

Comprometete

**la vida de alguien
puede estar en
tus manos**



RCP solo con MANOS

PORQUE ELLAS PUEDEN SALVAR VIDAS



PREVENCION
RIESGOS DEL TRABAJO



GRUPO SANCOR SEGUROS

RCP solo con MANOS

Porque ellas pueden salvar vidas

Las emergencias cardíacas pueden producirse en cualquier lugar, en casa, en el trabajo o en un lugar público. Las personas que sufren un paro cardíaco necesitan que se les practique Resucitación Cardiopulmonar (RCP) con rapidez, en los primeros 3 a 5 minutos, para tener probabilidades de supervivencia.



TUS MANOS PUEDEN SALVAR VIDAS. En caso de emergencias, podés intervenir con una simple técnica conocida como RCP sólo con las manos. Se ha comprobado que la misma es tan efectiva como la RCP convencional y puede duplicar o triplicar las posibilidades de sobrevivir de la víctima.



+ info ¿Por qué RCP solo con MANOS?

Este método fue recomendado por la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) para personas que no han tenido entrenamiento previo en RCP.

Cuando un adolescente o un adulto sufre un paro cardíaco, sus pulmones y sangre contienen suficiente oxígeno para mantener los órganos vitales sanos durante los primeros minutos, siempre que alguien realice compresiones torácicas de calidad, que permitan bombear sangre al corazón y al cerebro.

Por estas razones, lo más importante que puede hacer una persona cercana a la víctima es bombear sangre al cerebro y al músculo cardíaco para hacer llegar el oxígeno que queda en la sangre y los pulmones.

¿Qué podés hacer?

- Si un compañero de trabajo se desvanece repentinamente comprobá que el lugar sea seguro para ambos. Identificá la presencia de riesgos (fuego, electricidad, etc.).
- Revisá a la víctima para ver si responde. Preguntale si está bien, sacudí suavemente los hombros observando las reacciones (apertura de ojos, movimientos de cabeza). Estimulá a la víctima generando alguna molestia (pellizco). Si no hay reacción, la "víctima está inconsciente."
- Comprobá rápidamente si está respirando.
- Si la persona está inconsciente y no respira, activá el Sistema de Emergencias Médicas. Solicitá a alguien que llame al 107 u otro teléfono de emergencia de tu localidad o hazelo vos mismo si estás solo con la víctima.
- Preparate para iniciar las compresiones torácicas.



+ info **Compresión torácica**

- Acostá a la víctima boca arriba sobre una superficie dura (piso), de modo que la cabeza y el cuello permanezcan en el mismo plano que el torso, para no dañar la columna.
- Arrodillate junto a la víctima e inclínate hacia delante, con los brazos extendidos. Tus hombros, codos y manos deben estar alineados.



- Colocá el talón de una mano en el centro del pecho de la víctima, entre las tetillas, y la otra mano encima entrelazando los dedos.



- Compromí fuerte y rápido en el centro del pecho hasta que llegue ayuda. Es conveniente **mantener una frecuencia de 100 compresiones por minuto.** Entre cada compresión, no retires las manos del pecho, solo tu peso.

100 / 60

- No detengas las compresiones a menos que:
 - . la persona muestre signos de vida evidentes, como respirar,
 - . el lugar se vuelva peligroso,
 - . llegue un DEA (desfibrilador externo automatizado),
 - . una persona calificada en primeros auxilios se haga cargo de la situación,
 - . estés muy cansado para continuar y otra persona te pueda reemplazar.



IMPORTANTE



- Memorizá o tené siempre a mano el número de teléfono del Servicio de Emergencias Médicas de tu localidad.
- Cuando te comuniqués con el Servicio de Emergencias Médicas, describí lo que le ocurre a la víctima lo más claramente posible. Avisá que la víctima está inconsciente y no respira.
- Seguí las sugerencias que te brinden a través del teléfono.
- Brindá información precisa sobre el lugar.
- No finalices la comunicación hasta que el operador te diga que podés hacerlo.



La RCP puede marcar la diferencia para nuestros seres queridos, amigos o compañeros de trabajo. Aprendé a realizar RCP y descubrí cómo podés salvar una vida.



INFORMATE

es bueno saber para actuar con el corazón