

Mantén el ritmo:

aprende la maniobra
de RCP solo con las
manos



© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3).
Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado. WF_869007 07/25

Comienza tu programa con una cálida bienvenida y tus comentarios iniciales. Esto puede incluir una cita o lectura inspiradora o compartir con el grupo el motivo por el cual este tema es importante para ti y tu razón para ofrecerte a presentar esta lección.

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



2



Para lograr que todos se concentren, lee la descripción general de la lección. Informa a los participantes que completar la lección toma 30 minutos.

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



3



Hazle las siguientes preguntas al grupo:

- ¿Alguien en el grupo está capacitado en RCP?
- Si es así, ¿les han pedido que actúen en una emergencia?
- ¿Alguien ha oído hablar de la RCP solo con las manos? (Se realiza sin ventilación. La RCP solo con las manos únicamente incluye la compresión del pecho de una persona con las manos).

VIDEO: Aprende la maniobra de RCP solo con las manos



4



NOTA DE PREPARACIÓN: Antes del programa, revisa la lista de recursos de esta lección. Consulta la URL para ver el video Aprende la maniobra de RCP solo con las manos. Si no vas a tener conexión a internet, descarga el video de YouTube con antelación en tu computadora. O bien, omite esta diapositiva.

Este video solo está disponible en inglés.

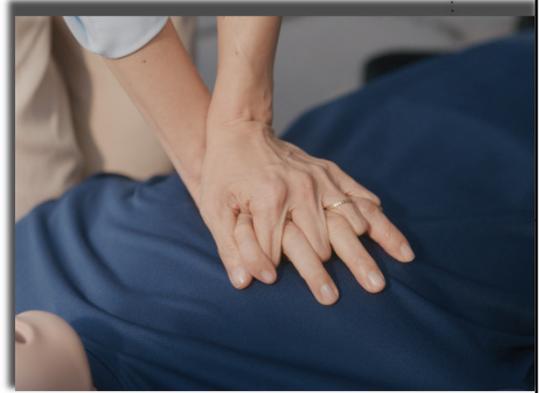
Reproduce el video: <http://bit.ly/38vrbe8>

¿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



5



Revisa la información de la diapositiva.

¿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?



6



Revisa la información de la diapositiva.

¿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:



1 Llama al 911 (o al número de emergencias).



2 Comprime el centro del pecho fuerte y rápido.

7



Revisa la información de la diapositiva.

Explica lo siguiente al grupo:

- Puedes prepararte para actuar en una emergencia simplemente viendo el video instructivo de RCP solo con las manos en el sitio web de la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón).
- En un estudio de investigación, se demostró que las personas que ven un video instructivo sobre RCP tienen muchas más probabilidades de intentar salvar vidas mediante procedimientos de reanimación.
- Se demostró que la RCP solo con las manos (RCP solo con compresiones torácicas) es igual de eficaz que la RCP que se complementa con ventilaciones durante los primeros minutos de un paro cardíaco súbito fuera del hospital.

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.



8



La RCP solo con las manos puede ayudar a salvar la vida de personas adolescentes o adultas que pierden el conocimiento de forma repentina en su hogar, lugar de trabajo o incluso en un parque.

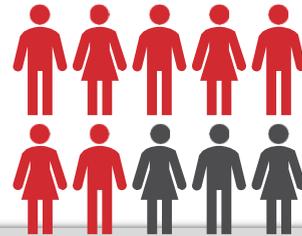
- No debe realizarse en bebés ni en niños pequeños. • En bebés y niños pequeños, se debe utilizar la técnica de RCP tradicional.
- Si una persona pierde el conocimiento y deja de respirar, lo más probable es que esté sufriendo un paro cardíaco. Si la RCP solo con las manos se realiza de inmediato, puede marcar una diferencia.
- Nota para el facilitador: Se debe realizar RCP tradicional para ahogamiento y electrocución.

¿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.



Revisa la información de la diapositiva. Hazle las siguientes preguntas al grupo:

- ¿Conocen a alguien que haya sufrido un ataque cardíaco?
- ¿Conocen a alguien que haya sufrido un paro cardíaco?

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.



10



Lee la diapositiva.

Explica lo siguiente al grupo:

- El paro cardíaco puede ocurrirle a cualquier persona en cualquier momento.
 - Lamentablemente, solo un pequeño porcentaje de personas que sufren un paro cardíaco extrahospitalario sobrevive: aproximadamente el 10%.
 - Eso significa que solo 1 de cada 10 de nuestros seres queridos sobrevive.
 - Las víctimas pueden aparentar estar perfectamente bien. Parecen estar sanas.
- Además, es probable que no hayan tenido problemas cardíacos conocidos anteriormente.

Comparte con el grupo que los miembros de comunidades multiculturales, como los afroamericanos y los hispanos/latinos, tienen tasas de supervivencia más bajas. Utiliza esta estadística para enfatizar la importancia de aprender RCP solo con las manos.

¿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.

PARO CARDÍACO FRENTE A ATAQUE CARDÍACO
Por lo general, se puede utilizar ambos términos indistintamente, pero son diferentes.

¿QUÉ ES UN PARO CARDÍACO?
Es un PARO CARDÍACO, el corazón deja de latir repentinamente. Es un trastorno por un problema eléctrico que produce latidos cardíacos irregulares. Cuando el corazón deja de latir, no puede enviar sangre al cuerpo. Los pulmones se colapsan y se muere.

¿QUÉ ES UN ATAQUE CARDÍACO?
Es un ATAQUE CARDÍACO, la sangre no puede llegar a una parte del corazón porque se crea un coágulo sanguíneo que bloquea el flujo de sangre. Este coágulo sanguíneo puede ser un problema de circulación, la parte del corazón que no está recibiendo sangre suficiente puede comenzar a morir.

¿QUÉ OCURRE?
Es posible que una persona que está sufriendo un paro cardíaco deje de responder. Puede dejar de respirar o respirar con dificultad. Una persona que está sufriendo un paro cardíaco puede perder la conciencia o no recibir ningún tipo de respuesta.

¿QUÉ OCURRE?
Los síntomas de un ataque cardíaco pueden ser repentinos e incluyen:
- Dolor torácico intenso
- Malestar en una parte del torso o dificultad para respirar
- Sudor frío
- Malestar estomacal

¿QUÉ HACER?
Si una persona presenta un paro cardíaco, utilice la resucitación cardiopulmonar (RCP) de inmediato para ayudar a regular sus probabilidades de sobrevivencia.
1. Primero, llame al 911 o al número de respuesta de emergencia local.
2. Luego, llame al RCP o llame un dispositivo de resucitación cardiopulmonar (DRA) manual, si está disponible.
Si hay dos personas disponibles, una puede iniciar el RCP mientras que la otra puede llamar al 911 o al número de emergencia local. Llame al 911. Cada minuto cuenta. Las probabilidades de sobrevivencia bajan un 10% por cada minuto de retraso. El personal de emergencia también puede ayudar a comenzar a una persona que sufre un paro cardíaco.

¿CÓMO ES LA SITUACIÓN?
La mayoría de los ataques cardíacos se producen en una sola cámara cuando se produce un paro cardíaco. También hay otros problemas que pueden causar un paro cardíaco.

¿QUÉ HACER?
Nunca se está seguro de si alguien está sufriendo un ataque cardíaco, llame al número de emergencia local. Cada minuto cuenta.
Es mejor tener más información relacionada con la RCP de la American Heart Association, incluido un curso de certificación registrado en su país, visite www.heart.org/heart.org. Llame al 911.

Para obtener más información relacionada con la RCP de la American Heart Association, incluido un curso de certificación registrado en su país, visite www.heart.org/heart.org. Llame al 911.

El tamaño de este folleto American Heart Association, Inc. está respaldado por el American Heart Association. El tamaño de este folleto American Heart Association, Inc. está respaldado por el American Heart Association. El tamaño de este folleto American Heart Association, Inc. está respaldado por el American Heart Association.



Revisa las diferencias entre un ataque cardíaco y un paro cardíaco. Haz un resumen diciendo lo siguiente: “Un paro cardíaco ocurre cuando el corazón deja de latir. No es un ataque cardíaco. Pero un ataque cardíaco puede provocar un paro cardíaco”.

Consulta la infografía del folleto “Paro cardíaco frente a ataque cardíaco”. Si el tiempo lo permite, pide a voluntarios que se turnen para leer las secciones de la infografía.

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.



12



Revisa la información de la diapositiva.

Hazle las siguientes preguntas al grupo: ¿La idea de ayudar durante una emergencia les da temor?

Comenta:

- Una vez que hayan aprendido a realizar RCP solo con las manos, estarán mejor preparados para actuar rápidamente ante una crisis.
- No tengan miedo. Lo que hagan siempre será de ayuda.

Explica lo siguiente al grupo:

- Si presencian que un adolescente o un adulto pierde el conocimiento de forma repentina, llamen al 911 (o al número de emergencias) y, luego, compriman fuerte y rápido el centro del pecho.
- Continúen comprimiendo fuerte y rápido en el centro del pecho hasta que llegue ayuda.
- Si la persona habla, se mueve o respira con normalidad mientras están administrando las compresiones torácicas, pueden detener la RCP solo con las manos.

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.



13



Revisa la información de la diapositiva.

Hazle las siguientes preguntas al grupo: Si se encuentran con alguien que ha colapsado de repente, ¿cuál es el primer paso que deben dar para ayudarlo? El primer paso en la realización de la RCP es llamar al 911 (o al número de emergencias).

Hazle las siguientes preguntas al grupo: ¿Alguien ha tenido que llamar al 911 (o al número de emergencias) debido a una emergencia médica? Si la respuesta es afirmativa, ¿qué recuerdan de la experiencia?

Revisa la información de la diapositiva.

- Refuerza la importancia de indicar una ubicación precisa.
- Esto es especialmente cierto si se llama desde un teléfono celular, ya que la dirección física no está vinculada a dicho número telefónico.

Destaca la importancia de responder a todas las preguntas del operador telefónico y de no colgar hasta que el operador indique que está bien hacerlo.

VIDEO: Demostración de RCP solo con las manos



14



NOTA DE PREPARACIÓN: Antes del programa, revisa la lista de recursos de esta lección. Consulta la URL para ver el video de demostración de la maniobra de RCP solo con las manos. Si no vas a tener conexión a internet, descarga el video de YouTube con antelación en tu computadora. O bien, omite esta diapositiva.

Este video solo está disponible en inglés.

Reproduce el video: <https://www.empowerertoserve.org/en/community-resources/health-lessons/hands-only-cpr>

¿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.



15



Hazle las siguientes preguntas al grupo:

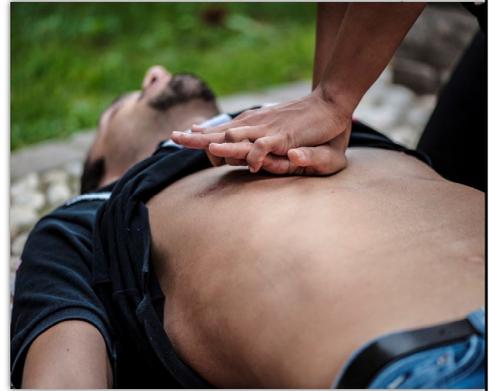
- ¿Alguien ha escuchado hablar sobre la Ley del Buen Samaritano? ¿Pueden explicarlo al grupo?
- Algunas personas son reacias a ayudar, ya que les preocupa recibir demandas en su contra.
- Muchos estados cuentan con leyes, llamadas leyes del Buen Samaritano, que protegen a un reanimador lego, que es alguien que ofrece su ayuda.
- Sin embargo, las leyes varían en cada estado.
- Si tienen inquietudes acerca de la responsabilidad legal, consulten las leyes de su 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.



16



Pide a los voluntarios que se turnen para leer las preguntas y las respuestas.

Resume diciendo “Su buena predisposición para ayudar practicando la maniobra de RCP solo con las manos solo puede ser ayuda”.

¿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.



17



Pide a los voluntarios que se turnen para leer las preguntas y las respuestas.

Resume diciendo “Su buena predisposición para ayudar practicando la maniobra de RCP solo con las manos solo puede ser 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.

18



Revisa la información de la diapositiva.

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***

Manténenos informados



- Síguenos en **@AmericanHeart** en las redes sociales y envíanos un mensaje directo para contarnos cómo te está yendo.



19



Revisa la llamada a la acción de la diapositiva.

Interactúa con el grupo y pregúntales:

- ¿A quién le darían el poder de salvar vidas?
- Nombren a al menos cinco personas.
- ¿Qué les dirían acerca de la maniobra de RCP solo con las manos?