



♥ 为什么要学习单纯按压式 CPR?

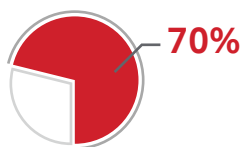
心脏骤停是导致死亡的一个主要原因，它是一种心脏电生理故障，导致不规则的心跳（心律失常），并中断血液流向大脑、肺部和其他器官。在美国，每年发生超过 35 万例经 EMS 评估的院外心脏骤停。

当一个人心脏骤停时，其能否存活取决于是否立即接受附近人员的 CPR（心肺复苏）。

根据美国心脏协会 (American Heart Association) 的数据，约 90% 的院外心脏骤停患者死亡。CPR，尤其是立即实施的 CPR，可以使心脏骤停患者的存活几率提升两倍至三倍。

♥ 在生死攸关之际拯救您所爱之人

如果有人需要您在紧急情况下实施 CPR，则您最有可能正在试图挽救的是您所爱之人的生命，他们可能是您的 子女、配偶、父母或朋友。



约 70% 的院外心脏骤停是发生在家中



在经历院外心脏骤停的患者中，只有不到 46% 的患者在专业人员到来之前得到了所需的即时帮助

在家庭、工作或公共场所发生心脏骤停时，单纯按压式 CPR 经证明在最初几分钟内与传统 CPR 同样有效。

单纯按压式 CPR 只有两个简单步骤，按以下顺序操作：



1 如果您看到青少年或成年人突然晕倒，请拨打 120。



2 以熟悉歌曲的节拍快速用力按压胸部中间位置，每分钟 100 到 120 次

♥ 拨打 120

线路另一端的电信接线员可以在此过程中为您提供所需的紧急帮助。

♥ 音乐可以拯救生命

歌曲示例包括 Bee Gees 的“Stayin’ Alive”、Beyoncé 与 Jay-Z 合作的“Crazy in Love”、Shakira 的“Hips Don’t Lie”或 Johnny Cash 的“Walk the Line”。人们如果按照熟悉歌曲的节拍进行训练，在实施徒手 CPR 时会更加自信，并且更有可能记住正确的按压频率。

在实施 CPR 时，您应该以每分钟 100 到 120 次的速度按压胸部，这与上面歌曲示例的节奏类似。

♥ 花 90 秒的时间学习如何拯救生命

观看 90 秒钟的视频。访问 heart.org/handsonlycpr 观看单纯按压式 CPR 教学视频，并将其分享给您生命中重要的人。单纯按压式 CPR 是 CPR 的基础入门介绍，美国心脏协会 (AHA) 鼓励所有人在此后学习传统 CPR。您可以访问 Heart.org/CPR 找到您附近的心肺复苏课程。

注意：美国心脏协会仍然建议对婴儿和儿童以及溺水、吸毒过量或因呼吸问题而晕倒的人实施包含按压和人工呼吸 CPR。



如需了解详细信息，请访问 heart.org/handsonlycpr | #CPRwithHeart



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

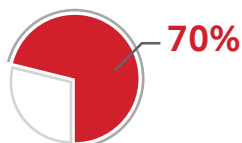
El paro cardíaco es una alteración eléctrica del corazón que produce un ritmo cardíaco irregular (arritmia) e interrumpe el flujo de sangre al cerebro, los pulmones u otros órganos. Es una de las principales causas de muerte. Cada año se producen más de 350.000 paros cardíacos extrahospitalarios evaluados 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 probable que la víctima a la que intenta salvar sea un ser querido: su hijo, su pareja, sus padres o un amigo.



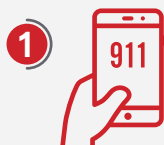
El **70%** de los paros cardíacos extrahospitalarios tienen lugar en el domicilio



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/CPR.

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.

