



CAMPAÑA DE RCP

(Reanimación Cardiopulmonar)

SÓLO CON LAS MANOS

¿Cómo sabrás que una persona ha sufrido una parada cardíaca?

Porque se ha desmayado y, sobre todo, porque no respira

¿Qué debes hacer tú entonces?

Antes que nada, llama al 112

Mantén la calma y responde a las preguntas que te hagan con tranquilidad

Dime exactamente en qué calle estáis

Calle Lagunza nº9 de Bilbao

Pon a la persona boca arriba sobre una superficie dura

Lo mejor es el suelo

Coloca tus manos una sobre otra, con los brazos estirados

Así harás más fuerza con el cuerpo

Sitúa las manos en el centro del pecho de la persona y comienza a presionar

Esto se llama hacer compresiones

Debes hacer 100 compresiones por minuto

¿Quieres saber la forma más fácil de calcularlas? Imagínate que las haces al ritmo del himno del Athletic

Athletic gorri ta zuria....

Si te cansas, pide a otra persona que te releve

Y que siga haciendo lo que estabas haciendo tu

Continúa hasta que llegue la ambulancia

¡No te pares! ¡Buen trabajo!