

El ritmo acelerado de la vida actual, la mala alimentación y la falta de actividad física son algunas de las conductas que generan enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares.

Estas enfermedades son una de las principales causas de muerte en el mundo. En Argentina se producen 100 mil muertes al año por afecciones cardíacas (27 mil por muerte súbita).

Capacitarnos en Primeros Auxilios salva vidas. Brindar una primera respuesta puede ser fácil, vos podés aprender a hacer RCP.

## ¿Qué es RCP?

RCP significa: Reanimación cardiopulmonar. Es una técnica muy simple con la cual se aplica presión rítmica sobre el pecho de la víctima y se combina con respiración boca a boca. Esto permite que llegue sangre oxigenada a los órganos vitales de la persona que haya sufrido un paro cardíaco o respiratorio.

# ACTUAR ATIEMPO SALVA VIDAS

# EN ALGÚN MOMENTO, EN CUALQUIER LUGAR, ALGUIEN PUEDE NECESITAR TU AYUDA



Teléfono: (011) 4801-1477  
Página web: [www.msal.gov.ar](http://www.msal.gov.ar)



# RCP

EN

# 5 PASOS RÁPIDOS

## 1 Coloque a la víctima boca arriba



## 2 Pida a otra persona que llame al número de emergencias local

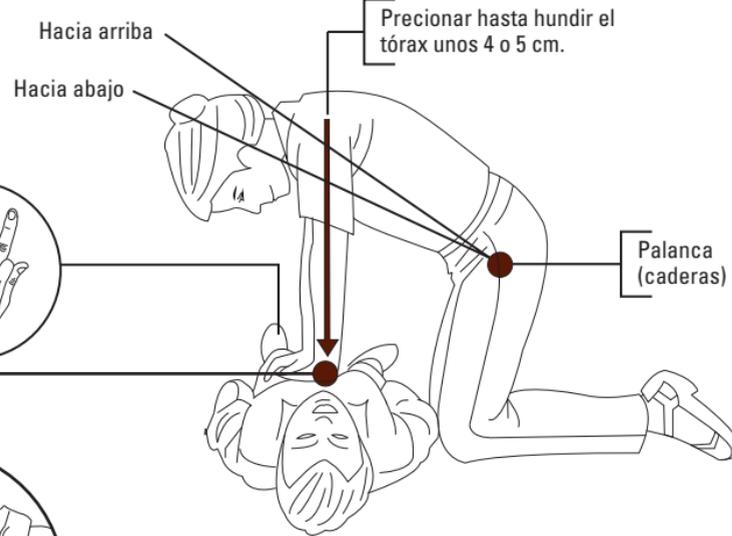
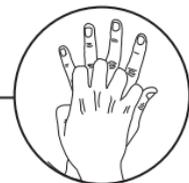
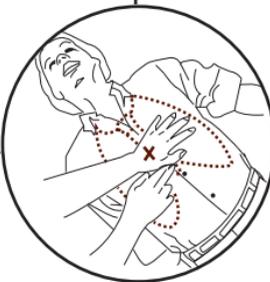


## 3

### Inicie RCP

Colocar las manos en el centro del tórax, una encima de la otra, con los dedos entrelazados y el talón apoyado. Asegurarse de no presionar el extremo del esternón.

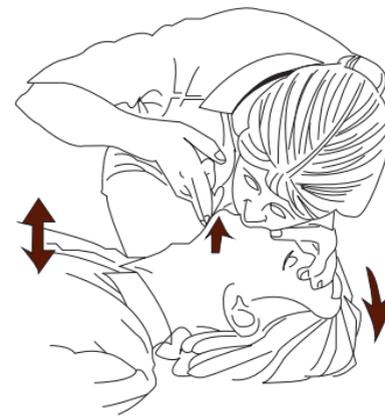
Posición del esternón



30 compresiones (mínimo 100 por minuto) con ambas manos (talón de una sobre otra). Tenga los codos extendidos y brazos perpendiculares al paciente, luego empuje rápido y fuerte sobre el centro del esternón.

## 4 Incline hacia atrás la frente y eleve el mentón del paciente

Si no respira, realice respiración "boca a boca":



- Tape la nariz a la víctima y ábrale la boca.
- Tome aire.
- Una su boca con la de la víctima.
- Sople dos veces.

## SEÑALES DE ALERTA

Como saber si alguien esta sufriendo un ataque cardíaco (AC)

- Opresión o dolor persiste en medio del pecho.
- Malestar, vahído, desvanecimiento, sudoración, náuseas o falta de aire.
- Dolor a lo largo del brazo

## 5

Repita los pasos 3 y 4 hasta que llegue ayuda especializada o la persona recupere la conciencia.

