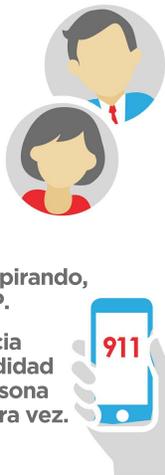


Usted conoce la RCP?

RCP para Adultos

- 1 Tenga certeza que el área cerca de la persona está segura.
- 2 Toque en la persona y hable de manera alta y clara: "Usted está bien?"
- 3 Llame por ayuda. Usa el teléfono para llamar al socorro y pida que traiga un DEA.
- 4 Verifica la respiración de la persona.
- 5 Si la persona no está respondiendo, respirando, o solo está boqueando, empieza la RCP.
Haga 30 compresiones en una frecuencia de 100-120 por minuto con una profundidad de 5-6 cm. Deje que el pecho de la persona vuelva al normal antes de comprimir otra vez.
- 6 Abra la vía aérea y respire 2 veces.



RCP para Niños

- 1 Tenga certeza que el área cerca del niño está segura.
- 2 Toque el niño y hable de manera alta y clara: "Usted está bien?"
- 3 Llame por ayuda.
- 4 Verifica la respiración del niño.
Si el niño no está respondiendo, respirando, o solo está boqueando, empieza la RCP con 5 series de 30 compresiones y 2 respiraciones.
- 6 Usa el teléfono para llamar al socorro y pida que traiga un DEA.
- 7 Vuelva a las compresiones y respiraciones.



Continúa las compresiones y ventilaciones hasta que llegue el rescate médico.

Compresiones para Adultos

- 1 Coloque a la persona de espaldas sobre una superficie firme y plana.
- 2 Quite o abra la ropa en el área del cuello y el pecho.
- 3 Sentir el final del esternón.
Coloque el talón de una mano en la mitad inferior del esternón. Evite presionar hacia el final del esternón ya que un tipo de hueso, llamado proceso xifoideo, puede romperse y cortarse el hígado, lo que puede provocar un sangrado interno. Ponga la otra mano encima de la primera.
- 5 Presione hacia abajo a una velocidad de 100-120 por minuto y a una profundidad de entre 5-6 cm.
Deje que el tórax retroceda por completo entre las entre las compresiones. Sus manos deben permanecer en contacto con la persona, sin rebotar ni apoyarse en la persona.



Realizar un RCP apropiado a menudo es agotador. Pida que cambie de posición cuando esté cansado si otro rescatista está disponible para ayudar. Usted puede observar el desempeño de los demás, brindándoles aliento y ofreciéndoles cambiar cuando se presente la fatiga.

Compresiones para Niños

- 1 Coloque al niño de espaldas sobre una superficie firme y plana.
- 2 Quite o abra la ropa en el área del cuello y el pecho.
- 3 Coloque el talón de una mano en la mitad inferior del esternón.
Empuje hacia abajo aproximadamente al menos un tercio de la profundidad del tórax. En la mayoría de los niños, esto será alrededor de 5 cm. Las compresiones deben entregarse a una tasa de 100-120 por minuto.
- 5 Deje que el tórax retroceda por completo entre las compresiones. Sus manos deben permanecer en contacto con la persona, sin rebotar ni apoyarse en la persona.



Se pueden usar compresiones con una o dos manos en RCP para niños.



¡Realizar RCP puede ser agotador! Si alguien está disponible para ayudar, cambie las posiciones de los rescatistas.

Cómo usar un DEA

- 1 Encienda la corriente
- 2 Exponga el tórax
- 3 Aplique almohadillas a la víctima
- 4 Conecte las almohadillas
- 5 Tome distancia de la persona
- 6 Analizar el ritmo
- 7 Sigue las instrucciones

Para obtener la certificación en RCP, DEA y primeros auxilios, visite NHCPs.com.
Rescate un curso de certificación de RCP gratis usando el código de cupón **CPRSTEPS**.