



## RCP con cardiacSTAR™: preguntas y respuestas

**La mejor persona para comenzar la RCP es la persona más cercana.** Con cardiacSTAR™, usted juega, obtiene la certificación en RCP y se mantiene listo para salvar vidas. Recuerde esta información o mantenga esta guía a mano. Tendrá confianza en situaciones de crisis y será parte de una comunidad global que salva vidas. Tenga en cuenta que las siguientes recomendaciones son solo para adultos y adolescentes.

### ¿Qué significa RCP?

RCP es la abreviatura de la reanimación cardiopulmonar. El paro cardíaco ocurre cuando el corazón deja de latir y no puede bombear sangre al cerebro y los órganos vitales para la vida. La RCP es una respuesta práctica y médicamente probada al paro cardíaco que puede salvar vidas.

### ¿Qué señales debo buscar antes de iniciar la RCP?

En el caso de un adulto o adolescente que sufre un paro cardíaco, primero observe si le responde. Grite su nombre. Toque su hombro. Si alguien (1) está inconsciente y no se despierta, (2) no responde y (3) no respira o está respirando con dificultad, comience la RCP de inmediato.

### ¿Cuándo debo llamar al 9-1-1?

Mientras verifica si la persona responde, llame al 9-1-1 de inmediato. Ponga el altavoz del teléfono para poder hablar y escuchar a los servicios de emergencia mientras realiza la RCP.

### ¿Tengo que realizar la RCP boca a boca?

No. No es necesario que realice la reanimación boca a boca. Los profesionales de la salud capacitados realizarán "respiraciones de rescate"; usted puede concentrarse en realizar la RCP de emergencia solo con las manos.

### ¿Qué es la RCP "solo con las manos"?

Es tal como suena. Solo se utilizan las manos para realizar la RCP. Puede dar compresiones y, si está disponible, utilizar un DEA. Es tan eficaz como la RCP boca a boca.

### ¿Cómo recuerdo el ritmo correcto para la RCP?

Muchas canciones populares tienen el ritmo correcto. Con anticipación, búsquelas en línea y elija una que conozca bien. O descargue una aplicación móvil para que un metrónomo mantenga el ritmo. En caso de duda, repita rápidamente: dos pulgadas, dos pulgadas, dos pulgadas. Le recordará la profundidad de las compresiones y guiará su ritmo.

### ¿Qué pasa si me canso mientras hago RCP?

Hacer RCP es difícil, incluso para un atleta entrenado. Es importante mantener una RCP de alta calidad. Por lo tanto, si hay otra persona cerca, túrnense para hacer la RCP hasta que llegue ayuda.

### ¿Qué pasa si soy el único haciendo la RCP y estoy solo?

Llame al 9-1-1 para obtener ayuda en camino. Luego, si sabe que hay un DEA cerca, vaya a buscarlo. Comience la RCP después de seguir las instrucciones del DEA. Si no hay un DEA cerca o no está seguro si hay, no pierda tiempo buscándolo. Comience la RCP y no se detenga hasta que llegue ayuda. Incluso si se cansa, un poco de RCP es mejor que nada. ¡Siga adelante!

### ¿Dónde puedo encontrar un DEA?

Un DEA (desfibrilador externo automático), conocido en inglés como AED, se puede encontrar en muchos lugares públicos, como tiendas, centros comerciales, estaciones de policía o de bomberos, complejos deportivos e incluso algunos gimnasios y escuelas. Pregunte en su lugar de trabajo o escuela si hay un DEA en las instalaciones. Además, practique identificar los DEA en público para estar preparado.

### ¿Qué pasa si la persona está mojada por haber estado en una piscina?

Antes de colocar un parche del DEA, asegúrese de que el área esté seca. Use una toalla o ropa seca para secar completamente el pecho de la persona. Luego, coloque el parche y siga las instrucciones del DEA.

### ¿Debo remover la ropa, los piercings o el sostén de la persona para usar un DEA?

Si bien es necesario remover la camisa, puede colocar los parches del DEA debajo y al lado del sostén (en los lugares ilustrados en el DEA). Esto es suficiente y proporcionará una descarga eficaz. Los piercings también se pueden dejar en su lugar si el parche del DEA no está tocando directamente el metal.

### ¿El uso de un DEA lastimará a una persona?

El uso de un DEA es la mejor opción que tiene para salvarle la vida a esa persona. Puede resultar alarmante ver cómo reacciona el cuerpo de una persona, pero recuerde: el DEA solo le indica que presione el botón y administre una descarga después de analizar el ritmo cardíaco de la persona. El DEA no le hará daño. Si se usa correctamente, solo puede ayudar.

### ¿Me meteré en problemas si realizo RCP?

En todo Estados Unidos, las leyes del buen samaritano protegen a las personas, como usted, que actúan de buena fe para realizar RCP para salvar vidas. Consulte con anticipación las leyes locales y estatales. En caso de crisis, no se preocupe por los daños (por ejemplo, costillas rotas) causados por la RCP o el uso del DEA. En cambio, concéntrese en brindar la mejor respuesta de primeros auxilios posible.

### ¿Dónde puedo averiguar si la persona murió o sobrevivió?

Debido a las leyes de privacidad en la atención médica de los EE. UU., ningún hospital o consultorio médico tendrá permitido legalmente brindarle información sobre la condición de esa persona. Puede saber que hizo todo lo posible para asegurar su supervivencia. Usted es parte de una respuesta vital.

### ¿Cómo afronto el impacto emocional de la RCP?

Tanto el testigo como el rescatador que realice la RCP experimentarán estrés. Es de esperar que en el momento se presenten emociones fuertes que pueden persistir mucho después del evento. Busque apoyo emocional y elabore un plan para el cuidado de su salud mental. ¡Cuidese!

