

¡TUS MANOS PUEDEN SALVAR VIDAS!



EUROPEAN
**RESTART
A HEART**
— DAY —

MEJORANDO LA CONCIENCIACIÓN FRENTE AL PARO CARDIACO

WWW.RESTARTAHEART.EU

#RESTARTAHEART

TUS MANOS PUEDEN SALVAR VIDAS!



Llama

- Confirma que no es peligroso acercarse
- Comprueba la respuesta de la víctima
- Grita pidiendo ayuda
- Echa la cabeza hacia atrás, eleva la barbilla y comprueba la respiración
- Si la respiración no es normal, es preciso RCP
- Llama al 112 y comunica que hay una víctima que no respira, que comienzas la RCP, tu nombre y localización
- Si llega alguien en tu ayuda, pídele que vaya a buscar un DEA



comprime

- Coloca el talón de una mano en el centro del pecho
- Coloca la otra mano encima y entrelaza los dedos
- Comprime el pecho al ritmo de "Stayin' Alive" hasta que llegue un DEA o los servicios de emergencias
- Si aprendiste a hacerlo, da dos respiraciones de rescate cada 30 compresiones; en caso contrario, comprime el pecho de forma continua
- Comprime fuerte. No te preocupes, no puedes hacer ningún daño
- Si es posible, los reanimadores deben intercambiarse cada 2 min



descarga

- Si traen un DEA, enciéndelo de inmediato y sigue sus instrucciones



sonríe

- Una vez lleguen los Servicios de Emergencias, continúa, hasta que te indiquen que pares
- ¡Sonríe! Tus manos pueden reiniciar un corazón y salvar una vida
- Hacer algo SIEMPRE es mejor que no hacer nada
- ¡Bien hecho!

MEJORANDO LA CONCIENCIACIÓN FRENTE AL PARO CARDIACO

WWW.RESTARTAHEART.EU
[#RESTARTAHEART](https://twitter.com/RESTARTAHEART)



EUROPEAN
RESUSCITATION
COUNCIL
www.erc.edu