

tus  
**MANOS**  
pueden  
**SALVAR** mas  
**VIDAS**

CON LAS NUEVAS RECOMENDACIONES



**estna**

ESCUELA SANITARIA TÉCNICO  
PROFESIONAL DE NAVARRA  
Centro Integrado Sectorial

**16 DE OCTUBRE DE 2015**

**EUROPEAN RESTART A HEART DAY**

— mejorando la concienciación frente  
al paro cardíaco —

[WWW.RESTARTAHEART.EU](http://WWW.RESTARTAHEART.EU) #restartaheart

**CIFP ESCUELA SANITARIA TÉCNICO  
PROFESIONAL DE NAVARRA - ESTNA**

C/Irunlarrea 3 • 31008 Pamplona  
(Recinto Hospital de Navarra)

escuela.sanitaria@educacion.navarra.es  
T +34 948. 198. 698 - F +34 948. 198. 314

APRENDE A RESUCITAR UN CORAZÓN EN 4 SENCILLOS PASOS



1 LLAMA



2 COMPRIME



3 DESCARGA



4 SONRÍE

SI QUIERES SABER MÁS  
[WWW.RESTARTAHEART.EU](http://WWW.RESTARTAHEART.EU)

#RESTARTAHEART





## 1 LLAMA

- Confirma que no es peligroso acercarse
- Comprueba la respuesta de la víctima
- Grita pidiendo ayuda
- Echa la cabeza hacia atrás, eleva la barbilla y comprueba la respiración
- Si la respiración no es normal, es preciso RCP
- Llama al 112 y comunica que hay una víctima que no respira, que comienzas la RCP, tu nombre y localización
- Si llega alguien en tu ayuda, pídele que vaya a buscar un DEA



## 2 COMPRIME

- Coloca el talón de una mano en el centro del pecho
- Coloca la otra mano encima y entrelaza los dedos
- Comprime el pecho al ritmo de "Stayin Alive" hasta que llegue un DEA o los servicios de emergencias
- Si aprendiste a hacerlo, da dos respiraciones de rescate cada 30 compresiones; en caso contrario, comprime el pecho de forma continua
- Comprime fuerte. No te preocupes, no puedes hacer ningún daño
- Si es posible, los reanimadores deben intercambiarse cada 2 minutos



## 3 DESCARGA

- Si traen un DEA, enciéndelo de inmediato y sigue sus instrucciones



## 4 SONRIE

- Una vez lleguen los Servicios de Emergencia, continúa, hasta que te indique que pares
- ¡Sonríe! Tus manos pueden reiniciar un corazón y salvar una vida
- Hacer algo SIEMPRE es mejor que no hacer nada
- ¡Bien hecho!
- Well done!

# ¡Tu puedes hacerlo!

## Salvar vidas está en tus manos



## ACTIVIDADES

Horario: 10 a 12 h.

### Charla Informativa RCP

Lugar: Salon de Actos A  
(antiguo Hospital de Navarra)

### Talleres Prácticos

Lugar: Edificio NAVARRABIOMED

### Dirigido a

Alumnos y profesorado de la Escuela Sanitaria Técnico Profesional de Navarra.

### Colaboran:

Iñaki Jiménez De Luque  
Experto en Asistencia Sanitaria de Urgencias.  
Instructor en SVA (SEMICYUC).  
Ignacio López, Ángel Pelarda,  
Ion Ilundáin y Mertxe Enériz  
Técnicos en Emergencias Sanitarias.

### Organiza

**estna** ESCUELA SANITARIA TÉCNICO  
PROFESIONAL DE NAVARRA  
Centro Integrado Sectorial