



♥ Why Learn Hands-Only CPR?

Cardiac arrest – an electrical malfunction in the heart that causes an irregular heartbeat (arrhythmia) and disrupts the flow of blood to the brain, lungs and other organs – is a leading cause of death. Each year, more than 350,000 EMS-assessed out-of-hospital cardiac arrests occur in the United States.

When a person has a cardiac arrest, **survival depends on immediately receiving CPR from someone nearby.**

According to the American Heart Association, about 90 percent of people who suffer out-of-hospital cardiac arrests die. CPR, especially if performed immediately, can double or triple a cardiac arrest victim's chance of survival.

♥ Be the Difference for Someone You Love

If you are called on to give CPR in an emergency, you will most likely be trying to save the life of someone you love: a child, a spouse, a parent or a friend.



About **70 percent** of out-of-hospital cardiac arrests happen in homes



About **46 percent** of people who experience an out-of-hospital cardiac arrest receive the immediate help that they need before professional help arrives

Hands-Only CPR has been shown to be as effective as conventional CPR for cardiac arrest at home, at work or in public.

Hands-Only CPR has just two easy steps, performed in this order:

1



Call 911 if you see a teen or adult suddenly collapse



2



Push hard and fast in the center of the chest to the beat of a familiar song that has 100 to 120 beats per minute

♥ Music Can Save Lives

Song examples include “Stayin’ Alive” by the Bee Gees, “Crazy in Love” by Beyoncé featuring Jay-Z, “Hips Don’t Lie” by Shakira” or “Walk the Line” by Johnny Cash. People feel more confident performing Hands-Only CPR and are more likely to remember the correct rate when trained to the beat of a familiar song.

When performing CPR, you should push on the chest at a rate of 100 to 120 compressions per minute, which corresponds to the beat of the song examples above.

♥ Take 90 Seconds to Learn How to Save a Life

Watch the 90-second video. Visit heart.org/handsonlycpr to watch the Hands-Only CPR instructional video and share it with the important people in your life. Hands-Only CPR is a natural introduction to CPR, and the AHA encourages everyone to learn conventional CPR as a next step. You can find a CPR class near you at heart.org/findacourse.

NOTE: The AHA still recommends CPR with compressions and breaths for infants and children and victims of drowning, drug overdose, or people who collapse due to breathing problems.



♥ ¿Por qué aprender la RCP usando solo las manos?

El paro cardíaco es una alteración eléctrica del corazón que produce un ritmo cardíaco irregular (arritmia) e interrumpe el flujo de sangre al cerebro, los pulmones u otros órganos. Es una de las principales causas de muerte. Cada año se producen más de 350.000 paros cardíacos extrahospitalarios evaluados por el SEM en Estados Unidos.

La supervivencia de las víctimas de paro cardíaco depende de que alguien cercano realice la RCP inmediatamente.

Según la American Heart Association, aproximadamente un 90% de las personas que sufre un paro cardíaco extrahospitalario muere. La RCP, especialmente si se realiza de inmediato, puede duplicar o triplicar las probabilidades de supervivencia de las víctimas de paro cardíaco.

♥ Marque la diferencia con un ser querido

Si tiene que realizar la RCP ante una emergencia, es más que probable que la víctima a la que intenta salvar sea un ser querido: su hijo, su pareja, sus padres o un amigo.



El **70%** de los paros cardíacos extrahospitalarios tienen lugar en el domicilio



Solo el **46%** de las personas que sufren un paro cardíaco extrahospitalario obtienen la ayuda necesaria de forma inmediata antes de la llegada de los profesionales

Se ha demostrado que la RCP usando solo las manos es tan eficaz como la RCP convencional en caso de paro cardíaco en el domicilio, en el trabajo o en algún lugar público.

La RCP usando solo las manos consta de dos pasos muy sencillos en este orden:

1



llame al 9-1-1 si ve a un adolescente o a un adulto que sufre un colapso súbito



2



comprima fuerte y rápido en el centro del pecho al ritmo de una canción conocida que tenga un ritmo de entre 100 y 120 compresiones por minuto

♥ La música puede salvar vidas

Algunos ejemplos de canciones son: “Stayin’ Alive” de los Bee Gees, “Crazy in Love” de Beyoncé con Jay-Z, “Hips Don’t Lie” de Shakira” o “Walk the Line” de Johnny Cash. La gente siente más confianza realizando la RCP usando solo las manos y recuerda mejor la frecuencia si, durante el entrenamiento, se sigue el ritmo de una canción conocida.

Cuando realice la RCP, debe comprimir el centro del pecho con una frecuencia de entre 100 y 120 compresiones por minuto, que se corresponde con el ritmo de los ejemplos de canciones anteriores.

♥ Dedique 90 segundos a aprender a salvar una vida

Vea el video de demostración de 90 segundos. Visite heart.org/handsonlycpr para ver el video instructivo sobre RCP usando solo las manos y compártalo con las personas importantes de su vida. La RCP usando solo las manos es una introducción natural a la RCP y la AHA anima a todo el mundo a aprender RCP convencional como siguiente paso. Puede encontrar un curso de RCP en su región en heart.org/findacourse.

NOTA: La AHA aún recomienda la RCP con compresiones y respiraciones para bebés y niños y víctimas de ahogamiento, sobredosis de drogas o personas que colapsan debido a problemas respiratorios.