

Your Hands – Their Heart

Compression-Only CPR

If you witness someone collapse unexpectedly, follow these steps:

- 1.** Shake the person and shout, “Are you OK?”
If the person is unresponsive and not breathing, or breathing abnormally (struggling to breathe, gasping or snoring), direct someone to call **9-1-1** or make the call yourself.
- 2.** Position the patient with their back on the floor. Place the heel of one hand on the center of the chest (between the nipples) and the heel of the other hand on top of the first. Lock your elbows, place your shoulders vertically above your hands and use the weight of your upper body to “fall” downward, compressing the chest 2 inches deep. Lift your hands slightly each time to allow chest wall to recoil. Compress chest at a rate of about one hundred per minute (slightly faster than one compression per second). When you tire, take turns with others until paramedics arrive.
- 3.** If an automated external defibrillator (AED) is available, turn it on and follow the AED’s voice instructions. If no AED is available, continue chest compressions with as few interruptions as possible.

Important: Struggling to breathe or gasping is not a sign of recovery! Initiate and continue chest compressions even if patient gasps.

Note: For cases of near drowning, drug overdose or unresponsiveness of young children (age 8 or under), follow conventional CPR (2 mouth-to-mouth ventilations followed by 30 chest compressions). However, even in those cases, Compression-Only CPR is better than doing nothing. To learn conventional CPR, a formal training class is recommended.

For a copy of this publication in an alternate format, contact the City of Phoenix Fire Department at 602-256-3179/voice or 602-495-5555/TTY



www.azshare.gov

Tus Manos – Su Corazón

RCP por compresión de pecho continua

Si ve que una persona se desmaya, siga los siguientes pasos:

1. Trate de reanimar a la persona y pregúntele si se encuentra bien. Si la persona no responde y no respira o lo hace de manera anormal (respira con dificultad, con jadeo y/o ronquera), pídale a otra persona que llame al **9-1-1** o hágalo usted mismo.
2. Acueste a la persona de espaldas sobre el piso. Coloque la base de la palma de una mano en el centro del pecho de la persona (en medio de los pezones), y sobre esta mano, coloque la base de la palma de la otra mano. Trabe los codos, coloque sus hombros en forma vertical a sus manos y use el peso de su propio cuerpo para “dejarse caer” y presionar el pecho de la persona hasta unas dos pulgadas de profundidad. Levante apenas sus manos después de cada compresión, para que el pecho vuelva a su posición normal. Efectúe las compresiones con una frecuencia de cien por minuto (más de una por segundo). Cuando se canse, alterne con otras personas hasta que lleguen los paramédicos.
3. Si se dispone de un desfibrilador externo automático (AED), conéctelo a la persona y siga las instrucciones. En caso contrario, continúe con las compresiones, evitando interrupciones.

IMPORTANTE: Al hacer las compresiones, la persona podría respirar con dificultad o jadear. Esto no es una indicación de que se haya recuperado. Comience y continúe las compresiones de pecho aún cuando la persona esté jadeando.

NOTA: En caso de que la persona haya estado a punto de ahogarse o haya ingerido sobredosis de drogas, o si se trata de un niño de 8 años o menos, siga las pautas de resucitación cardiopulmonar (RCP) tradicionales recomendadas por American Heart Association (asociación cardíaca americana); es decir, dos respiraciones de boca-a-boca seguidas de 30 compresiones. Sin embargo, aún en estos casos, es mejor realizar RCP por compresiones de pecho antes que no hacer nada. Para aprender RCP tradicional, se recomienda asistir a una clase de capacitación.

Para obtener una copia de esta información en otro formato, llame al Departamento de Bomberos de la Municipalidad de Phoenix, al 602-256-3179/mensaje o al 602-495-5555/Teléfono de texto



www.azshare.gov