WHY LEARN HANDS-ONLY CPR?

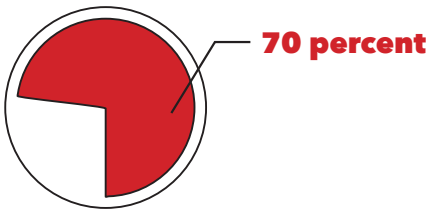
Cardiac arrest – an electrical malfunction in the heart that causes an irregular heartbeat (arrhythmia) and disrupts the flow of blood to the brain, lungs and other organs – is a leading cause of death. Each year, more than 350,000 EMS-assessed outof-hospital cardiac arrests occur in the United States.

When a person has a cardiac arrest, *survival depends on immediately receiving CPR from someone nearby*.

According to the American Heart Association, about 90 percent of people who suffer out-of-hospital cardiac arrests die. CPR, especially if performed immediately, can double or triple a cardiac arrest victim's chance of survival.

BE THE DIFFERENCE FOR SOMEONE YOU LOVE

If you are called on to give CPR in an emergency, you will most likely be trying to save the life of someone you love: a child, a spouse, a parent or a friend.



Over **70 percent** of out-of-hospital cardiac arrests happen in homes.

Only about 46% of people who experience an out-of-hospital cardiac arrest receive the immediate help that they need before professional help arrives.

Hands-Only CPR has been shown to be as effective in the first few minutes as conventional CPR for cardiac arrest at home, at work or in public.

Hands-Only CPR has just two easy steps, performed in this order:

1

Call 911 if you see a teen or adult suddenly collapse.

2

Push hard and fast in the center of the chest to the beat of a familiar song that has 100 to 120 beats per minute.

ph.lacounty.gov/heartheroes

County of Los Angeles Public Health

¿POR QUÉ APRENDER LA RCP USANDO SÓLO LAS MANOS?

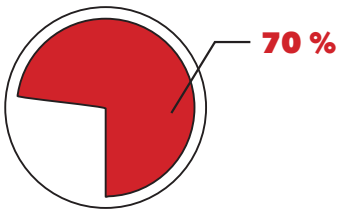
El paro cardíaco es una alteración eléctrica del corazón que produce un ritmo cardíaco irregular (arritmia) e interrumpe el flujo de sangre al cerebro, los pulmones u otros órganos. Es una de las principales causas de muerte. Cada año se producen más de 350,000 paros cardíacos fuera del hospital evaluados 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 Asociación Americana del Corazón, aproximadamente un 90% de las personas que sufre un paro cardíaco muere fuera del hospital. La RCP, especialmente si se realiza de inmediato, puede duplicar o triplicar las probabilidades de supervivencia de las víctimas de paro cardíaco.

SEA LA DIFERENCIA PARA UN SER QUERIDO

Si tiene que realizar la RCP ante una emergencia, es más que 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 sucenden en casa, y no en los hospitales

Sólo el **46%** de las personas que sufren un paro cardíaco fuera del hospital obtienen la ayuda necesaria de forma inmediata antes de la llegada de los profesionales

Se ha demostrado que la RCP usando sólo 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 sólo 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

Presione 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

ph.lacounty.gov/heartheroes

Condado de Los Angeles Salud Pública