

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.



THE UNIVERSITY
OF ARIZONA.
Sarver Heart Center



Save Hearts in Arizona
Registry & Education



MAYO CLINIC

www.azshare.gov

Tus Manos – Su Corazón

RCP de Compresión Continua del Tórax

Es seguro. Es fácil. No es necesario el contacto directo de boca-a-boca.

Si usted ve a una persona adulta desmayarse, siga los siguientes pasos:

- 1.** Llame o pídale a otra persona presente que llame al 9-1-1.
- 2.** Acueste a la víctima de espaldas en el piso. Coloque la base de la palma de una mano sobre la parte central del pecho de la víctima. Ponga la otra mano sobre ésta mano. Endurezca los codos y empiece a presionar el pecho vigorosamente con una frecuencia de cien compresiones por minuto. Levante un poco las manos del pecho después de cada compresión. Tome turnos con otra persona o espectador hasta que lleguen los paramédicos.
- 3.** Si hay un desfibrilador externo automático (AED), conéctelo a la víctima y siga las instrucciones. Si no hay un AED disponible, continúe las compresiones.

RECUERDE: Si llama al 9-1-1 pero no hace las compresiones, la víctima PUEDE NO SOBREVIVIR.

NOTA: Al hacer las compresiones, la víctima puede jadear o boquear. Esto no es una indicación de que esté respirando normalmente o que se haya recuperado. Comience las compresiones y continúe haciéndolas aún cuando la víctima esté jadeando.

* Cuando sospeche ahogamiento, sobredosis de drogas o se trate de un niño menor de 8 años quien se ha desmayado, siga las pautas de resucitación cardiopulmonar (RCP) recomendadas por la Asociación Americana del Corazón (es decir, dos respiraciones de boca-a-boca por cada 30 compresiones).