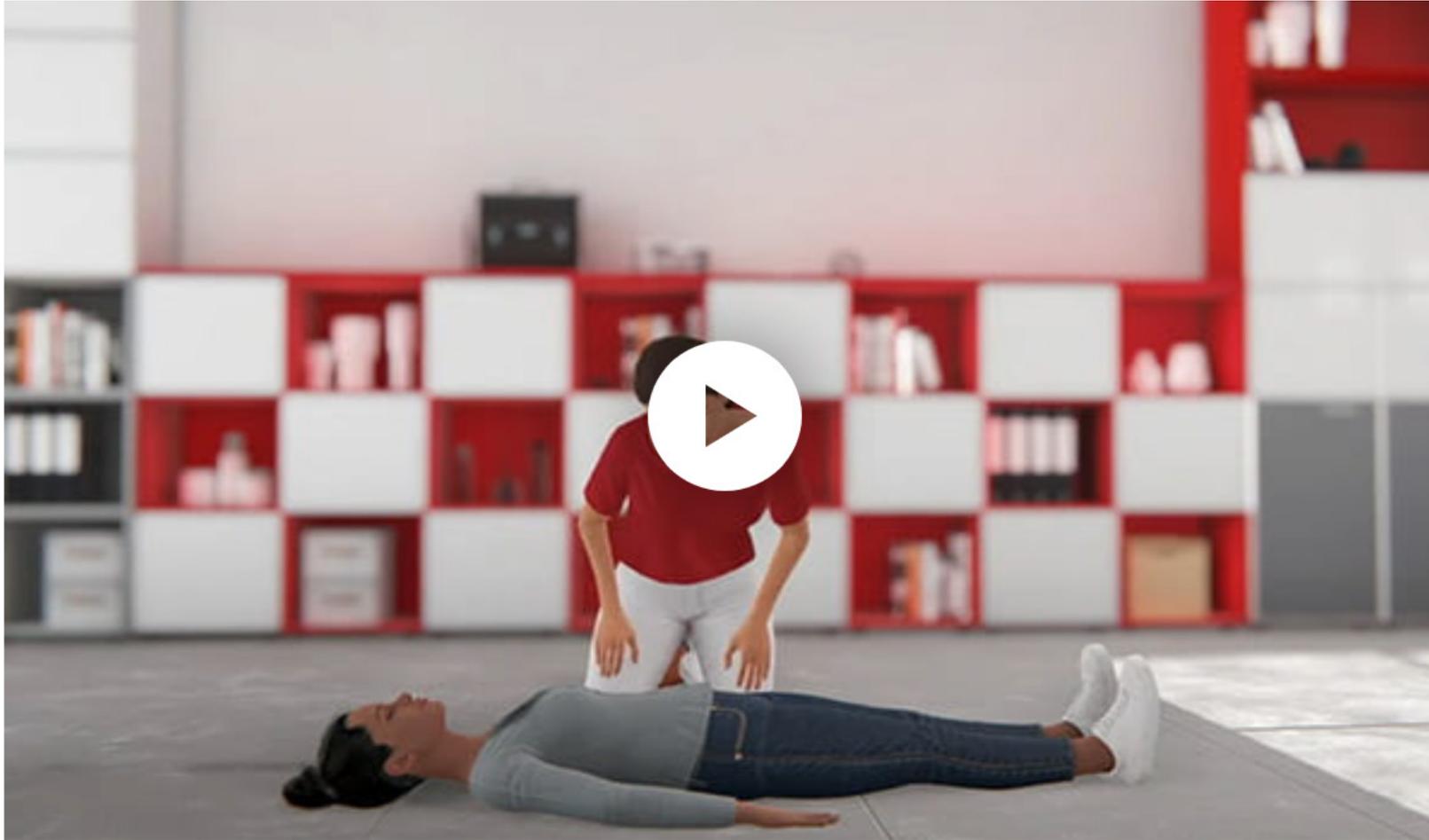
Cuando llames al 911 (o al número de emergencias), no cuelgues hasta que el operador telefónico te dé más instrucciones:

- El operador te preguntará acerca de la emergencia.
- Te pedirá detalles sobre tu ubicación. Sé específico.
- Si solo hablas en español, dile al operador telefónico: "heart stopped, Spanish interpreter" (corazón detenido; intérprete de español).

Responder a las preguntas del operador telefónico no retrasará la llegada de la ayuda.



# VIDEO: Demostración de RCP solo con las manos



# ¿PUEDO METERME EN PROBLEMAS POR AYUDAR?

## Pregunta:

¿Puedo tener algún tipo de problema legal por practicar RCP?

- Las leyes del Buen Samaritano varían significativamente de un estado a otro.
- Si tienes inquietudes con respecto a la responsabilidad legal, consulta las leyes de tu estado.



# ¿PUEDO EMPEORAR LA SITUACIÓN?

## Pregunta:

¿Qué ocurre si la persona tiene una lesión? ¿Podría empeorar la situación si realizo la RCP?

- No.
- Una persona cuyo corazón se detuvo necesita RCP para sobrevivir.



# ¿QUÉ OCURRE SI NO PRACTICO LA RCP CORRECTAMENTE?

## Pregunta:

Acabo de ver un video corto. No tengo otra capacitación formal. ¿Qué ocurre si no realizo el procedimiento correctamente?

- Sin RCP, la persona no sobrevivirá.
- Lo que hagas siempre será de ayuda.



# DATOS PARA RECORDAR SOBRE LA RCP SOLO CON LAS MANOS

En la RCP solo con las manos, únicamente se deben seguir dos pasos para salvar una vida:



Llama al 911 (o al número de emergencias).



Comprime el centro del pecho fuerte y rápido.

# DIFUNDE EL MENSAJE

## ¡Comparte lo que has aprendido!

- Dale a 5 de tus seres queridos el poder de salvar vidas.
- Pídeles que miren el video de la maniobra de RCP solo con las manos: Dos pasos para salvar una vida

## Mantennos informados



- Síguenos en [@AmericanHeart](#) en las redes sociales y envíanos un mensaje directo para contarnos cómo te está yendo.

